

Wie helpen u nog meer

Een **diëtist** helpt u bij een goede eet- en leefstijl, vragen over cholesterol en bloeddruk, voeding en medicijnen, ongewenst gewichtsverlies of -stijging.

Een **bewegmakelaar** helpt u bij het vinden van een geschikte sport of beweegactiviteit.

Een **fysiotherapeut** helpt u meer te bewegen, bij revalidatie en medische klachten zoals etalagebenen.

Een **welzijnscoach** helpt u bij het verbeteren van uw welzijn door te kijken naar uw dagelijks leven en wat u leuk vindt.

Een **leefstijlcoach** helpt u om gezonder te leven met behulp van een leefstijlprogramma.

Een **praktijkondersteuner (GGZ), psycholoog, haptotherapeut of fysiotherapeut** kan helpen om mentaal fitter te worden.

Vergoedingen door zorgverzekeraar

De zorg door uw huisarts, praktijkondersteuner en diëtist wordt vergoed en gaat niet van uw eigen risico af. Laboratoriummetingen, medicijnen en fysiotherapie worden niet altijd vergoed. Syntein maakt afspraken met zorgverleners en zorgverzekeraars.

Handige websites

- www.thuisarts.nl
- www.hartstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.ikstopnu.nl



**Geef hart- en
vaatziekten
minder kans**

(Risico op) een hart- en vaatziekte

Roken, diabetes, stress, overgewicht, een inactieve leefstijl, hoge bloeddruk of cholesterol vergroten de kans op een hart- of vaatziekte.

Gezonde leefstijl: het beste medicijn

U kunt veel doen om minder klachten te hebben en zo fit mogelijk te blijven. Met een gezonde leefstijl voelt u zich energiever en heeft u meestal minder medicatie nodig.

Ook als u al een hart- of vaatziekte heeft, is leefstijl een belangrijk medicijn.

Zorg van uw huisartsenpraktijk

Meestal komt u bij de huisarts of de praktijkondersteuner.

De zorg bestaat uit:

- Minimaal 1x per jaar een afspraak met uw huisartsenpraktijk
- Regelmatige metingen van uw bloed, bloeddruk, cholesterol
- Coaching op het gebied van leefstijl zoals stoppen met roken, gezond eten, en actief bewegen
- Indien nodig het inschakelen van andere zorgverleners

Beslis samen

Beslis samen welke zorg het beste bij u past. U heeft altijd meerdere mogelijkheden. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
- Wat betekent dit voor mij?

Wat kunt u zelf doen?

U kunt op de volgende manieren uw leefstijl aanpassen:

- Stoppen met roken
- Gezond en gevarieerd eten
- Geen alcohol drinken of maximaal één glas per dag
- Iedere dag actief bewegen
- Ieder jaar de griepvaccinatie halen
- Thuismeten

Thuismeten

U kunt zelf uw bloeddruk, hartslag en gewicht meten.

Dit helpt u om uw gezondheid beter te begrijpen.

Bespreek dit met de praktijkondersteuner.

Meer informatie vindt u op de website:

www.aandeslagmetmijngezondheid.nl - Aan de slag met uw bloeddruk.