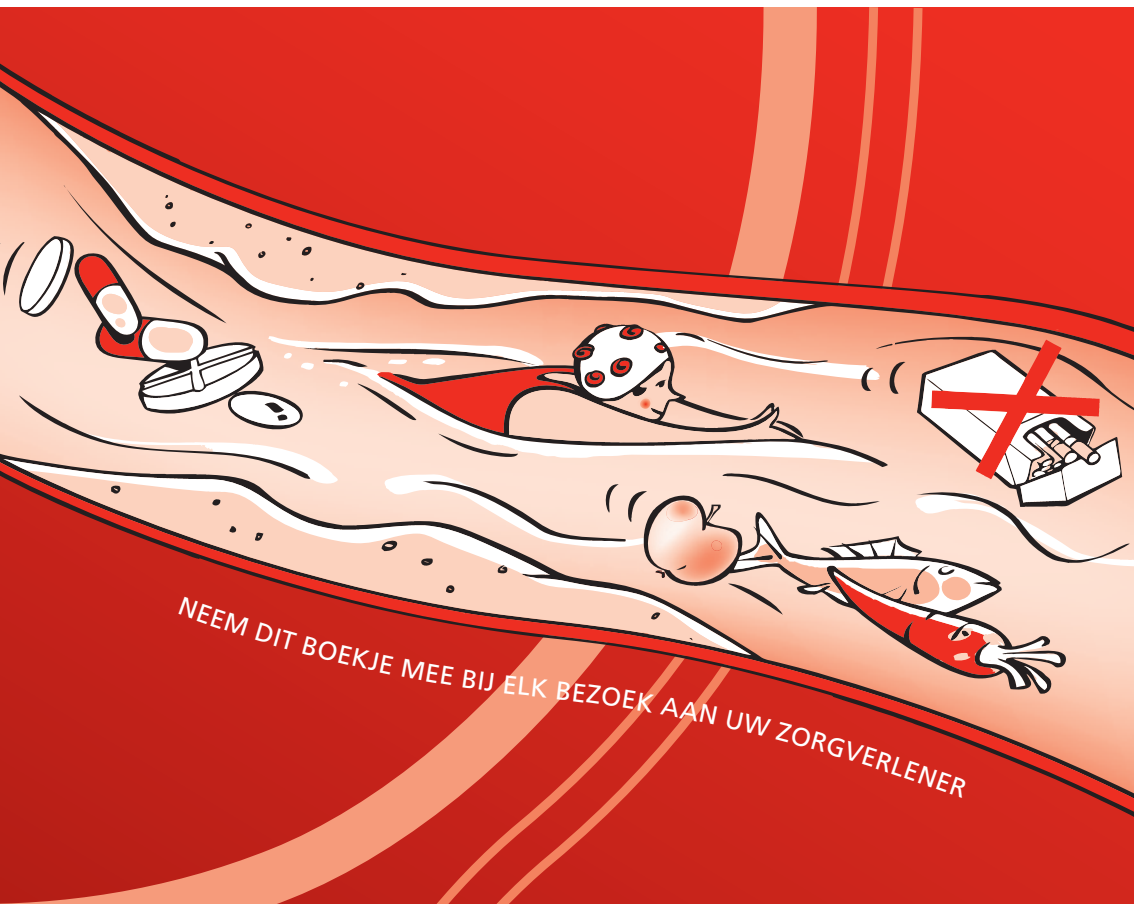


Zorgplan Vitale Vaten

INDIVIDUEEL ZORGPLAN HART- EN VAATZIEKTEN



NEEM DIT BOEKJE MEE BIJ ELK BEZOEK AAN UW ZORGVERLENER

INHOUDSOPGAVE

pagina

1	Goede zorg voor uw hart en vaten	2
2	Gezond(er) leven:	
	Minder kans op hart- en vaatziekten	4
3	Persoonlijke gegevens	12
4	Uw zorgplan voor Vitale Vaten	19
	Mijn gezondheidsdoelen	20

Colofon

Uitgever: De Hart&Vaatgroep,
Postbus 133, 3769 ZJ Soesterberg
Opdrachtgever: Nederlandse Hartstichting
Projectcoördinatie: Marjolein Rebel, Vilans
Communicatieadvies: Anja Romein
Redactie: Eva Rensman
Vormgeving: Heike Slingerland BNO
Drukwerk: Trichis communicatie en ontwerp

De productie van het Zorgplan Vitale Vaten is mede mogelijk gemaakt door: AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, Pfizer en Sanofi-Aventis. Deze organisaties hebben op geen enkele wijze invloed gehad op de inhoud van de tekst.

De tekst van dit Zorgplan Vitale Vaten is gebaseerd op de patiëntenversie van de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement samengesteld door het Platform Vitale Vaten. De teksten zijn op zorgvuldige wijze tot stand gekomen. Desondanks kan deze uitgave onjuistheden bevatten. Aan de tekst kunnen geen rechten worden ontleend en de uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie in deze brochure.

www.vitalevaten.nl

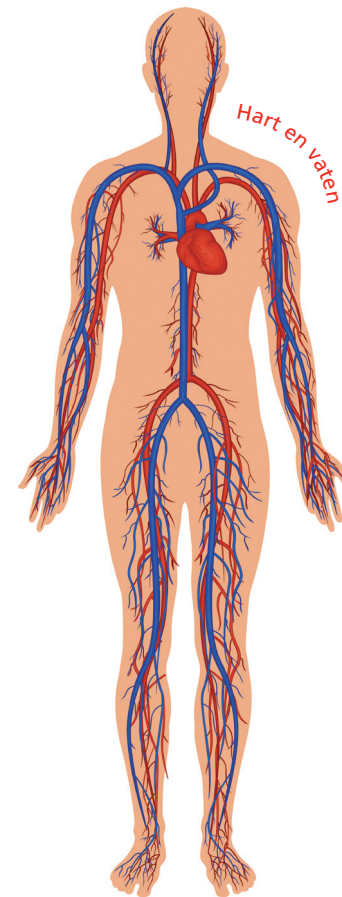
Mijn Zorgplan Vitale Vaten

Voor u ligt uw Zorgplan Vitale Vaten. Dit zorgplan is bedoeld voor iedereen met een verhoogd risico op een hart- of vaatziekte. En ook voor mensen die al eerder last hebben gehad van hart- of vaatklachten. Denk bijvoorbeeld aan een hartinfarct, hartkramp (angina pectoris), een beroerte of etalagebenen (claudicatio intermittens). Veel voorkomende risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn: te hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, roken, overgewicht, te weinig bewegen en diabetes. U kunt deze risicofactoren beperken door gezond te leven. Soms kan het ook nodig zijn om medicijnen te gebruiken.

Zorgplan gebruiken

Dit zorgplan is uw 'werkboek'. U kunt dit Zorgplan gebruiken om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. U kunt zelf namelijk veel doen voor uw gezondheid, maar makkelijk is dat niet altijd. In dit Zorgplan kunt u bijhouden hoe het gaat met uw medicijnen, meetwaarden en doelen.

Het belangrijkste deel van dit Zorgplan is het schema op pagina 20. In dat schema schrijft u met uw zorgverlener op wat uw persoonlijke doelen zijn. Samen beslist u welke doelen voor u belangrijk en haalbaar zijn.



1 Goede zorg voor uw hart en vaten

Centrale zorgverlener

Bij de aanpak van risicofactoren kunt u met verschillende zorgverleners contact hebben. Vaak is dit uw huisarts of medisch specialist. Maar u kunt ook te maken krijgen met een verpleegkundige, diëtist, fysiotherapeut of apotheker. Al deze zorgverleners werken samen in een team. Van dit team van zorgverleners is één persoon aangewezen als 'centrale zorgverlener'.

Uw centrale zorgverlener is degene die u als eerste kunt aanspreken bij vragen of problemen. Ook denkt uw centrale zorgverlener met u mee bij het bepalen van uw gezondheidsdoelen.

Heeft u voorkeur wie van uw zorgverleners voor u de rol van centrale zorgverlener vervult? Bespreek dat dan gerust.

Bespreek vragen en problemen

Een groot deel van de zorg voor uw hart en vaten doet u zelf. U bent zelf verantwoordelijk voor een gezonde leefstijl en het goed innemen van medicijnen. Dat kan een zware belasting zijn. Gelukkig staat u er niet alleen voor. U kunt altijd steun en advies vragen van uw zorgverleners.

Meer informatie vindt u ook in de folders van de Nederlandse Hartstichting:

- ♥ **Werken aan Vitale Vaten**
- ♥ **Medicijnen en hart- en vaatziekten**

Deze kunt u bestellen op www.hartstichting.nl

Tips voor een goed gesprek met uw zorgverlener:

- Maak een dubbele afspraak als u denkt meer tijd nodig te hebben.
- Noteer vooraf de vragen die u wilt stellen, bijv. op pagina 24 van dit boekje
- Vraag of uw zorgverlener de belangrijkste punten wil opschrijven of schrijf ze zelf tijdens het gesprek op.
- Neem een vertrouwd iemand mee, uw partner of een goede vriend(in). Twee mensen onthouden meer dan één.
- De basis van goede zorg is vertrouwen. Heeft u te weinig vertrouwen in uw zorgverlener? Denkt u dat zaken anders kunnen? Ga een gesprek aan met uw zorgverlener en zoek samen een oplossing.

Het is belangrijk dat u en uw zorgverlener zorgen dat de communicatie goed is. Zonder goede communicatie geen goede behandeling!

2 Gezond(er) leven: Minder kans op hart- en vaatziekten



Verschillende oorzaken spelen een rol bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Aan sommige oorzaken kunt u niets doen, bijvoorbeeld als hart- en vaatziekten in de familie voorkomen. Andere risicofactoren kunt u wel zelf kleiner maken.

Risicofactoren

De volgende risicofactoren vergroten de kans op hart- en vaatziekten. Al deze factoren kunt u zelf beïnvloeden:

- Roken
- Ongezonder eten
- Te veel alcohol drinken
- Te weinig bewegen
- Te hoge bloeddruk
- Te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- Bij diabetes: te hoge glucosewaarden
- Overgewicht
- Te veel stress
- Onzorgvuldig medicijngebruik

Vanaf pagina 6 vindt u meer informatie over deze risicofactoren. Per risicofactor leest u wat het u op kan leveren om er iets aan te doen. Ook leest u welke steun of advies u hierbij kunt krijgen.

Minder kans op hart- en vaatziekten

Met uw zorgverlener bespreekt u hoe u ervoor kunt zorgen dat uw risico op hart- en vaatziekten kleiner wordt. U beslist samen of u medicijnen moet gebruiken of dat het voldoende is dat u gezonder gaat leven zoals niet roken, gezond eten, niet te veel alcohol drinken en voldoende bewegen.

Zorgvuldig medicijnen gebruiken klinkt makkelijker dan het in de praktijk vaak is. De meeste medicijnen zijn van belang voor de rest van uw leven. Zeker als u meerdere medicijnen per dag moet nemen, kan dat een belasting zijn. Heeft u problemen met of vragen over uw medicijnen? Bespreek dit dan met uw apotheker of (centrale) zorgverlener.

Risicofactoren aanpakken

Gezonder leven en leefgewoontes veranderen kan een behoorlijke opgave zijn. Dat is het zeker als meerdere risicofactoren bij u een rol spelen. Het is belangrijk dat u een manier kiest die bij u past. Dan is de kans op succes het grootst. Misschien pakt u het liefst alles tegelijk aan. Het kan ook dat u liever met één risicofactor begint.

Uw zorgverlener is degene die veel weet over de medische kant van uw gezondheid. Maar u bent degene die alles weet over uw leven. Over wat wel en niet kan en wat bij u past.

Bespreek met uw zorgverlener aan welke risicofactoren u wilt werken en welke gezondheidsdoelen u wilt bereiken. Samen kunt u haalbare doelen bepalen. Noteer deze bij 'Mijn doelen' achter in dit Zorgplan.

Meer informatie?

In de patiëntenversie van de Zorgstandaard staat elke risicofactor uitgebreid toegelicht in een eigen paragraaf.
www.vitalevaten.nl

Ervaringen uitwisselen?

Ervaringen uitwisselen over het aanpassen van uw leefstijl kan op www.hartenvaatforum.nl. Kies het subforum 'ervaringen delen' en klik op 'leefstijl'.

Risicofactor

Resultaat

Steun of advies

Weetje



❑ Roken

- Roken tast slagaders aan
- Verhoogt hartslag en bloeddruk
- Verlaagt 'goed' cholesterol (HDL)
- Verhoogt kans om aan hart- en vaatziekten te overlijden
- Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat stoppen met roken

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op COPD en andere chronische longziekten
- Minder kans op kanker
- Betere conditie

- Zorgstandaard: § 2.1
- Centrale zorgverlener
- Cursus stoppen met roken
- Vrienden of familie
- www.stivoro.nl of tel. 0900 9390
- www.hartstichting.nl of tel. 0900 3000 300

Als u net bent gestopt met roken, zult u tijdelijk meer (op) hoesten. Dat is een goed teken: u hoest uw longen 'schoon'.

❑ Ongezonder eten

- Leidt tot overgewicht
- Verhoogt bloeddruk
- Verhoogt cholesterolgehalte
- Verhoogt glucosegehalte (bloedsuiker)
- Verhoogt kans op bloedstolsels
- Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat gezonder eten

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder overgewicht

- Zorgstandaard: § 2.2
- Centrale zorgverlener
- Diëtist (www.nvdietist.nl)
- www.dieetinzicht.nl (dagboek)
- www.voedingscentrum.nl

Minder zout eten? Let op voedingsmiddelen met 'verborgen' zout: soepen, sauzen, smaakmakers (bijvoorbeeld bouillonblokjes, kruidenmixen, ketjap), hartige snacks, kaas, vleeswaren en kant-en-klaarmaaltijden.

❑ Te veel alcohol drinken

- Verhoogt bloeddruk
- Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat minder alcohol drinken

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op bepaalde vormen van kanker
- Minder kans op leverbeschadiging
- Minder kans op ongelukken

- Zorgstandaard: § 2.3
- Centrale zorgverlener
- www.drinktest.nl
- www.alcoholinfo.nl

Beperkt alcoholgebruik is goed voor hart en bloedvaten: voor mannen maximaal twee glazen per dag, voor vrouwen één.

❑ Te weinig bewegen

- Verhoogt bloeddruk
- Verhoogt cholesterolgehalte
- Leidt tot overgewicht
- Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat meer bewegen

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Betere conditie

- Zorgstandaard: § 2.4
- Centrale zorgverlener
- Fysiotherapeut
- Sportschool of sportclub in de buurt
- www.30minutenbewegen.nl
- www.beweegzoeker.nl
- www.beweegmaatje.nl

Stevig wandelen is een prima manier om te bewegen. Wilt u weten hoeveel u per dag loopt? Gebruik een stappenteller.

Risicofactor

Resultaat

Steun of advies

Weetje

□ Te hoge bloeddruk

- Verhoogt kans op hart- en vaatziekten
- Verhoogt kans op hartfalen en daardoor slechtere bloedsomloop
- Verhoogt kans op chronisch nierfalen

Resultaat verlagen bloeddruk

- Minder kans op hartinfarct
- Minder kans op herseninfarct
- Minder kans op hartfalen
- Minder kans op schade aan bv. nieren of ogen

- Zorgstandaard: § 2.5
- Centrale zorgverlener
- www.hartstichting.nl of tel. 0900 3000 300

Wilt u thuis uw bloeddruk in de gaten houden? Dat kan! Overleg met uw zorgverlener.

□ Te hoog cholesterolgehalte

- Meer kans op hart- en vaatziekten door 'slecht' cholesterol (LDL)

Resultaat verlagen cholesterolgehalte

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans om aan hart- en vaatziekten te overlijden

- Zorgstandaard: § 2.6
- Centrale zorgverlener
- www.hartstichting.nl of tel. 0900 3000 300

Weet u niet hoe hoog uw cholesterolgehalte is? Vraag uw zorgverlener het te testen en te noteren in dit boekje.

□ Te hoge glucosewaarden (bij diabetes)

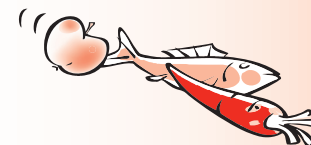
- Meer kans op hart- en vaatziekten

Resultaat verlagen glucosewaarden

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op complicaties van diabetes (bv. zenuwschade, voetproblemen, nierschade, oogschade)

- Zorgstandaard Diabetes (diabetes zorgwijzer)
- Centrale zorgverlener
- Diabetesvereniging Nederland: www.dvn.nl of tel. 033 463 0566

Op de site van de Diabetesvereniging Nederland kunt u de Zorgwijzer Diabetes type 2 downloaden. Daarin vindt u alle informatie over goede diabeteszorg.



Risicofactor

Resultaat

Steun of advies

Weetje

□ Overgewicht

- Verhoogt bloeddruk
- Verhoogt cholesterolgehalte
- Leidt tot hogere glucosewaarden in het bloed
- Leidt tot grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat verminderen overgewicht

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op diabetes

- Zorgstandaard: § 2.8
- Centrale zorgverlener
- Diëtist (www.nvdietist.nl)
- www.voedingscentrum.nl of tel. 070 306 8888
- www.dieetinzicht.nl

Samen afvallen is makkelijker dan alleen. Vraag uw zorgverlener om meer informatie.

□ Te veel stress

- Kan oorzaak zijn van ongezonde leefgewoontes
- Verhoogt de bloeddruk
- Kan hart- en vaatziekten verergeren
- Verhoogt de kans op depressieve klachten
- Chronische stress verhoogt kans op hart- en vaatziekten

Resultaat verminderen stress

- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op depressie
- Meer rust

- Zorgstandaard: § 2.9
- Centrale zorgverlener
- Maatschappelijk werker
- Psycholoog
- www.fondspsychischegezondheid.nl

Bij het aanleren van stressmanagement kunnen ook uw naasten, werkgever of collega's worden betrokken.

□ Onzorgvuldig medicijngebruik

- Medicijnen voor bijv. bloeddruk, cholesterol of trombose werken alleen als ze volgens voorschrift worden ingenomen.

Resultaat zorgvuldig medicijngebruik

- Minder kans op (problemen bij) hart- en vaatziekten
- Minder kans op verergering hart- of vaatziekten

- Zorgstandaard: § 2.10
- Centrale zorgverlener
- Apotheeker
- www.apotheek.nl

Bij uw apotheek kunt u altijd een overzicht opvragen van uw actuele medicijngebruik.



3 Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Telefoonnummer

E-mailadres

Voorgeschiedenis
en SCORE-risico (%)*

Diagnose(n)

* Uw zorgverlener licht deze waarde voor u toe, als dit voor u van toepassing is.

CENTRALE ZORGVERLENER

Naam / Functie

Adres

Tel. / wanneer bereikbaar

E-mailadres



OVERIGE ZORGVERLENERS

Naam / Functie

Adres

E-mailadres

Tel. / wanneer bereikbaar

Naam / Functie

Adres

E-mailadres

Tel. / wanneer bereikbaar

Naam / Functie

Adres

E-mailadres

Tel. / wanneer bereikbaar

Naam / Functie

Adres

E-mailadres

Tel. / wanneer bereikbaar



Naam medicijn	Dosering (aantal mg en hoe vaak per dag)	Waarom gebruiken
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Allergieën en bijwerkingen

.....

.....

.....

.....

Wanneer innemen	Start datum	Stop datum	Stopreden
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Zelfzorgmedicijnen
(medicijnen vrij verkrijgbaar bij drogist en apotheek, bijv. hoestdrank, pijnstillers)

.....

.....

.....

Meetwaarden

	Persoonlijke streefwaarden	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum	datum
Gewicht											
BMI ^{1]}											
Buikomvang ^{2]}											
Bloeddruk (links/rechts)*											

	Persoonlijke streefwaarden	datum	datum	datum	datum	datum	datum	Lichaamslengte (voor BMI)	
Chol/hdl-ratio								1] U berekent uw BMI als volgt: gewicht in kilo / (lengte in meters x lengte in meters). Op www.voedingscentrum.nl kunt u uw BMI eenvoudig bepalen.	
HDL (goed)									
LDL (slecht)									
Triglyceriden									
HbA1c								2] U kunt uw buikomvang meten met een meetlint ter hoogte van uw navel.	
Glucose (nuchter/niet nuchter)*									
MDRD (nierfunctie)									
Eiwit in urine (ja/nee)								*doorhalen wat niet van toepassing is	

4 Uw zorgplan voor Vitale Vaten

Gezondheidsdoelen vaststellen. Hoe doet u dat?

1. Stel uw doelen vast:

- Stel doelen die niet te moeilijk zijn.
- Stel doelen die niet te ver weg zijn.
- Zorg dat uw doelen bij elkaar passen.

2. Bedenk hoe u uw doel gaat bereiken:

- Waarom wilt u dit doel bereiken? (wat is uw motivatie?)
- Wat gaat u veranderen?
- Wat doet u op moeilijke momenten?
- Probeer uw doel in te passen in uw dagelijks leven.

3. Houd vol:

- Geef niet zomaar op.
- Een terugval is normaal!
- Gun u zelf de tijd.

4. Vraag steun of advies:

- Aan uw zorgverlener.
- Aan uw omgeving.
- Aan organisaties die u verder kunnen helpen.

5. Beloning:

- Stel uzelf een beloning in het vooruitzicht als u uw doel heeft behaald.

Het zorgplan op de volgende pagina's is het belangrijkste deel van dit boekje. U kunt in dit schema aanvinken welke risicofactoren op u van toepassing zijn. Daarna vult u met uw zorgverlener in wat u gaat doen om uw risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Het schema kunt u gebruiken om bij te houden hoe het gaat.

Uw motivatie

Het is handig om van tevoren goed na te denken **waarom** u uw leefstijl wilt veranderen. Als u weet waarom u risicofactoren wilt aanpakken, is het makkelijker om te blijven doorzetten. Hieronder kunt u uw motivatie opschrijven.

.....

.....

.....

.....

.....

In het zorgplan op de volgende pagina's schrijft u met uw zorgverlener op waar u de komende tijd aan wilt werken:

- ♥ *De risicofactor(en) die u gaat aanpakken (bijv. roken).*
- ♥ *Wat u wilt bereiken (bijv. binnen drie maanden stoppen met roken).*
- ♥ *Hoe u dat wilt gaan doen.*
- ♥ *Van wie u steun en advies krijgt (bijv. van uw zorgverlener of een cursus stoppen met roken).*
- ♥ *Wanneer u begint en wanneer u bekijkt hoe het gaat (evaluatiemoment).*
- ♥ *Hoe u met moeilijke situaties wilt omgaan (bijvoorbeeld een feestje of momenten van stress).*

Meer informatie vindt u in de patiëntenversie van de Zorgstandaard Vitale Vaten, www.vitalevaten.nl.

Mijn gezondheidsdoelen

IS HET ZORGPLAN VOL? DAN KUNT U EEN NIEUWE DOWNLOADEN OP: WWW.VITALEVATEN.NL

KRUIS DE RISICOFACTOREN AAN DIE VOOR U VAN TOEPASSING ZIJN

- ☐ **ROKEN** ☐ **ONGEZOND ETEN** ☐ **TE VEEL ALCOHOL** ☐ **TE WEINIG BEWEGEN** ☐ **TE HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN**
☐ **TE HOOG CHOLESTEROL** ☐ **TE HOGE BLOEDDRUK** ☐ **OVERGEWICHT** ☐ **TE VEEL STRESS** ☐ **ONZORGVULDIG MEDICIJNGEBRUIK**

Mijn gezondheidsdoelen

IS HET ZORGPLAN VOL? DAN KUNT U EEN NIEUWE DOWNLOADEN OP: WWW.VITALEVATEN.NL

KRUIS DE RISICOFACTOREN AAN DIE VOOR U VAN TOEPASSING ZIJN

- ☐ ROKEN
- ☐ ONGEZOND ETEN
- ☐ TE VEEL ALCOHOL
- ☐ TE WEINIG BEWEGEN
- ☐ TE HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN
- ☐ TE HOOG CHOLESTEROL
- ☐ TE HOGE BLOEDDRUK
- ☐ OVERGEWICHT
- ☐ TE VEEL STRESS
- ☐ ONZORGVULDIG MEDICIJNGEBRUIK

Doel - wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of advies heb ik nodig?

Begindatum

Evaluatiemoment - hoe gaat het?

Notities

**BIJVOORBEELD VOOR VRAGEN DIE U AAN UW ZORGVERLENER(S) WILT STELLEN
OF TIPS VOOR MOEILIJKE MOMENTEN.**

Afspraken met uw zorgverlener(s)

Patiëntenversie Zorgstandaard

Zorgverleners hebben afspraken gemaakt hoe goede zorg eruit moet zien voor mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Deze afspraken zijn vastgelegd in de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement. Er is ook een versie voor patiënten. In de patiëntenversie kunt u lezen welke zorg u kunt verwachten, maar ook wat u zelf kunt doen voor uw hart en vaten. De tekst van dit Zorgplan is gebaseerd op de Zorgstandaard. U kunt de Zorgstandaard bekijken op www.vitalevaten.nl.



De Hart&Vaatgroep

De Hart&Vaatgroep is de patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte. Wat wij doen? Informatievoorziening, lotgenotencontact, leefstijlbegeleiding en collectieve belangenbehartiging, zowel landelijk als regionaal. Leden van De Hart&Vaatgroep kunnen gratis of met korting gebruik maken van onze producten of diensten. Meer weten? Kijk op www.hartenvaatgroep.nl, stel je vraag op www.hartenvaatforum.nl of bel 088 11 11 600.

