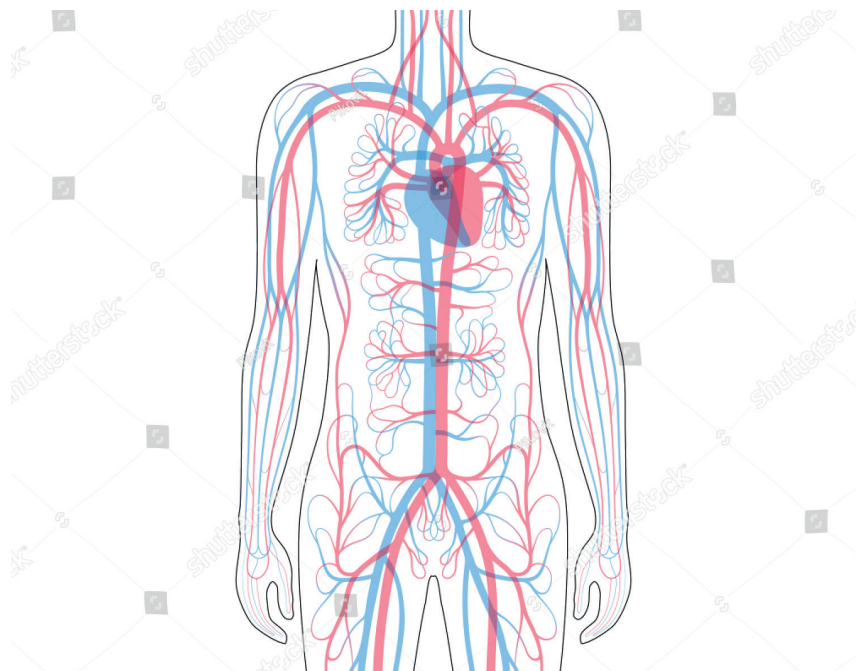




**WSV** ZORG SAMEN MET U  
**WelZo Compleet**

## HART-EN VAATZIEKTEN



### **Sterke zorg regel je samen**

---

Zorgverleners in de gemeente Nieuwkoop en dorpskern Aarlanderveen werken met elkaar samen binnen Wijksamenwerkingsverband WelZo Compleet.

Zij hebben afspraken gemaakt hoe ze samen de beste zorg aan u kunnen geven. Zo heeft u alle zorg dichtbij in uw eigen omgeving.

[WWW.WELZOCOMPLEET.NL](http://WWW.WELZOCOMPLEET.NL)

# Hart-en vaatziekten

---

Heeft u net gehoord dat u risico heeft hebt op hart – en vaatziekten? In deze folder leest u wat dit is. En wie u helpen om dit te behandelen.

## **Wat zijn hart-en vaatziekten?**

Uw hart en bloedvaten pompen bloed door het lichaam. Gaat het niet goed met uw hart en bloedvaten dan is dat gevaarlijk. U kunt dan bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte krijgen. We noemen dit gevaar een risico op 'hart-en vaatziekten'. We willen samen met uw zorgen dat u geen hart-en vaatziekten krijgt.

## **Wat verhoogt het risico op hart-en vaatziekten?**

- Te hoge bloeddruk (druk is nodig om bloed rond te pompen)
- Te hoge cholesterol (dat is een bouwstof in het lichaam)
- Veel stress
- Roken (verschillende stoffen in tabak beschadigen hart en vaten)
- Hart-en vaatziekten in uw familie

## **Hoe weten we of u risico hebt op hart-en vaatziekten?**

Eerst bespreekt u uw klachten met uw huisarts. De huisarts meet uw bloeddruk en doet een bloedonderzoek. Daarmee kan uw huisarts zien of u risico loopt op hart-en vaatziekten.

## **Hoe kunnen we behandelen?**

We proberen samen te zorgen dat u minder risico loopt op hart-en vaatziekten. Veel bewegen en gezond eten helpt. Stoppen met roken is ook heel belangrijk. U kunt medicijnen krijgen om uw bloeddruk of cholesterol te verlagen. Samen met de praktijkondersteuner stelt u een plan op. De huisarts en andere mensen helpen u verder.

## **Wat is een behandelteam?**

Verschillende mensen werken samen met u aan uw behandeling. Zij vormen uw behandelteam. Wat doen zij?

- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over uw behandeling
- U beslist samen met het behandelteam wat het beste is



# Wie zitten er in uw behandelteam?

---

## Huisarts

De huisarts heeft bij u ontdekt dat u risico heeft op hart-en vaatziekten. De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is. De huisarts en praktijkondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

## Praktijkondersteuner

Met de praktijkondersteuner van de huisarts heeft u het meeste contact. De praktijkondersteuner:

- controleert u 1 tot 2 keer per jaar
- meet uw bloeddruk en gewicht en regelt bloedonderzoek
- past uw medicijnen aan indien nodig (in overleg met huisarts)
- geeft advies en informatie over gezonder leven
- beantwoordt uw vragen
- verwijst u door naar een diëtist, fysiotherapeut en apotheker
- maakt een vervolgspraak met u
- heeft overleg met de huisarts over hoe het met u gaat

## Apotheker

Als de huisarts dat nodig vindt, krijgt u bij de apotheek medicijnen.

De apotheker:

- controleert of de medicijnen passen bij andere medicijnen die u gebruikt
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen

## Diëtist

De diëtist weet alles over voeding.

De diëtist:

- kan u helpen om vet te verliezen in de buikregio
- overlegt met u hoe eetgewoonten aangepast kunnen worden
- kan helpen uw cholesterol waarden te verbeteren

## Fysiotherapeut

Bewegen en sporten is heel belangrijk als u hart-en vaatziekten wilt voorkomen. Door beweging kunt u uw gewicht en cholesterol waarden verbeteren. De fysiotherapeut helpt u hierbij. Ook als u het lastig of spannend vindt om te bewegen.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Luister naar de adviezen van uw behandelteam
- Eet gezond en probeer af te vallen
- Beweeg meer
- stop met roken
- Stel uw vragen aan de praktijkondersteuner

### **Wat kost de behandeling?**

De zorgverzekering betaalt:

- afspraken met de huisarts
- afspraken met de praktijkondersteuner
- afspraken met de diëtist
- een deel van de afspraken met de fysiotherapeut (afhankelijk van uw verzekering)

### **U betaalt soms zelf:**

- een deel van de medicijnen
- een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

### **Wilt u weten wat u zelf moet betalen?**

Neem contact op met uw zorgverzekeraar

### **Akkoord met gegevens delen**

De huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut werken samen aan uw behandeling. Daarom moeten ze uw gegevens met elkaar delen. Als u instemt met de behandeling geeft u hiervoor toestemming. Ze gaan vertrouwelijk met de gegevens om. Ze delen deze niet met anderen. Dit schrijft de huisarts op in het plan voor de behandeling.

### **Vragen?**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder?

Neem dan contact op met de praktijkondersteuner.  
U vindt ook meer informatie op de website:

[www.thuisarts.nl/copd](http://www.thuisarts.nl/copd)