

Bij u is een hart- en/of vaatziekte vastgesteld. De behandeling van hart- en vaatziekten wordt uitgevoerd door verschillende zorgverleners van de Gezondheidscentra De Bilt. In deze folder kunt u lezen welke zorgverleners betrokken zijn bij uw behandeling en wat ze voor u kunnen betekenen. De verschillende zorgverleners hebben overleg met uw huisarts over uw behandeling

Begeleiding door de praktijkondersteuner

Iemand die een hart- of vaatziekte heeft doorgemaakt, heeft een verhoogde kans om (opnieuw) problemen aan hart en/of vaten te krijgen zoals bijvoorbeeld een hartinfarct of een beroerte.

De kans op hart- en vaatziekten neemt toe met de leeftijd en is voor mannen groter dan voor vrouwen. Om de kans op nieuwe hart- en vaatziekten te verlagen is het van belang gezond te leven. Dat kan betekenen dat u bepaalde leefgewoontes moet veranderen. Bijvoorbeeld gezond eten, stoppen met roken en voldoende beweging. Tevens wordt er door de praktijkondersteuner en huisarts gekeken of u mogelijk baat heeft

bij medicijnen om uw bloeddruk en cholesterol te verlagen. Om die reden is een geregelde controle door huisartsen en/of praktijkondersteuner van belang. Het advies is om minimaal 1 keer per jaar voor controle te komen. De praktijkondersteuner stemt dit met u af.

Bij de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een zogenoemd zelfmanagementboek. Het boek heeft twee functies. Ten eerste stimuleert het u om zelf te bepalen wat belangrijk voor u is en wat minder belangrijk. In de tweede plaats worden er alle belangrijke meetwaarden en afspraken in genoteerd. Voor patiënten die gecontroleerd worden door de cardioloog is een afspraak bij de praktijkondersteuner meestal niet nodig. U kunt dit overleggen met uw huisarts.

Voeding

Eten doen we allemaal. Eten en drinken hebben vele functies zoals gezelligheid, ontspanning, troost of eenvoudig als eerste levensbehoefte. Onze voeding heeft invloed op onze gezondheid.

Bij mensen met een doorgemaakte hart- of vaatziekten kunnen we met de voeding een aantal aspecten beïnvloeden. Zo hebben de verschillende soorten vetten en vezels invloed op het cholesterolgehalte, zoutgebruik op de bloeddruk, de totale hoeveelheid calorieën op het gewicht. Minder bekende aspecten die van belang zijn, zijn o.a. de inname van vezels, het soort koffie dat u drinkt en de hoeveelheid alcohol.

Sommige patiënten hebben voldoende aan een eenmalig advies over een gezond eetpatroon bij hart- en vaatziekten. Anderen willen uitgebreidere begeleiding om op langere termijn het voedingspatroon c.q. voedingsgedrag te veranderen. De diëtist kijkt naar uw persoonlijke situatie, wensen, verwachtingen, motivatie en de mogelijkheden voor het aanpassen van uw eetpatroon. In overleg kijken we hoe de adviezen voor u toepasbaar zijn, waarbij een evenwicht wordt gevonden tussen 'wat gezond is' en 'het leuk houden'. De diëtist kan u begeleiden bij het vinden van deze balans, waarbij de doelstellingen haalbaar zijn. Kleine veranderingen kunnen groot effect hebben.

Bewegen

Dat iemand met hartproblemen voldoende moet bewegen, is u mogelijk bekend. Maar u kunt er vragen over hebben. Zoals: wat is eigenlijk voldoende bewegen? Wat is de juiste manier van bewegen? Hoe voorkom ik blessures? En wat als ik al een blessure heb? Hoe bouw ik een training op? Kan ik wel sporten met mijn aandoeningen? En wat is het nut van sporten eigenlijk? Ben ik niet te oud om te sporten?



Door krachttraining te doen, bouwt u meer spiervezels op. Door cardiotraining te doen (trainen naar aanleiding van een bepaald hartslagniveau) bouwt u conditie op en zult u zich fitter gaan voelen. Hierdoor kunt u activiteiten zoals lopen en fietsen, maar ook (huishoudelijk) werk beter volhouden. Om precies de voor u juiste 'dosering' beweging te kunnen bepalen, kunt u begeleiding nodig hebben. Samen met u wordt bepaald welke begeleiding het meest geschikt is. Dat kan een verwijzing naar de buurtsportcoach betekenen. Die kan dan met u nagaan welke vorm van bewegen het best bij u past en waar u dan naar terecht kunt. In sommige gevallen kan ook de fysiotherapeut bij de behandeling betrokken worden. Zo bent u verzekerd van een oefenprogramma dat helemaal op u persoonlijk is toegesneden.

Psychologische aspecten

Per jaar worden ongeveer 30.000 mensen getroffen door een hartaanval. Een groot gedeelte van de mensen leert op goede wijze met de hartaandoening om te gaan. Echter, ongeveer 25% van de getroffen mensen wordt depressief. Ook worden mensen nogal eens angstig en hebben vragen als: 'gaat dit nog een keer gebeuren', 'vindt mijn partner me nog wel aantrekkelijk', 'zal ik binnenkort overlijden'? Ze gaan dan piekeren hetgeen juist niet goed is! Ook kunnen seksuele problemen ontstaan omdat de patiënt (of partner) zich afvraagt of het niet te gevaarlijk is je zo in te spannen. Uit onderzoek blijkt dat er een verband is tussen het karakter van de patiënt en het verdere verloop van de hartaandoening. Patiënten die angstig en/of depressief zijn en hier moeilijk over kunnen praten, lopen meer risico op verdere gezondheidsproblemen. Ook kan het zijn dat uw partner moeite heeft met de aanpassing in levensstijl waardoor u minder steun ervaart. In dat geval is het risico op psychische klachten vaak groter. Indien de problemen onbehandeld blijven, kan dit negatieve gevolgen voor uw psychisch welzijn hebben, maar ook voor het verloop van de ziekte. In eerste instantie kunt u samen met uw praktijkondersteuner/diabetesverpleegkundige deze problemen bespreken. Soms is het verstandig is om een psychologische hulp in te schakelen. die de patiënt kan helpen om te leren praten met als doel de kwaliteit van leven te verhogen. Ook de partner kan in de behandeling betrokken worden. Mocht de hulp van de praktijkondersteuner GGz (POH GGz) of de psycholoog nodig zijn dan kunt u met hen een afspraak maken.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de desbetreffende zorgverlener:

POHs

Praktijkondersteuning Huisartsen De Bilt,
Henrica van Erpweg 2, 3732 BG De Bilt.
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

POH GGz

Bernadette Smits en Kees Sant,
Henrica van Erpweg 2, 3732 BG De Bilt.
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

Diëtist

Liselotte Huntink
www.voeding-vitaal.nl
Liselotte@voeding-vitaal.nl
☎ 06-46 668 278

Psycholoog

Psy Care & Coaching
Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
Website: www.psycc.nl
E-mailadres: info@psycc.nl
☎ 06-205 199 78 / 06-151 273 39

Buurtsportcoach

Sebastiaan Klok (Stichting Mens)
☎ 030-220 2365

Fysiotherapie "De Bilt"

Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
www.fysiotherapiedebilt.nl
info@fysiotherapiedebilt.nl
☎ 030-220 2365

