

## Wat zijn hart- en vaatziekten?

Heb je net gehoord dat je risico hebt op hart- en vaatziekten?

In deze folder lees je wat dit is. En wie je helpen om dit te behandelen.

### Wat zijn hart- en vaatziekten?



Je hart en je bloedvaten pompen bloed door je lichaam.

Gaat het niet goed met je hart en bloedvaten, dan is dat gevaarlijk.

Je kunt dan bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte krijgen.

We noemen dit gevaar: een risico op hart- en vaatziekten.

We willen samen met jou zorgen dat je 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 hoog cholesterol (dat is een bouwstof in je lichaam)
- veel stress
- roken
- hart- en vaatziekten in je familie

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



Eerst bespreek je jouw risico's met je huisarts.

De huisarts meet je bloeddruk en doet een bloedonderzoek.

Daarmee kan de huisarts zien of je risico loopt op hart- en vaatziekten.

### Hoe kunnen we behandelen?



We proberen samen te zorgen dat je minder risico loopt op hart- en vaatziekten.

Veel bewegen en gezond eten helpt.

Stoppen met roken is ook heel belangrijk.

Je kunt medicijnen krijgen om je bloeddruk of cholesterol te verlagen.

Samen met de praktijkondersteuner stel je een plan op.

De huisarts en andere mensen helpen je verder.

### Wat is een behandelteam?



Verschillende mensen werken samen met jou aan je behandeling.

Zij vormen jouw behandelteam. Wat doen zij?

- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over je behandeling
- Jullie beslissen samen wat voor jou het beste is

## Wie zitten er in jouw behandelteam?

### 1. Huisarts



De huisarts heeft bij jou ontdekt dat je risico hebt op hart- en vaatziekten.

De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is.

Je ziet de huisarts voor je controle in ieder geval 1 keer per jaar.

De huisarts en praktijkondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

### 2. Praktijkondersteuner



Met de praktijkondersteuner van je huisarts heb je het meeste contact.

De praktijkondersteuner:

- controleert je 1 tot 2 keer per jaar
- meet je bloeddruk en gewicht en regelt bloedonderzoek
- geeft advies en informatie over gezonder leven
- beantwoordt je vragen
- brengt je in contact met een diëtist, fysiotherapeut of apotheker
- heeft overleg met je huisarts over hoe het met je gaat

### 3. Apotheker



Als de huisarts dat nodig vindt, krijg je bij de apotheek medicijnen.

De apotheker:

- controleert of de medicijnen passen bij jouw andere medicijnen
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen

### 4. Diëtist



Het is belangrijk te letten op wat je eet.

De diëtist weet alles over voeding. De diëtist:

- kan je helpen om af te vallen
- overlegt met jou hoe je je eetgewoonten kunt aanpassen
- kan helpen je cholesterol te verlagen

### 5. Fysiotherapeut



Bewegen en sporten is heel belangrijk als je hart- en vaatziekten wilt voorkomen.

Door beweging kun je je gewicht en cholesterol verlagen.

De fysiotherapeut helpt je hierbij.

Ook als je het lastig of spannend vindt om te bewegen.

## Wat kun je zelf doen?



Je kunt zelf iets doen om je hart- en vaatziekten te voorkomen.

Dit kun je doen:

- luister naar de adviezen van je behandelteam
- eet gezond en probeer af te vallen
- beweeg meer
- stop met roken
- stel je vragen aan de praktijkondersteuner

## Wat kost de behandeling?



Je zorgverzekering betaalt:

- afspraken met de huisarts
- afspraken met praktijkondersteuner
- afspraken met de diëtist
- een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

Jij betaalt soms zelf:

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

Wil je weten wat je zelf moet betalen? Neem contact op met je zorgverzekeraar.

## Akkoord met gegevens delen



De huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut werken samen aan je behandeling.

Daarom moeten ze jouw gegevens met elkaar delen.

Als je instemt met je behandeling, dan geeft je hiervoor toestemming.

Ze gaan vertrouwelijk met je gegevens om.

Ze delen jouw gegevens niet met anderen.

Dit schrijft de huisarts op in het plan voor je behandeling.

## Vragen?



Heb je nog vragen na het lezen van deze folder?

Neem dan contact op met je praktijkondersteuner.

Je kunt ook meer informatie vinden op de website [www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen](http://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen).