

Ketenzorg hart en vaten

UW zorg,
onze zorg



Hoe wij u ondersteunen als u een hart- of vaatziekte hebt, of een verhoogde kans om die te krijgen

Bij u is een hart- en vaatziekte vastgesteld. Of de arts heeft vastgesteld dat u een verhoogd risico loopt op zo'n ziekte. Een diagnose die uw leven verandert. Er komt veel op u af.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u uw leven met een hart- of vaatziekte zo goed mogelijk vorm te geven. Zij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen, wat uw zorgverleners voor u kunnen betekenen en hoe u daar afspraken over kunt maken.

Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met de zorgverleners van de ketenzorg hart en vaten van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

De informatie in deze folder geldt alleen als uw huisarts of praktijkondersteuner (en niet bijvoorbeeld een medisch specialist in het ziekenhuis) de medische controles uitvoert.

HART- EN VAATZIEKTEN

De bekendste hart- en vaatziekten zijn aderverkalking, angina pectoris, hartinfarct, hartfalen, herseninfarct (CVA), TIA of etalagebenen. De kans op een hart- en vaatziekte is groter naarmate u ouder wordt. Verder wordt de kans op hart- en vaatziekten veel groter als u rookt, veel alcohol drinkt, ongezond eet en te weinig beweegt.

Hebt u al eens een hart- of vaatprobleem gehad, dan is de kans op herhaling groot. Maar ook als u geen last hebt van uw hart of vaten, kan uit een medische beoordeling door uw huisarts blijken dat u wel degelijk een groot risico loopt op problemen in de toekomst. Met name hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte in uw bloed vormen hiervoor belangrijke risicofactoren.

In beide gevallen is het van groot belang om de kans op problemen zo klein mogelijk te houden. Door medicatie, maar vooral door aanpassingen in uw leefstijl.

INFORMATIE VAN UW
HUISARTSENPRAKTIJK

DEZE FOLDER GAAT OVER
DE KETENZORG BIJ HART-
EN VAATZIEKTEN (HVZ)
EN OVER DE KETENZORG
BIJ EEN VERHOOGD
VASCULAIR RISICO (VVR).

MEER INFORMATIE OVER HART EN VATEN

Op internet is veel informatie te vinden over hart- en vaatziekten en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Informatie over de hart- en vaatziekten is te vinden op de website Thuisarts.nl

[THUISARTS.NL](http://Thuisarts.nl) 

Ook de website Hartwijzer.nl van de Nederlandse Vereniging Voor Cardiologie (NVVC) bevat betrouwbare medische informatie.

Op de website Thuisarts.nl vindt u goede, betrouwbare informatie over [stoppen met roken](#), [beter bewegen](#) en [goede voeding](#). Goede informatie over gezond eten is ook te vinden bij het Voedingscentrum.nl.

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website Apotheek.nl.

Kijk ook eens op de websites van de Hartstichting.nl en Hartenvaatgroep.nl.

WIE ZIJN WIJ

Binnen de ketenzorg hart en vaten werken de volgende zorgverleners samen. De hulp die u van hen krijgt gaat niet ten koste van uw eigen risico.

- **UW HUISARTS** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt.
- U zult het meeste contact hebben met de **PRAKTIJKONDERSTEUNER**. De praktijkondersteuner coördineert de hulp die u krijgt bij de uitvoering van uw individuele zorgplan. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij haar terecht. De praktijkondersteuner voert per jaar een aantal concreet omschreven controles uit. De praktijkondersteuner doet dat namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- De **DIËTIST** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig verwijzen naar de cursus **ROOKVRIJ, OOK JJ** om te stoppen met roken.

Wel onder het eigen risico

Uw huisarts kan daarnaast een beroep doen op de apotheek voor het verstrekken van medicijnen en advies over het gebruik ervan. Dit advies en de medicijnen die u krijgt vallen wel onder het eigen risico in de zorgverzekering.

Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een fysiotherapeut of een medisch specialist. Bijvoorbeeld een cardioloog, vaatchirurg, neuroloog, vasculair internist of nefroloog. Ze stemmen hun zorg altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner. Ook de zorg die u van hen krijgt gaat ten koste van uw eigen risico.

WAT KUNT U VAN ONS VERWACHTEN

U krijgt van uw huisarts informatie over de diagnose ervan en de behandel mogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting en advies over die medicijnen en de eerste instructie over hoe u ze gebruikt. Vervolgens maakt u een afspraak met uw praktijkondersteuner. Van haar krijgt u informatie en advies over het leven met een hart- of vaatziekte, of een verhoogd risico op zo'n aandoening. Samen met de praktijkondersteuner maakt u een individueel zorgplan, waarin u uw eigen doelen stelt.

Onze zorg

Als patiënt in de ketenzorg hart en vaten kunt u in ieder geval rekenen op de volgende zorg.

- Eén keer per jaar een uitgebreide controle bij de huisarts. Als voorbereiding op deze jaarcontrole krijgt u een afspraak met de praktijkondersteuner. Zij neemt een aantal vragen met u door. De antwoorden deelt ze met uw huisarts.
- Een of twee tussentijdse controles bij de praktijkondersteuner. Zij begeleidt en ondersteunt u bij uw leven met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven.
- Ten minste een keer per jaar (of zo nodig vaker) een uitgebreide bloedcontrole.
- Advies en begeleiding bij het gebruiken van uw medicijnen, door de apotheek en door de praktijkondersteuner.

Gezond leven

Leven met een hart- of vaatziekte betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: niet roken, gezond eten en regelmatig bewegen.

- Rookt u? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen. U krijgt eerst een adviesgesprek met de praktijkondersteuner. Vervolgens krijgt persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door uw praktijkondersteuner. Of u volgt een stoppen-met-roken training in groepsverband: '[Rookvrij! Ook jij?](#)'
- Goede, gezonde voeding helpt bij het terugdringen van uw klachten. Daarom kijkt u samen met de praktijkondersteuner naar uw eetpatroon. Zo nodig zal uw praktijkondersteuner u dan doorverwijzen naar een diëtist, voor een individueel advies en praktische tips over gezonde voeding. Binnen de ketenzorg hart en vaten kunt u maximaal 2,5 tot 3 uur dieetadvies krijgen.
- Meer en regelmatig bewegen kan helpen om uw klachten te verminderen. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook aan het inpassen van meer beweging in uw dagelijks leven. Zijn uw klachten zo ernstig dat meedoen aan zulke activiteiten geen optie is, dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut deelnemen aan een aangepast beweegprogramma op maat. Dat kan individueel of in een groep.



KETENZORG HART EN VATEN

In ketenzorg werken de betrokken medische en paramedische zorgverleners samen, om u de beste hulp te kunnen geven. Met hen maakt u afspraken over de doelen die u wilt behalen en hoe u dat wilt doen. Zo krijgt u een eigen zorgplan, dat bij u en uw leven past.

Sommige zorgverzekeraars gebruiken voor ketenzorg de term zorgprogramma.

Het gaat formeel om twee vormen van ketenzorg: de ketenzorg bij hart- en vaatziekten (HVZ) en de ketenzorg bij verhoogd vasculair risico (VVR). Beide vormen van ketenzorg worden uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). De SGZ maakt afspraken met uw zorgverzekeraar en uw zorgverleners over welke zorg u krijgt binnen deze ketenzorg en over de kwaliteit ervan. De SGZ is een zogenoemde zorggroep.

Zo'n samenwerking heeft grote voordelen. Vooral voor u. De zorg is zoveel mogelijk afgestemd op uw situatie. Afspraken met verschillende zorgverleners sluiten goed op elkaar aan. Ook de administratie is eenvoudiger, zodat uw zorgverleners meer tijd overhouden om te doen waar het om gaat: u ondersteunen.

UITWISSELING VAN MEDISCHE GEGEVENS

Medische gegevens zijn vertrouwelijk. Ze mogen niet in verkeerde handen komen. Daarom gaan wij uiterst zorgvuldig om met uw patiëntendossier. Daarbij gelden bovendien wettelijke regels. Alle betrokken zorgverleners moeten zich daaraan houden.

Meer informatie hierover leest u in de folder 'Medische gegevens elektronisch delen' van de SGZ.

NIET TEVREDEN?

De zorgverleners binnen de ketenzorg hart en vaten doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld dit zo snel mogelijk aan de betreffende zorgverlener of medewerker. Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u bij de betreffende zorgverlener de klachtenprocedure opvragen.

Deze folder is een uitgave van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

© SGZ, 2019

Deze folder is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Aan de tekst kunnen echter geen rechten worden ontleend.

UW ZORGVERLENERS

Bij de ketenzorg hart en vaten van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) zijn de volgende zorgverleners aangesloten. Alleen als u gebruik maakt van hun diensten, gelden de regels voor vergoedingen zoals die in deze folder genoemd worden.

Huisartsen en praktijkondersteuners

Alle huisartsen en hun praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuzen nemen deel in de ketenzorg hart en vaten. Uw huisarts en uw praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8:00-17:00 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op de website ZoetermeerGezond.nl. Buiten kantoor tijden kunt u bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsenpost op telefoon (079) 343 16 00.

Diëtisten

Alleen op verwijzing van uw huisartsenpraktijk, bij specifieke dieetproblemen in verband met uw (risico op) hart- of vaatziekte en afhankelijk van uw situatie. U kunt gebruik maken van de diensten van een van de volgende diëtisten.

Dieet is topsport	www.dieetistopsport.nl , telefoon 06 400 47 987
Diëtistenpraktijk Marja Haak	www.marjahaak.nl , telefoon 06 812 78 888
Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie	www.dietistdenennie.nl , telefoon 06 247 67 756
Diëtistenpraktijk Vitalizé	www.praktijkvitalize.nl , telefoon 06 811 46 508
Gouden Hart diëtetik	www.goudenhart.nu , telefoon 0900 0313
Diëtheek	www.dietheek.nl , telefoon (088) 425 36 00
Vodiservice (Fleur Swinkels)	www.vodiservice.nl , telefoon 06 199 33 461

Groepstraining stoppen met roken

Als u rookt en graag begeleiding wilt bij het stoppen met roken in een groep, kunt u deelnemen aan de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' van Sinefuma in Zoetermeer (www.sinefuma.nl). Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar deze groepstraining stoppen met roken.