

### **Wat is een zorggroep?**

Uw huisarts is aangesloten bij de zorggroep ROHA. In Nederland zijn meer dan honderd zorggroepen actief. In een zorggroep werken huisartsen en andere zorgverleners (zoals praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten, specialisten en apothekers) samen om de chronische zorg in de regio beter te organiseren rondom u, als patiënt.

### **De zorgstandaard**

De zorg in dit programma is gebaseerd op de zorgstandaard. In een zorgstandaard staat welke zorg er geleverd moet worden, hoe die georganiseerd moet worden en aan welke kwaliteitseisen die moet voldoen.

De zorgstandaard voor hart- en vaatziekten kunt u vinden op de website [www.vitalevaten.nl](http://www.vitalevaten.nl)

### **Klachten**

Wij vinden het belangrijk dat u tevreden bent. Mocht u niet tevreden zijn, bespreek dit met de betreffende zorgverlener. Op onze website kunt u de klachtenregeling vinden.

Informatie over de ROHA:  
[www.rohamsterdam.nl](http://www.rohamsterdam.nl)



# **Aan de slag: leven met een hart- en vaatziekte**

Folder voor patiënten met hart- en vaatziekten of een verhoogd risico daarop. Hoe uw huisarts en praktijkondersteuner u kunnen helpen bij uw chronische ziekte en het starten met leefstijlaanpassingen.



## Waarom deze folder?

In Nederland hebben bijna 1 miljoen mensen een hart- en vaatziekte. Overgewicht, een ongezonde voeding, roken, te weinig beweging, een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk verhogen het risico op het krijgen van atherosclerose (slagaderverkalking), de oorzaak van de meeste hart- en vaatziekten. De folder geeft u uitleg over de begeleiding die u kunt verwachten van de praktijkondersteuner.

## Wie is de praktijkondersteuner?

De praktijkondersteuner is een verpleegkundige of doktersassistente die een HBO opleiding heeft gevolgd om mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes, hart- en vaatziekten of copd te begeleiden en te behandelen.

## Wat is de rol van uw huisarts bij uw ziekte?

Uw huisarts blijft eindverantwoordelijk voor uw medische zorg. De praktijkondersteuner heeft regelmatig contact met uw huisarts over uw situatie. Het kan ook zijn dat de praktijkondersteuner u vraagt om de huisarts te zien, bijvoorbeeld om uw bloeddruk beter te behandelen.

## Wat kan de praktijkondersteuner voor u betekenen?

Het is belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw (verhoogd risico op) hart- en vaatziekte, uw medicatie en dat u regelmatig onder controle blijft.

Veel mensen willen aan de slag om hun gezondheid te verbeteren. Veranderen van leefstijl is niet altijd even makkelijk. De praktijkondersteuner kan u hierbij begeleiden.

- Zij helpt u bij het maken van een keuze over wat u wilt aanpassen en hoe u dat gaat doen.
- Zij legt u uit waarom het belangrijk is leefstijlaanpassingen te maken.
- Als u goed op de hoogte bent waarom aanpassingen nodig zijn kunt u het ook makkelijker volhouden. Het is belangrijk dat u uw leefstijl ook echt wilt veranderen.
- U kunt tips en adviezen krijgen wanneer het niet lukt om gewoontes te veranderen of wanneer dit emoties geeft.
- Zij kan ondersteunen bij uw zelfmanagement. Dat betekent dat u zelf in actie komt, zelf naar oplossingen zoekt en beslissingen neemt over uw gezondheid.

## Samen aan de slag

U bepaalt samen de doelen die u wilt bereiken en de manier waarop. Dat kan zijn: stoppen met roken, meer bewegen, gezonder eten of afvallen, minder drinken of het verlagen van uw bloeddruk of bloedsuiker.

- U beslist wat u wilt aanpakken, wanneer u daarmee start en of u daar hulp bij nodig hebt.
- U maakt samen een zogenaamd 'zorgplan', dat past in uw persoonlijke situatie.
- Pak uw doelen één voor één aan.
- Kleine stapjes werken meestal beter dan grote. U bereikt uw doel eerder wanneer deze goed is in te passen in uw dagelijkse leven.
- Veranderen kost zelfbeheersing en wilskracht. Soms voelt het makkelijker om toch weer toe te geven aan verleidingen. Het aanleren van nieuw gedrag gaat vaak met vallen en opstaan; denk maar aan een kind dat leert fietsen. Neem gerust contact op, de praktijkondersteuner kan u weer op weg helpen uw doelen te behalen.

- De praktijkondersteuner zal regelmatig contact met u blijven houden.
- Het kan soms nodig zijn dat u doorverwezen wordt naar de huisarts, de specialist, de diëtiste of de fysiotherapeut.

## Meer informatie?

Wilt u meer informatie over hart- en vaatziekten en over leefstijlaanpassingen? Kijk dan op:

[www.hartjenoord.nl](http://www.hartjenoord.nl)

Filmpjes, voorlichting, sport-, beweeg- en verwijzkaart van Amsterdam, eigen digitaal leefstijlplan.

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Informatie over ziekten, preventie en patiëntenzorg. Folders per aandoening.

[www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)

Patiëntenvereniging van en voor mensen met een hart- of vaatziekte.

[www.1stelijnwijzer.nl](http://www.1stelijnwijzer.nl)

Overzicht van alle 1<sup>e</sup> lijns zorgverleners in Amsterdam

[www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl)

Een sociaal netwerk waar patiënten hun ervaringen kunnen delen, opgericht door o.a. cliëntenbelang Amsterdam.