

Preventie hart- en vaatziekten

Preventie van hart- en vaatziekten richt zich voornamelijk op het voorkomen van een nieuw hartinfarct, beroerte, vernauwing van de kransslagaders of slagaders in de benen en van een verwijding van de buikslagader.

Als er sprake is van hoge bloeddruk of een hoog cholesterol dan is er een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Vaststelling risico en behandeling

De huisarts of de praktijkondersteuner stellen vast of u een verhoogd risico hebt op het (opnieuw) krijgen van hart- en vaatziekten.

Dit gebeurt door het stellen van vragen, meten van de bloeddruk en bloedonderzoek.

Als u een verhoogd risico heeft, krijgt u leefstijladviezen zoals stoppen met roken, meer bewegen, voedingsadviezen en beter op gewicht komen. Eventueel krijgt u medicijnen om uw bloeddruk en/of uw cholesterol te verlagen.

Huisarts

Nadat bij u een verhoogd risico op hart- en vaatziekten is vastgesteld, bespreekt u met uw huisarts de verdere gang van zaken. Uiteraard heeft u daarin een beslissende stem. Kiest u voor maatregelen om de hart- en vaatziekten zo veel mogelijk te voorkomen, dat krijgt u een afspraak met de praktijkondersteuner.

Praktijkondersteuner

Uw centrale aanspreekpunt is de praktijkondersteuner. Deze is opgeleid om patiënten met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten te begeleiden.

De praktijkondersteuner:

- geeft voorlichting over het voorkomen van hart- en vaatziekten;
- bespreekt het individuele behandelplan m.b.t. leefstijladviezen en medicijngebruik en de controlefrequentie;
- voert minimaal één maal per jaar controle uit van uw bloeddruk en gewicht en regelt dat er één maal per jaar een bloedonderzoek plaatsvindt;
- verwijst zo nodig naar de diëtist, fysiotherapeut of apotheker;
- geeft informatie over medicijnen.

Apotheker

De apotheek levert u de genees- en hulpmiddelen. Ook controleert de apotheek of de voorgeschreven geneesmiddelen samen gebruikt mogen worden met andere geneesmiddelen die u gebruikt. De resultaten van deze controle koppelt de apotheek terug aan u en uw huisartsenpraktijk. Als u in overleg met uw praktijkondersteuner uw bloeddruk zelf wilt meten, kan de apotheek u adviseren over betrouwbare bloeddrukmeters.

Ook geeft de apotheek voorlichting over de medicijnen: waarvoor zijn de medicijnen, hoe werken ze, welke bijwerkingen kunt u verwachten, wanneer kunt u ze het beste innemen en wat te doen als u een tabletje vergeten bent in te nemen? Wilt u een gesprek met de apotheeker over uw medicijnen, maak dan gewoon een afspraak.

Diëtist

Voeding is een belangrijk onderdeel van leefstijl. Na het ontdekken van een verhoogd risico op hart- en vaatziekten is het wenselijk dat u naar de diëtist gaat voor een dieetadvies op maat. De diëtist begeleidt u bij het aanpassen van uw

voedingsgewoonten, zodat deze passen bij uw voorkeuren en activiteiten. Gezonde, gevarieerde voeding helpt bij het verbeteren van onder andere het gewicht en het verlagen van het cholesterol.

Fysiotherapeut

Elke dag bewegen is gunstig voor het cholesterolgehalte in uw bloed, uw bloeddruk en uw gewicht. Wanneer nodig of gewenst kan de fysiotherapeut u helpen met het verbeteren van uw uithoudingsvermogen en het ontwikkelen van een actievere leefstijl.

Uw inspanning

De eerste stap is het aanpassen van uw leefstijl door aanpassingen in uw voeding, streven naar gewichtsvermindering en, als dit mogelijk is, meer lichaamsbeweging.

Als het effect van het aanpassen van uw leefstijl niet voldoende is kan uw huisarts geneesmiddelen voorschrijven, bijvoorbeeld bloeddrukverlagers of cholesterolverlagers.

Kosten

De kosten van de huisarts, de praktijkondersteuner en de diëtist worden vergoed uit de basisverzekering en vallen niet onder het eigen risico. De overige kosten van behandelingen en medicijnen kunt u bij uw zorgverzekeraar opvragen.

¹Waar praktijkondersteuner staat kan ook praktijkverpleegkundige worden gelezen.