

Hartklachten, hoe nu verder?

Vasculaire preventie

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Wat is vasculaire preventie?	3
Uw eigen inzet	3
Verpleegkundig specialist	3
Risicofactoren	3
Uw afspraak met de verpleegkundig specialist	4
Vervolgafspraken	5
Kosten	5
Huisarts	5
Meer informatie	5
Uw vragen	6

U bent in behandeling bij de cardioloog van Noordwest Ziekenhuisgroep voor hartklachten. Om u te helpen bij uw verdere herstel, heeft u een afspraak met de verpleegkundig specialist 'vasculaire preventie'.

In deze folder leggen wij u uit wat u van dit spreekuur kunt verwachten.

■ **Wat is vasculaire preventie?**

Hartklachten kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijkse leven. Vasculaire preventie betekent het voorkomen en behandelen van (nieuwe) hart- en vaatziekten. Voor u is dit van levensbelang. Na de confrontatie met hartklachten leeft bij hartpatiënten veelal de vraag: hoe nu verder? De verpleegkundig specialist kunt u daarbij helpen.

■ **Uw eigen inzet**

De belangrijkste succesfactor in het voorkomen van (nieuwe) hart- en vaatziekten is uw eigen inzet. Helaas is de mens een gewoontedier en zit vaak vast in bepaalde patronen. Goede voornemens vasthouden en eigen maken is lastig. Wat kunt u zelf kunt doen om (nieuwe) hart- en vaatziekten te voorkomen? Tijdens het spreekuur komt dit uitgebreid aan de orde.

■ **Verpleegkundig specialist**

De verpleegkundige is gespecialiseerd in risicofactoren bij een ziekte van de bloedvaten, ook wel atherosclerose genoemd. Het bloed stroomt niet makkelijk door de bloedvaten. Hierdoor krijgen bepaalde lichaamsdelen, zoals het hart, de hersenen of de benen te weinig of soms helemaal geen bloed meer. Een hartinfarct, een herseninfarct, etalagebenen of andere vaatziekten kan het gevolg zijn. De verpleegkundige doet dit spreekuur onder supervisie van een cardioloog.

■ **Risicofactoren**

Een aantal factoren spelen een rol waardoor de kans op het krijgen van (nieuwe) hart- en vaatziekten groter is. Daarom worden ze ook risicofactoren genoemd.

Deze zijn:

- verhoogde bloeddruk
- roken
- overmatig alcohol gebruik
- overgewicht
- verkeerde voeding
- gebrek aan lichaamsbeweging
- diabetes mellitus (= suikerziekte)
- een afwijkend cholesterol gehalte
- familiale aanleg

Wat zijn uw risicofactoren? De verpleegkundige brengt dit samen met u in kaart. Met elkaar wordt gekeken naar haalbare doelen en moedigt de verpleegkundige u aan deze daadwerkelijk te behalen. Denk bijvoorbeeld aan meer bewegen of stoppen met roken.

■ Uw afspraak met de verpleegkundig specialist

U komt voor uw afspraak naar het hart-long centrum (huisnummer 138) van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. U meldt zich eerst aan met uw identiteitsbewijs bij de aanmeldzuil. U vindt deze aanmeldzuil bij de ingangen. Vervolgens ziet u op het scherm wat u moet doen. Als uw gegevens kloppen, krijgt u een dagticket. Hierop staat vermeld:

- uw afspraak/afspraken van die dag
- een barcode
- de eventuele wachttijd van uw 1e afspraak. Deze ziet u ook op het scherm

Op uw dagticket staat de locatie van de polikliniek waar u de afspraak heeft. Bij aankomst op deze polikliniek meldt u zich met dit zelfde ticket aan bij de aanmeldzuil. De arts weet nu dat u op de polikliniek bent. Op het scherm staat in welke wachtruimte u kunt plaatsnemen.

Bloedonderzoek

Tenminste een week voordat u de vasculaire poli bezoekt vragen wij u bloedonderzoek te laten doen. U ontvangt hiervoor bij de uitnodiging een formulier voor bloedafname.

Tijdens het spreekuur stelt de verpleegkundige u vragen over uw leef- en eetgewoonten. Daarnaast worden uw bloeddruk, lengte, gewicht en middelomvang gemeten. Aan de hand van deze gegevens en de bloeuitslagen bespreekt de verpleegkundige met u de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Mocht het nodig zijn, dan geeft de verpleegkundige u bruikbare tips om u er zich bewust van te maken deze te veranderen. Medicatie kan in overleg met een cardioloog veranderd worden.

■ Vervolgafspraken

Deze afspraak is eenmalig. Er zijn geen vervolgafspraken.

■ Kosten

Dit spreekuur is gratis. De kosten van het vasculaire spreekuur worden niet doorberekend naar uw zorgverzekering. Uw eigen bijdrage wordt hierdoor niet aangesproken.

■ Huisarts

Uw huisarts wordt geïnformeerd over de uitslagen van het bloedonderzoek. Ook staan de afspraken en/of adviezen erin die de verpleegkundig specialist met u heeft gemaakt.

■ Meer informatie

- www.harteraad.nl (patiëntenvereniging)
- www.hartstichting.nl
- www.cholesterol.nl
- www.gezondgewicht.nl
- www.leefh.nl (kenniscentrum erfelijkheid onderzoek)

- www.diabetescentrum.nl
- www.diabetesvereniging.nl (patiëntenvereniging)
- www.kiesbeter.nl (informatie over zorg, zorgverzekering en gezondheid)

■ Uw vragen

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het hart-long centrum Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. U kunt dit doen op donderdag en vrijdag tussen 15:30 en 16:30 uur, telefoon 072 - 548 2700.

■ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie cardiologie - hartbewaking
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 264005

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl