

Ketenzorg bij hart- en vaatziekten

UW zorg,
onze zorg



Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met hart- en vaatziekten

Bij u is de diagnose hart- en vaatziekte (HVZ) gesteld. Een diagnose die uw leven verandert. Dat is niet altijd gemakkelijk. Er komt veel op u af. Lichamelijk, maar ook emotioneel. U bent waarschijnlijk al bij een medisch specialist geweest voor onderzoek of behandeling. Deze folder is voor u bestemd als u daarna bent terugverwezen naar uw huisarts, omdat uw situatie stabiel is.

De kans is groot dat u uw leefstijl moet aanpassen. Meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken, rekening houden met uw beperkingen.

De medische en paramedische hulpverleners van de ketenzorg bij hart- en vaatziekten helpen u hierbij. Wij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leggen we uit wat u zelf kunt doen, wat wij voor u kunnen betekenen en hoe we daar afspraken over kunnen maken.

IN DEZE FOLDER

- Leven met hart- en vaatziekten
- Wie zijn wij
- Wat kunt u van ons verwachten
- Vergoedingen in 2015
- Uw zorgverleners

INFORMATIE VAN UW
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG BIJ
HART- EN VAATZIEKTEN

Zoetermeer Gezond.nl

MEER INFORMATIE OVER HART- EN VAATZIEKTEN

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 | 

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

Goede informatie over stoppen met roken is te vinden op de website Thuisarts.nl.

Goede informatie over meer bewegen is te vinden op de website Thuisarts.nl.

Goede informatie over gezond eten is te vinden op de website Thuisarts.nl of bij het Voedingscentrum.nl.

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

LEVEN MET HART- EN VAATZIEKTEN

'Hart- en vaatziekten' is de verzamelnaam voor een aandoeningen aan het hart en aan de bloedvaten. De bekendste zijn aderverkalking, angina pectoris, hartinfarct, hartfalen, herseninfarct (CVA) en TIA. De medische behandeling verschilt per aandoening. De kans op een hart- en vaatziekte is groter naarmate u ouder wordt. Mannen hebben meer kans op hart- en vaatziekten dan vrouwen. Als hart- en vaatziekten in uw familie voorkomen, hebt u ook meer kans op de ziekte. Verder wordt de kans op hart- en vaatziekten veel groter als u rookt, veel alcohol drinkt, ongezond eet en te weinig beweegt.



Hart- en vaatziekten zijn chronische ziekten. Ze zijn niet te genezen. Operaties of medicijnen helpen wel. Steeds vaker werken ze zelfs erg goed. Maar ook met de beste medische zorg zult u toch uw leven moeten aanpassen aan de ziekte. Anders is het risico groot dat u opnieuw problemen krijgt of dat uw aandoening op den duur zeer ernstig wordt.

Het belangrijkste is dat u gezond leeft. Dat u stopt met roken. Dat u minimaal vijf dagen per week een half uur actief beweegt. Dat u gezond eet – minder vet, minder zout, meer groente en fruit. Dat u afvalt als u te zwaar bent. Dat u tijd vrijmaakt om u te ontspannen. Dat u op tijd uw medicijnen neemt. Dat u leert om rekening te houden met uw beperkingen en oplossingen vindt die bij uw leven passen.

Leven met een hart- of vaatziekte vraagt veel van uw aanpassingsvermogen. Er komt veel op u af. U gaat anders naar de toekomst kijken. Dat is allemaal niet eenvoudig. Maar u staat niet alleen. De zorgverleners van de ketenzorg bij hart- en vaatziekten ondersteunen u. Ook kunt u veel hebben aan de ervaringen van andere mensen met een hart- of vaatziekte.

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. Uw apotheek helpt u om uw medicijnen goed te gebruiken. Ook kan uw huisarts u doorverwijzen naar een diëtist, fysiotherapeut of een arts die gespecialiseerd is in de behandeling van uw aandoening.

Alle huisartsen en praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuisen werken samen in de ketenzorg bij hart- en vaatziekten van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). In deze brochure leest u wat u van deze ketenzorg kunt verwachten.

WIE ZIJN WIJ

Binnen de ketenzorg bij hart- en vaatziekten werken de volgende zorgverleners samen.

- **UW HUISARTS** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt. Vrijwel alle huisartspraktijken in Zoetermeer en Benthuizen (behalve die in De Dorpsstraat) zijn aangesloten bij de ketenzorg bij hart- en vaatziekten van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).
- 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.

OVERIGE ZORGVERLENERS

Uw huisarts kan daarnaast een beroep doen op de volgende **MEDISCHE EN PARAMEDISCHE ZORGVERLENERS**. Zij worden niet betaald uit de ketenzorg, maar worden door uw huisarts ingeschakeld als dat nodig is. Ze stemmen hun hulp altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner.

- De **apothek** levert uw medicijnen en geeft u advies en voorlichting als dat nodig is. U kunt gebruik maken van elke apotheek in Zoetermeer of Benthuizen.
- Een **fysiotherapeut** kan helpen om meer en beter te bewegen. De ketenzorg bij hart- en vaatziekten werkt samen met fysiotherapiepraktijken in Zoetermeer die specifieke beweegprogramma's bieden voor mensen met hart- en vaatziekten.
- Verschillende **medisch specialisten** zijn deskundig op het gebied van hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld een cardioloog, vaatchirurg, neuroloog, vasculair internist of nefroloog. Let op: als de medisch specialist de behandeling van uw huisarts overneemt (uw medisch specialist is dan de hoofdbehandelaar), dan valt u niet meer binnen de DBC ketenzorg hart- en vaatziekten van de SGZ. Deze informatie in deze folder geldt dan niet meer voor u.

KETENZORG BIJ HART- EN VAATZIEKTEN (HVZ)

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.

De ketenzorg bij HVZ wordt 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 dit zorgprogramma 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 bij uw leven met een hart- of vaatziekte.

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 daar aan houden.

De hulpverleners binnen de ketenzorg bij hart- en vaatziekten hebben regelmatig onderling overleg om de zorg goed af te stemmen. Natuurlijk gelden voor dit overleg alle regels voor de vertrouwelijke uitwisseling van medische gegevens over patiënten.

Alle huisartsen in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens uit het patiëntendossier bij uw huisarts inzien. Maar ze kunnen dat alleen als u bij hen onder behandeling bent en als die gegevens van belang zijn voor die behandeling. Als u dat niet wilt, kunt u hier bezwaar tegen maken.

Alle apotheken in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens over uw medicijngebruik raadplegen. Als u dat niet wilt, kunt u hier tevoren bezwaar tegen maken.

Andere zorgverleners, zoals het LangeLand Ziekenhuis, kunnen alleen de gegevens over uw medicijngebruik inzien. En dan nog alleen als u daar vooraf uitdrukkelijk toestemming voor hebt gegeven.

Voor meer informatie, kijk op de website ZoetermeerGezond.nl, in de rubriek [Medische gegevens elektronisch delen](#).

WAT U VAN ONS KUNT VERWACHTEN

U hebt te horen gekregen dat u een chronische hart- of vaatziekte (HVZ) hebt. U bent waarschijnlijk al bij een medisch specialist geweest voor onderzoek of behandeling. Bij de overdracht van medisch specialist naar de huisarts, zal de huisarts samen met u uw situatie doorlopen en de medicatie controleren. Vervolgens kunt u deelnemen aan de ketenzorg bij hart- en vaatziekten. De praktijkondersteuner speelt in die zorg een belangrijke rol.

Uw eigen zorgplan

Samen met de praktijkondersteuner maakt u een individueel zorgplan dat geheel op u en uw situatie is toegesneden. In dit zorgplan staat welke controles er worden gedaan en de afspraken die u maakt om uw leefstijl aan te passen. Die gaan onder meer over uw medicatie, gezond eten, meer bewegen en stoppen met roken.



Uw zorg

Wat kunt u zelf doen aan uw gezondheid en waarbij hebt u eventueel hulp nodig? Dit is per situatie verschillend. De praktijkondersteuner begeleidt u bij het uitvoeren van uw zorgplan en ondersteunt u in het bereiken van uw doelen. Uw eigen wensen staan daarbij centraal.

Onze zorg

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

- Een 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 HVZ.
- 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.
- Hulp bij het stoppen met roken.

Gezond leven

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

- Rookt u tabak, cannabis of wiet? 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. De praktijkondersteuner kan u ook verwijzen naar een stoppen-met-roken training in groepsverband: 'Rookvrij! Ook jij?'
- 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.
- 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.



CONTACT

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.

ALS U NIET TEVREDEN BENT

De zorgverleners van de ketenzorg bij hart- en vaatziekten 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.

VERGOEDINGEN IN 2015

De Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) en de betrokken zorgverleners hebben afspraken gemaakt met alle zorgverzekeraars over de vergoeding van de ketenzorg bij hart- en vaatziekten. U krijgt de zorg die deel uitmaakt van dit programma daardoor volledig vergoed. Deze zorg komt ook niet ten laste van uw eigen risico. In het schema hieronder ziet u om welke zorg het gaat. Let op: deze regeling geldt alleen als uw huisarts de hoofdbehandelaar is voor uw chronische hart- of vaatziekte. Bent u onder behandeling van een medisch specialist in het ziekenhuis, dan geldt een andere vergoedingsregeling. Uw zorgverzekeraar kan u hierover verder informeren.

Hulp van	Onderdeel van de ketenzorg bij HVZ (volledige vergoeding, zonder eigen risico)
<i>Huisarts en praktijkondersteuner</i>	Alle zorg die u krijgt van uw huisarts en praktijkondersteuner bij de behandeling van uw chronische hart- of vaatziekte.
<i>Diëtist</i>	Voedingsadvies en begeleiding, voor maximaal 2 tot 3,5 uur per jaar (bij specifieke dieetproblemen en afhankelijk van uw situatie).
<i>Stoppen met roken</i>	Individuele begeleiding door de praktijkondersteuner of deelname aan de cursus Rookvrij, ook jij? U kunt een keer per jaar deelnemen.
<i>Andere zorgverleners: apotheek, fysiotherapeut en medisch specialisten</i>	Zorg door andere zorgverleners valt niet onder de ketenzorg bij hart- en vaatziekten. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen en eigen bijdragen.

UW HULPVERLENERS IN 2015

De DBC ketenzorg bij hart- en vaatziekten maakt in 2015 gebruik van de diensten van de volgende zorgverleners. 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 Benthuizen nemen deel in de ketenzorg bij hart- en vaatziekten.

Diëtisten

[Dieetistopsport](http://www.dieetistopsport.nl), www.dieetistopsport.nl, telefoon 06 400 47 987.

[Diëtistenpraktijk Marja Haak](http://www.marjahaak.nl), www.marjahaak.nl, telefoon 06 812 78 888.

[Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie](http://www.dietistdenennie.nl), www.dietistdenennie.nl, telefoon 06 247 67 756.

[Diëtistenpraktijk Vitalizé](http://www.praktijkvitalize.nl), www.praktijkvitalize.nl, telefoon 06 811 46 508.

[Vierstroom Weten & Eten](http://www.weteneneten.nl), www.weteneneten.nl, telefoon 0900 0313.

[Diëtheek Zoetermeer](http://www.dietheek.nl), www.dietheek.nl, telefoon (088) 425 36 00.



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

© SGZ, 2015

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

Samenstelling: Centraal Bureau SGZ,
Tekst: Kees Dijkman
Beeld: iStockphoto

Zoetermeer **Gezond.nl**