

Verslag themabijeenkomst Gezond Hart en Vitale Vaten

Onder deze titel is op 8 oktober jl. een geslaagde bijeenkomst georganiseerd door het regioteam Zuid-Holland, in samenwerking met bureaumedewerkers van De Hart&Vaatgroep. Het Sint Franciscus Gasthuis in Rotterdam bood gastvrij onderdak aan zeker 75 gemotiveerde deelnemers.

Annelies Hofman trad op als gastvrouw namens De Hart&Vaatgroep en leidde als eerste spreker Margo Weerts in, de directeur van De Hart&Vaatgroep. Zij trapte af met een quiz die vooral in ging op voeding en de kennis die de deelnemers daarover hebben. De manlijke winnaar was blij met zijn prijs; het boekje 'Koken met smaak'. Daarna startte zij haar

inleiding over de totstandkoming van de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement ('Vitale Vaten') en het daaruit voortgekomen individueel zorgplan. Vanaf juni 2010 zijn patiënten en zorgverleners hiermee aan de slag gegaan. Dit individueel zorgplan is een werkboek speciaal voor mensen met (een verhoogd risico op) een hart- of vaatziekte. Het is een praktisch hulpmiddel voor het bevorderen van het zelfmanagement van patiënten. Het doel is uiteindelijk om risico's te verminderen en kwaliteit van leven te verbeteren.

Bij het voorkomen van (het opnieuw opspelen van) hart- en vaatziekten is het van belang om de leefstijl aan te passen. Hierbij speelt de inbreng van de patiënt een belangrijke rol. Alleen de patiënt zelf kan immers meer bewegen, verstandiger eten of stoppen met roken.

Veel patiënten vinden het lastig om een plan te maken voor het aanpassen van hun leefstijl. De centrale zorgverlener, vaak de praktijkondersteuner, kan hierbij helpen. Het werken met het individueel zorgplan stimuleert om op een andere manier met de patiënt in gesprek te gaan. In het zorgplan kan de patiënt, samen met zijn zorgverlener(s), invullen welke medicijnen hij gebruikt, hoe zijn meetwaarden zich ontwikkelen, welke risicofactoren hij gaat aanpakken en hoe hij dat gaat doen. Daarnaast staan in het zorgplan praktische tips om de risicofactoren aan te pakken. In de workshops die later volgden werden deze tips gelijk in de praktijk gebracht.



Vaatchirurgie

Na een koffiepauze was vaatchirurg Jérôme Van Brussel aan de beurt. Hij liet een aantal operatieattributen rondgaan en vroeg de mensen te raden wat het voor een apparaat is en waarvoor het wordt gebruikt. Dat was goed voor geroezemoes en gegis; een spannend begin. Zijn lezing ging in op vaten, de ziekten die daar aan kunnen ontstaan en de behandeling ervan. Ook hij is ervan overtuigd dat patiënten veel zelf kunnen verbeteren door hun leefstijl aan te passen.

Stoppen met roken is daarbij voor hem nummer 1. Andere risicofactoren die hij noemde zijn: diabetes, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol.

Zijn dia's lieten zien hoe bypassoperaties in de buik- en halsslagader worden uitgevoerd, hoe protheses werden aangelegd en wat de behandelmogelijkheden zijn bij spataderen. Ook vertelde hij over de aanleg van een shunt voor nierdialyse.

Van Brussel gaf aan dat looptraining zeer effectief is bij de behandeling van slagader-verkalking in de benen. De vaatchirurg en zijn team gaan pas opereren als er verlies van weefsel dreigt en dus amputatie. Bij een aneurysma wordt pas geopereerd bij een diameter van 5,5 cm. Tot die tijd is voorkomen van erger en het helpen aanpassen van de leefstijl een belangrijke taak van de vaatchirurg.

Werking van het hart

Internist i.o. Fleur van de Geijn, bracht als laatste spreker in de rij, vooral de kransslagader onder de aandacht. Zij legde de werking van het hart uit en liet aan de hand van een aantal dia's zien waar de kransslagaderen precies zitten. Slagaderverkalking of arteriosclerose kan ook in de kransslagaderen voorkomen. Vernauwing is daarvan het gevolg (aderverkalking) wat weer kan leiden tot een angina pectoris (stabiel/instabiel) of een hartinfarct. Daarna liet Van de Geijn zien welke manieren er zijn om de diagnose te stellen en welke behandelmethoden het meest worden gebruikt: medicijntherapie, dotterbehandeling en een bypassoperatie. De verschillende methoden liet zij de revue passeren. Maar ook vond ze het belangrijk de nadruk te leggen op leefstijl. Het is wel degelijk zo dat risicofactoren verminderen grote gezondheidswinst kan opleveren en dat voorkomen nog altijd beter is dan genezen!

De lezingen werden goed gewaardeerd en er kwamen heel wat vragen uit de zaal. Daarna werd de groep verdeeld over twee workshops 'koken met smaak' of 'bewegen'. Allebei zijn ze met enthousiasme gevolgd. De vele tips en do's en dont's gaven de deelnemers weer voldoende handvatten om hun eigen leefstijl vorm te geven. De middag werd afgesloten met een drankje en een (gezond) hapje.

Workshops

Bewegen: onder leiding van een superenthousiaste Zuid-Afrikaanse fysiotherapeute gingen de deelnemers aan deze workshop aan de slag. Al snel spraken de rode hoofden boekdelen.

Deze fysiotherapeute liet zien dat er veel simpele oefeningen zijn die op verschillend tempo kunnen worden uitgevoerd. Zonder hulpmiddelen, dus overal uitvoerbaar. Die oefeningen kunnen mensen dus makkelijk thuis doen. Zo wordt op een eenvoudige manier aan de conditie gewerkt.

Koken met smaak: onder het motto 'keep it simple, maar wel lekker', werden heel veel bruikbare tips gegeven over hoe lekker te koken zonder zout en met weinig vet.

Arnout Oddink (kok) en Adri Drubbel (coördinator kookworkshops) hadden van te voren recepten uitgewerkt, zodat gelijk geproefd kon worden. De hapjes vonden gretig aftrek waarmee zij bewezen dat lekker en minder zout goed samengaan. Als afsluiting kregen de deelnemers de receptenkaart mee, zodat zij thuis ook aan de slag kunnen.



Deelnemers aan het woord

Groepje mannen van 70+

Deze vijf optimistische, vitale mannen sporten onder leiding van een deskundige. De oudste deelnemer is 80 jaar. 'Wij zijn ervan overtuigd dat sporten na een doorgemaakt infarct een heilzame werking heeft. Dat hebben we zelf gemerkt. Niet alleen tijdens de revalidatieperiode, maar vooral daarna. 'Wij zijn allemaal al jarenlang bezig en vinden het heerlijk. Niet alleen voor het sporten, maar ook om elkaar te spreken en ervaringen met elkaar te delen'. Het is dan ook niet toevallig dat zij kozen voor de workshop bewegen!

Vrouw, 66 jaar, moeder en oma

'Ik kreeg een paar jaar geleden een hartinfarct. Op dit moment heb het redelijk verwerkt en heb ik mijn leven onder controle. Maar ik heb mijn karakter niet mee, omdat ik nogal stressgevoelig ben. Dat is nu mijn belangrijkste punt van zorg; ik moet het rustig aan blijven doen. Ik zou best vrijwilliger voor De Hart&Vaatgroep willen zijn, maar dat brengt te veel stress met zich mee. Dan denk ik bij mezelf; 'verstandig blijven' en rust pakken. Ik leef alleen en wil niet steeds een beroep doen op mijn kinderen. Dit soort bijeenkomsten vind ik erg leuk, ook om in contact te komen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt'

Hartfunctielaborant aan het woord

Cari Elzinga is hartfunctielaborant en werkzaam op het echolab. Alweer tien jaar doet ze dit werk, na 25 jaar op de afdeling kindercardiologie gewerkt te hebben. Ze is ook betrokken bij de hartrevalidatie. Dat programma bestaat in het Sint Franciscus Gasthuis uit 7 weken sport en spel uitoefenen onder begeleiding.

Er is een fietsprogramma, een diëtiste, fysiotherapeut, de 'stoppen-met-roken poli' en ook de psycholoog is er actief bij betrokken. Cari begeleidt de mensen tijdens die zeven moeilijke weken. 'Daarna is de cardio Fitnessclub, gevestigd in het ziekenhuis zelf, een uitkomst', zegt Cari. 'We hebben nu vier avonden per week volle groepen. Ik zie dat veel nieuwe mensen nog relatief jong zijn: veel vijftigers.

Ik sta 100% achter dit programma: bewegen is gezond en draagt bij aan een snellere revalidatie na een doorgemaakt event. Ik zie hoe mensen binnenkomen; onzeker, zenuwachtig, angstig, soms met gezinsproblemen als gevolg van de ziekte en met een hele onzekere arbeidstoekomst. Als ze na zeven weken weggaan, zijn ze helemaal opgebloeid en vaak weer goed in staat om deel te nemen aan het gewone maatschappelijk leven.

Samen met Bep, hartfalenverpleegkundige, heeft Cari de bloeddruk gemeten van alle aanwezigen tijdens deze geanimeerde middag. Gelukkig hadden de meeste deelnemers een gezonde bloeddruk!

Marjolein Hoogeveen

Coördinator Marketing & Communicatie De Hart&Vaatgroep