

# Meer regie: tips voor mensen met een hart- of vaataandoening

1

U heeft invloed op de gezondheid van uw hart en vaten



2

Wat vindt u belangrijk in het leven?



3

Maak uw eigen stappenplan



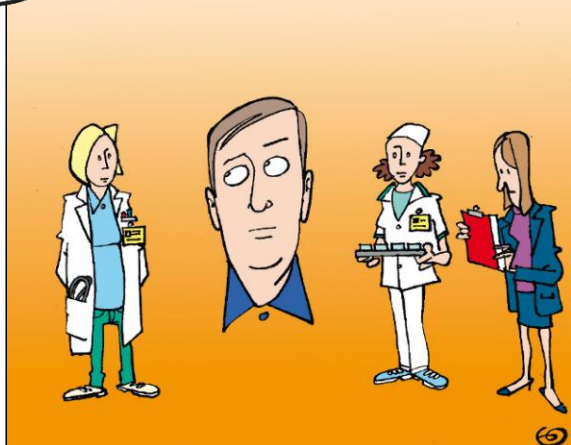
4

Vraag naar informatie



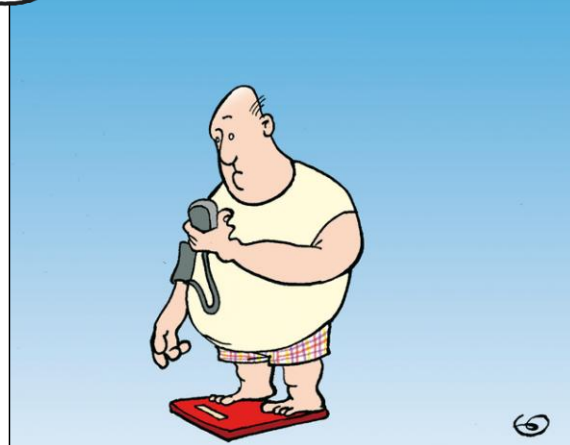
5

Weet wie uw vaste aanspreekpersoon is



6

Het is uw lichaam



# Meer regie: tips voor mensen met een hart- of vaataandoening



U heeft invloed op de gezondheid van uw hart en vaten

U heeft gehoord dat uw risico op het krijgen van een hart- of vaatziekte is verhoogd. Of u heeft al een hart- of vaatziekte en u wilt niet dat uw klachten erger worden. Door uw leefstijl aan te passen, kunt u uw risico kleiner maken. Voorbeelden van risicofactoren zijn roken, ongezond eten of stress. Leefgewoontes veranderen kan een behoorlijke opgave zijn. Uw zorgverlener kan u hierbij helpen.



Wat vindt u belangrijk in het leven?

Bedenk eerst wat voor u in uw leven belangrijk is. Zijn er dingen die u weer zou willen kunnen? Wat zijn uw gezondheidsdoelen? U bereikt een doel eerder als het past in uw dagelijks leven. Het helpt om duidelijk te krijgen wat u hiervoor moet veranderen. En waarom dat voor u lastig kan zijn. Uw zorgverlener kan u daarbij helpen.

“Ik wil weer 2 dagen per week kunnen werken”



Maak uw eigen stappenplan

Bespreek uw doelen met uw zorgverlener en hoe u ze wilt bereiken. Wat doet u zelf en welke hulp heeft u nodig van familie, vrienden of zorgverleners? Zet kleine stappen en bespreek deze regelmatig met uw zorgverlener. Is uw doel nog haalbaar? Wat lukt wel en wat niet? Wat is eraan te doen? Vraag gerust om hulp!

“Deze week ga ik zelf weer de hond uitlaten”.



Vraag naar informatie

Om uw doelen te halen heeft u informatie nodig. Dit kan informatie zijn over uw hart- of vaataandoening, risicofactoren, cursussen omgaan met stress of clubs waar u kunt sporten met hartpatiënten. Vraag uw zorgverlener om deze informatie. Of bel met de Hart en Vaatlijn van De Hart&Vaatgroep en Hartstichting: 0900 – 3000 300. Op [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) vindt u ook veel informatie, brochures en adressen.



Weet wie uw vaste aanspreekpersoon is

Bij de behandeling en begeleiding van hart- en vaataandoeningen zijn vaak meerdere zorgverleners betrokken. Het is belangrijk dat u weet wie uw vaste aanspreekpersoon is en hoe u deze kunt bereiken. Bij deze ‘centrale zorgverlener’ kunt u als eerste terecht met vragen over uw hart- of vaataandoening. Zeg het wanneer u een voorkeur voor een ‘centrale zorgverlener’ heeft.



Het is uw lichaam

U kunt veel zelf doen als het gaat om het meten en in de gaten houden van waardes zoals bloeddruk, gewicht of glucose. Ga na wat u zelf kunt en wilt doen en bespreek dit met uw zorgverlener. Er zijn handige hulpmiddelen waarin u de waardes kunt noteren en waarin u uw persoonlijke gezondheidsdoelen kunt opschrijven. Bijvoorbeeld het Zorgplan Vitale Vaten van De Hart&Vaatgroep.

Op [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) vindt u veel informatie over hart- en vaataandoeningen, handige brochures en adressen. Ook staan er hulpmiddelen, zoals het Zorgplan Vitale Vaten en de beweegzoeker met beweegaanbod bij u in de buurt.

