

Vitale vaten, vasculair risicomanagement

Wat is het project Vitale Vaten?

Het project Vitale Vaten is bedoeld voor mensen die meer kans hebben om hart- of vaatziekten te krijgen. En die de kans op een hart- of vaatziekte willen verkleinen. Maar het is ook bedoeld voor mensen die al een hart- of vaatziekte hebben. En die ervoor willen zorgen dat de hart- of vaatziekte die ze al hebben, niet verergert. U hebt zorgverleners die u daarbij helpen. Door u te behandelen en door u te helpen bij het veranderen van uw leefstijl.

Dit samen noemen we vasculair risicomanagement.

Samenwerken met uw zorgverlener

U hebt gehoord dat uw risico voor het krijgen van een hart- of vaatziekte is verhoogd. Of u hebt 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. U wilt dat ook doen.

Een zorgverlener kan u adviseren en helpen. Maar uw leefstijl aanpassen moet u zelf doen. U bent verantwoordelijk voor uw eigen leefstijl. En voor een deel dus ook voor uw gezondheid. Dat wil niet zeggen dat u volledige controle hebt over uw gezondheid.

Kenmerken van het project Vitale Vaten

-- Nu doen voor later

Het aanpassen van uw leefstijl kan erg moeilijk zijn. U weet wel dat het nodig is. Maar u voelt het niet meteen. Uw zorgverlener kan u begeleiden bij het veranderen van uw leefstijl en bij het maken van keuzes.

-- Hulp bij zelfmanagement

Belangrijk bij het aanpakken van risicofactoren is zelfmanagement.

Zorgverleners kunnen u helpen bij het bestrijden van uw risicofactoren. Maar uiteindelijk moet u het zoveel mogelijk zelf doen.

-- Centrale Zorgverlener

Bij de aanpak van risicofactoren staat een team van deskundigen u terzijde. Van dit team is één persoon aangewezen als centrale zorgverlener. Deze is voor u de eerst aanspreekbare en eerstverantwoordelijke persoon. Hij/zij maakt samen met u afspraken.

-- Risicofactoren

Er zijn verschillende risicofactoren die u kunt beïnvloeden en aanpakken. Dit zijn: roken, ongezond eten, veel alcohol drinken, weinig lichaamsbeweging, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte in het bloed, slechte regulatie van bloedglucose bij diabetes, overgewicht, stress, te snel stollen van het bloed (trombose).

-- Individueel zorgplan

De eerste stap is dat u weet dat u iets moet veranderen.

Daarna is het belangrijk dat u nadenkt over hoe u dat wilt veranderen. En wat u wilt bereiken. Met andere woorden: u maakt uw eigen plan met uw eigen doelen. Het

plan past bij uw persoonlijke situatie. Daarom noemen we dit een individueel zorgplan.

Uw gegevens

Omdat meerdere zorgverleners betrokken zijn bij dit project is gekozen voor het gebruik van een digitaal Keteninformatiesysteem. De deelnemende zorgverleners hebben toegang tot uw dossier, echter alleen in de voor hen relevante onderdelen. Indien u niet akkoord gaat met de opname van uw gegevens in dit systeem, dan kunt u dit aangeven bij uw zorgverlener.

Meer informatie

Meer informatie kunt u krijgen bij alle betrokken zorgverleners. Dit zijn binnen de Heelkom de huisartsen, praktijkondersteuners, doktersassistenten, fysiotherapeuten en de diëtist.

Kijk ook eens op www.vitalevaten.nl

Afspraak maken

U kunt altijd contact opnemen met de huisarts.
U kunt ook bellen/mailen met:

Praktijkondersteuner
0342 452 588

Fysiotherapeut
0342 451 542
fysiotherapie.achterveld@heelkom.nl

Diëtiste
0342 451 856

Doktersassistente
0342 452 588