



zorggroep

West-Alblasserwaard e.o.

Hart & Vaten Pas

Zorg die draait om ú



Ik heb een hart- of vaatziekte

In het geval dat ik onwel word:

- bel 112
- bel voor mijn huisarts

(0031)

I have

In case I become unwell:

- call 112
- call my General Practitioner:

(0031)



zorggroep

West-Alblasserwaard e.o.

Hart & Vaten

Pas

De Zorggroep West-Alblasserwaard e.o., een regionaal eerstelijns samenwerkingsverband van huisartsen uit de regio West-Alblasserwaard, Dordrecht, Hendrik Ido Ambacht en Zwijndrecht.

De Hart & Vaten Pas

De Hart & Vaten Pas is een handig boekje voor mensen met een verhoogd risico op (nieuwe) hart- of vaatziekten. De pas kan worden gebruikt als een persoonlijk hart- en vatenlogboek. Voor professionals is de pas een bron van informatie die belangrijk is voor goede zorg.

Op die manier is de Hart & Vaten Pas een praktische aanvulling op de Zorgstandaard voor Vasculair Risicomanagement en de Hart & Vaten Zorgwijzer. In de Zorgstandaard staat uitvoerig beschreven waar goede zorg aan moet voldoen. Deze standaard is gebaseerd op de meest recente richtlijnen op het terrein van vasculair risicomanagement. In de Hart & Vaten Zorgwijzer van de Zorggroep West-Alblasserwaard e.o. (ZGWA) staat beschreven hoe mensen met een verhoogd risico op (nieuwe) hart- of vaatziekten dit risico kunnen verlagen en wat iemand aan zorg mag verwachten.

De hart- en vatenzorg wordt geboden vanuit de Zorggroep West-Alblasserwaard e.o. (ZGWA), een netwerk van zorgprofessionals uit de regio West Alblasserwaard, Dordrecht, Hendrik Ido Ambacht en Zwijndrecht. Natuurlijk is het belangrijk dat alle betrokkenen werken met dezelfde actuele basisinformatie. De Hart & Vaten Pas zorgt daarvoor.

De Hart & Vaten Pas

De Hart & Vaten Pas is een persoonlijk document waarin gegevens over de gezondheid bijgehouden worden. De informatie is belangrijk voor de behandelaars: huisarts, praktijkondersteuner, diëtist, fysiotherapeut, specialist en apotheker. De streefwaarden in de pas zijn afgesproken met het team van zorgaanbieders. De patiënt is zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van de gegevens en bepaalt zelf wie de gegevens mogen inzien.

Persoonlijke gegevens	6
Controles	10
Afspraken	20
Zorgplan	22
Gezondheidsdoelen	24
Aantekeningen	30
Verklaring termen	32
Belangrijke adressen	37

Persoonlijke gegevens

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Tel.

Mobiel

E-mail

Geboortedatum

Huisarts

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Tel.

Fax

E-mail

Praktijkondersteuner

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Tel.

E-mail

Bij spoedgevallen contact opnemen met

Naam

Adres

Postcode

Plaats

Tel.

Mobiel

E-mail

Relatie tot drager van Hart & Vaten Pas:

Diëtist

Naam

Fysiotherapeut

Naam

Tel.

Apotheek

Naam

Tel.

Specialist

Naam

Tel.

Ziekenhuis

	Streefwaarde
Lengte (meters)	Gewicht (kg)
BMI (kg/m ²)	≤ 25 kg/m ²
Bloeddruk (mmHg, links/rechts)	≤140 mmHg <i>systolisch</i>
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 6 mmol/l
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 6,5 mmol/l
Triglyceriden (mmol/l)*	< 2 mmol/l
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l
HDL-cholesterol (mmol/l)*	>1,1 mmol/l
Ratio Cholesterol (tc/hcl)	>5
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M:75-110 μmol/l - V: 60-100μmol
Klaring = MDRD (ml/min)	<65jr: >60 ml/min >65jr: >45 ml/min
Albumine in urine (mg/l)	<5 mg/l
Roken (aantal)	
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut	

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van

Datum

Datum

Datum

Datum

Waarden

Waarden			

een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

	Streefwaarde
Lengte (meters)	Gewicht (kg)
BMI (kg/m ²)	≤ 25 kg/m ²
Bloeddruk (mmHg, links/rechts)	≤140 mmHg <i>systolisch</i>
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 6 mmol/l
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 6,5 mmol/l
Triglyceriden (mmol/l)*	< 2 mmol/l
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l
HDL-cholesterol (mmol/l)*	>1,1 mmol/l
Ratio Cholesterol (tc/hcl)	>5
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M:75-110 μmol/l - V: 60-100μmol
Klaring = MDRD (ml/min)	<65jr: >60 ml/min >65jr: >45 ml/min
Albumine in urine (mg/l)	<5 mg/l
Roken (aantal)	
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut	

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van

Datum**Datum****Datum****Datum****Waarden**

Waarden			

een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

	Streefwaarde
Lengte (meters)	Gewicht (kg)
BMI (kg/m ²)	≤ 25 kg/m ²
Bloeddruk (mmHg, links/rechts)	≤140 mmHg <i>systolisch</i>
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 6 mmol/l
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 6,5 mmol/l
Triglyceriden (mmol/l)*	< 2 mmol/l
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l
HDL-cholesterol (mmol/l)*	>1,1 mmol/l
Ratio Cholesterol (tc/hcl)	>5
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M:75-110 μmol/l - V: 60-100μmol
Klaring = MDRD (ml/min)	<65jr: >60 ml/min >65jr: >45 ml/min
Albumine in urine (mg/l)	<5 mg/l
Roken (aantal)	
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut	

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van

Datum

Datum

Datum

Datum

Waarden

een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

	Streefwaarde
Lengte (meters)	Gewicht (kg)
BMI (kg/m ²)	≤ 25 kg/m ²
Bloeddruk (mmHg, links/rechts)	≤140 mmHg <i>systolisch</i>
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 6 mmol/l
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 6,5 mmol/l
Triglyceriden (mmol/l)*	< 2 mmol/l
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l
HDL-cholesterol (mmol/l)*	>1,1 mmol/l
Ratio Cholesterol (tc/hcl)	>5
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M:75-110 μmol/l - V: 60-100μmol
Klaring = MDRD (ml/min)	<65jr: >60 ml/min >65jr: >45 ml/min
Albumine in urine (mg/l)	<5 mg/l
Roken (aantal)	
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut	

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van

	Streefwaarde
Lengte (meters)	Gewicht (kg)
BMI (kg/m ²)	≤ 25 kg/m ²
Bloeddruk (mmHg, links/rechts)	≤140 mmHg <i>systolisch</i>
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 6 mmol/l
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 6,5 mmol/l
Triglyceriden (mmol/l)*	< 2 mmol/l
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l
HDL-cholesterol (mmol/l)*	>1,1 mmol/l
Ratio Cholesterol (tc/hcl)	>5
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M:75-110 μmol/l - V: 60-100μmol
Klaring = MDRD (ml/min)	<65jr: >60 ml/min >65jr: >45 ml/min
Albumine in urine (mg/l)	<5 mg/l
Roken (aantal)	
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut	

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van

Datum

Datum

Datum

Datum

Waarden

Waarden			

een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

Afspraken

Datum	Tijd

Bij wie**Bijzonderheden**

Zorgplan

Het zorgplan is een belangrijk deel van dit boekje. In dit schema wordt aangegeven wat de patiënt zelf gaat doen voor zijn gezondheid. Makkelijk is dat niet. Samen met de zorgaanbieder beslist de patiënt welke doelen belangrijk en haalbaar zijn. Het schema wordt gebruikt om bij te houden hoe het gaat.

Motivatie

Het is handig om van tevoren goed na te denken waarom de patiënt de leefstijl wil veranderen. Als hij/zij weet waarom de risicofactoren aangepakt moeten worden, is het makkelijker om het plan vol te houden. Hieronder schrijft de patiënt zijn/haar motivatie op.

In het zorgplan op de volgende pagina's schrijft de patiënt op waar hij/zij de komende tijd aan wil werken:

- De risicofactor(en) (bijv. roken).
- Wat hij/zij wil bereiken (bijv. binnen drie maanden stoppen met roken).
- Hoe hij/zij dat gaat doen.
- Van wie hij/zij steun en advies krijgt (bijv. van de zorgaanbieder of bijv. een cursus stoppen met roken).
- Wanneer begint hij/zij met het plan en wanneer wordt er bekeken hoe het gaat (evaluatiemoment).

Gezondheidsdoelen vaststellen. Hoe doet de patiënt dat?

1. Vaststellen van de doelen:

- Stelt doelen vast (of persoonlijke streefwaarden) die niet te moeilijk zijn.
- Stelt doelen die niet te ver weg zijn en die bij elkaar passen.

2. Hoe wil hij/zij de doelen gaan bereiken:

- Wat is de motivatie?
- Waaruit bestaat de verandering?
- Hoe past het in het dagelijks leven?

3. Volhouden:

- Niet zomaar opgeven; een terugval is normaal!
- De tijd gunnen.

4. Vraag om steun of advies

- Aan de zorgaanbieder.
- Aan de omgeving.
- Aan organisaties die verder kunnen helpen.

5. De beloning:

- Een beloning in het vooruitzicht stellen als het doel behaald is.

Gezondheidsdoelen

Hier aankruisen wat van toepassing is:

roken

ongezond eten

teveel alcohol

te weinig bewegen

Doel (of persoonlijke streefwaarde). Wat wil hij/zij bereiken?

Hoe gaat hij/zij dat doen?

te hoge bloedglucosewaarden

te hoog cholesterolgehalte

te hoge bloeddruk

overgewicht

teveel stress

onzorgvuldig medicijngebruik

*Welke steun of welk advies
heeft hij/zij nodig?*

Begindatum

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Gezondheidsdoelen

Hier aankruisen wat van toepassing is:

roken

ongezond eten

teveel alcohol

te weinig bewegen

Doel (of persoonlijke streefwaarde). Wat wil hij/zij bereiken?

Hoe gaat hij/zij dat doen?

te hoge bloedglucosewaarden

te hoog cholesterolgehalte

te hoge bloeddruk

overgewicht

teveel stress

onzorgvuldig medicijngebruik

*Welke steun of welk advies
heeft hij/zij nodig?*

Begindatum

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Gezondheidsdoelen

Hier aankruisen wat van toepassing is:

roken

ongezond eten

teveel alcohol

te weinig bewegen

Doel (of persoonlijke streefwaarde). Wat wil hij/zij bereiken?

Hoe gaat hij/zij dat doen?

te hoge bloedglucosewaarden

te hoog cholesterolgehalte

te hoge bloeddruk

overgewicht

teveel stress

onzorgvuldig medicijngebruik

*Welke steun of welk advies
heeft hij/zij nodig?*

Begindatum

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Gezondheidsdoelen

Hier aankruisen wat van toepassing is:

roken

ongezond eten

teveel alcohol

te weinig bewegen

Doel (of persoonlijke streefwaarde). Wat wil hij/zij bereiken?

Hoe gaat hij/zij dat doen?

te hoge bloedglucosewaarden

te hoog cholesterolgehalte

te hoge bloeddruk

overgewicht

teveel stress

onzorgvuldig medicijngebruik

*Welke steun of welk advies
heeft hij/zij nodig?*

Begindatum

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Aantekeningen



Verklaring termen

De onderwerpen die regelmatig bij de controles aan de orde komen worden hieronder kort toegelicht.

Lichamelijk onderzoek.:

1. Bloeddruk:

Een verhoogde bloeddruk kan leiden tot beschadiging van de bloedvatwand en kan op lange termijn leiden tot een hart- of vaatziekte.

2. BMI:

De body-mass index (BMI) is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht bij een persoon weergeeft. De BMI wordt veel gebruikt om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht.

Bloed:

3. Bloedglucose:

Er bevindt zich altijd glucose in het bloed. Glucose wordt bepaald om het risico op de ontwikkeling van diabetes in te schatten.

4. Cholesterol:

Een vetachtige stof die zich in het bloed bevindt. Het risico op hart- of vaatproblemen is verhoogd wanneer het HDL-cholesterolgehalte laag is en het LDL-cholesterolgehalte of het triglyceridegehalte hoog is. HDL en LDL zijn bepaalde eiwitten waardoor cholesterol in het bloed wordt vervoerd.

Nieren:

5. Albumine:

Een verhoogde uitscheiding met de urine van albumine (een specifiek eiwit) is een teken van aanwezige (beginnende) nierschade: nefropathie. Beginnende nierschade kan door een goede regulatie van de bloeddruk en het cholesterol gekeerd worden.

6. Kreatinine:

Is een afvalstof die door de nieren uit het bloed wordt gehaald en via de urine wordt afgevoerd. Bij een minder goede werking van de nieren is het kreatininegehalte in het bloed te hoog.

7. Kreatinineklaring, (MDRD):

Een schatting van de mate waarin de nier in staat is het kreatinine te zuiveren uit het bloed, uitgedrukt in ml/min. Normaal is dit > 90 ml/min. Er is sprake van een nierfunctiestoornis als deze < 60 ml/min. bedraagt.

Overige begrippen:

8. Nuchter:

Het niet gebruiken van voedsel en drank (m.u.v. water en thee) in de laatste acht uur voor bloedafname of onderzoek.

Deze Hart & Vaten Pas is uitgegeven door de Zorggroep West-Alblasserwaard e.o..

Teksten uit deze Hart & Vaten Pas zijn voor een belangrijk gedeelte afkomstig van De Hart&Vaatgroep en de Nederlandse Hartstichting. De Hart&Vaatgroep is een patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte. De Nederlandse Hartstichting bestrijdt hart- en vaatziekten en is mede-initiatiefnemer van het Platform Vitale Vaten. In dit platform werken patiëntenorganisaties, zorgprofessionals en wetenschappers samen aan een betere cardio vasculaire zorg in Nederland. Die samenwerking heeft onder andere geresulteerd in de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement.

De teksten van deze Hart & Vaten Pas zijn op zorgvuldige wijze tot stand gekomen. Desondanks kan deze uitgave onjuistheden bevatten. Aan de (ingevulde) tekst kunnen geen rechten worden ontleend en de Zorggroep West-Alblasserwaard e.o. kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie in dit document.

De Zorggroep West-Alblasserwaard e.o. is een samenwerkingsverband van huisartsen uit de regio West Alblasserwaard, Dordrecht, Hendrik Ido Ambacht en Zwijndrecht. Kwaliteit van zorg staat voor deze huisartsen hoog in het vaandel. Samen met andere gespecialiseerde zorgaanbieders vormen zij een netwerk dat zorg levert aan mensen met een verhoogd risico op (nieuwe) hart- of vaatziekten. Met praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten specialisten van het Albert Schweitzer Ziekenhuis leveren zij hart- en vatenzorg volgens de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement.

Belangrijke organisaties en adressen

Zorggroep West Alblasserwaard en Omstreken

Een regionaal samenwerkingsverband van huisartsen uit de regio West-Alblasserwaard, Dordrecht, Hendrik Ido Ambacht en Zwijndrecht.

Kijk voor meer informatie op www.zgwa.nl

De Hart&Vaatgroep

Een patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte.

Kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl

Nederlandse Hartstichting

Een organisatie die investeert in wetenschappelijk onderzoek, voorlichting en patiëntenzorg.

Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl

Platform Vitale Vaten

Een samenwerking van patiënten en zorgaanbieders gericht op de aanpak van risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Kijk voor meer informatie op www.vitalevaten.nl

*Vraag uw apotheek om een
uitdraai van uw medicijnpaspoort
en bewaar dat hier.*

Deze Hart & Vaten Pas is mede mogelijk gemaakt door:

- **Innovatiefonds van het geïntegreerde klinisch chemisch laboratorium van het Albert Schweitzer Ziekenhuis**

Met dank aan De Hart&Vaatgroep en de Nederlandse Hartstichting voor de inhoudelijke bijdrage aan deze Hart & Vaten Pas

Zorggroep West Alblasserwaard en Omstreken

Espenhof 2b

3355 BM Papendrecht

Tel. 078-6427916

www.zgwa.nl