

# 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



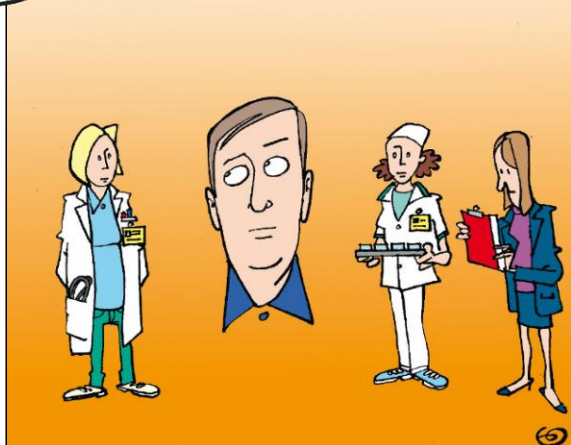
4

Vraag naar informatie



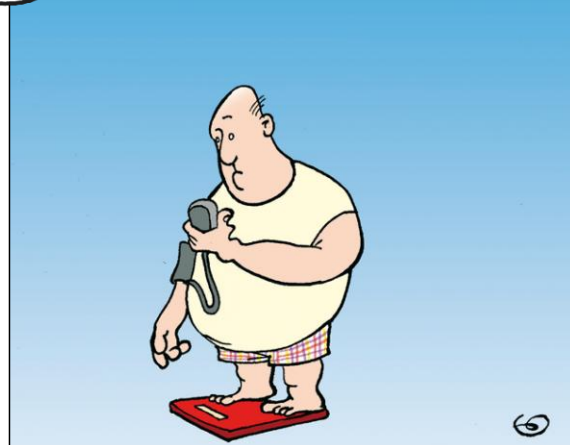
5

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. Wat wilt u (weer) kunnen doen? En wat vraagt dat van uw gezondheid? Dat inzicht helpt om keuzes te maken die passen in uw dagelijks leven. Uw zorgverlener kan u hierbij helpen. Beantwoord de 4 vragen van het online instrument *Wat er toe doet* en neem deze mee naar uw zorgverlener (zie ook <http://watertoedoet.info/>).



Maak uw eigen stappenplan

Bespreek met uw zorgverlener wat u wilt bereiken en hoe dit zou kunnen. Wat kunt u zelf doen en welke hulp heeft u nodig van familie, vrienden of zorgverleners? Zet kleine stappen, zoals zelf de hond weer uitlaten, en bespreek deze met uw zorgverlener. Is uw doel nog haalbaar? Wat lukt wel en wat niet? Of plak *Wat er toe doet* op uw koelkast om te zien wat voor u belangrijk is.



Vraag naar informatie

Om te bereiken wat u wilt heeft u informatie nodig 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. Laat u inspireren door anderen die actief zijn met hun gezondheid, kijk hiervoor op [www.zelfzorgondersteund.nl](http://www.zelfzorgondersteund.nl)

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