

Hart & Vaten

Hart en Vaten Pas



PeriScaldes



PeriScaldes

HART & VATEN PAS

PeriScaldes, een regionaal eerstelijns
samenwerkingsverband van huisartsen
uit de regio Walcheren, Schouwen-Duiveland
en Noord- en Zuid-Beveland

Met dank aan De Hart&Vaatgroep
en de Nederlandse Hartstichting.

In het geval ik onwel word:

- Bel 112 voor een ambulance

Bel mijn huisarts: (0031)

In case I get unwell:

- Call 112 in the Netherlands for an ambulance

Call my General Practitioner: (0031)

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 Risico-management 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 PeriScaldes 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 PeriScaldes, een netwerk van zorgprofessionals uit de regio Walcheren, Schouwen-Duiveland en Noord- en Zuid Beveland. Natuurlijk is het belangrijk dat alle betrokkenen werken met dezelfde actuele basisinformatie.

De Hart & Vaten Pas zorgt daarvoor.

MIJN HART & VATEN PAS

De Hart & Vaten Pas is mijn persoonlijk document waarin ik gegevens over mijn gezondheid bijhoud. De informatie is belangrijk voor mijn behandelaars: huisarts, praktijkondersteuner, doktersassistent, diëtist, fysiotherapeut, specialist en apotheker.

De streefwaarden in mijn pas zijn afgesproken met mijn team van zorgaanbieders.

Ik ben zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van de gegevens en ik bepaal zelf wie mijn gegevens mogen inzien.

Mijn persoonlijke gegevens	6
Mijn controles	8
Mijn zorgplan	18
Mijn gezondheidsdoelen	20
Mijn aantekeningen	32
Verklaring termen	34
Colofon	36
Belangrijke adressen	38
Medicijnpaspoort	39
Mijn afspraken	43

MIJN PERSOONLIJKE GEGEVENS

Naam

Adres

Postcode Plaats

Tel. Mobiel

E-mail

Geboortedatum

Mijn huisarts

Naam

Adres

Postcode Plaats

Tel. Fax

E-mail

Mijn 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

Mijn diëtist

Naam Tel.

Mijn fysiotherapeut

Naam Tel.

Mijn apotheek

Naam Tel.

Mijn specialist

Naam Tel.

Ziekenhuis

MIJN CONTROLES

Jaar:

Datum:

Algemene streefwaarde		Pers. streefwaarde	Waarden		
Lengte (meters)					
Gewicht (kg)					
BMI (kg/m ²)	< 25 kg/m ²				
Bloeddruk (mmHg, links/ rechts)	≤ 140 mmHg systolisch				
Polsfrequentie (regulier /irregulier)					
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 7 mmol/l				
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 4,5 mmol/l				
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l				
HDL-cholesterol (mmol/l)*	M: ≥ 1,0 mmol/l - V: ≥ 1,2 mmol/l				
Chol ratio (mmol/l)	< 4,0 mmol/l				
Triglyceriden (mmol/l)*	≤ 1,7 mmol/l				
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M: 60-110 umol/l - V: 50-100 umol/l				
Klaring = eGFR (ml/min)	≥ 60 ml/min				
Albumine in urine (mg/l)	< 20 mg/l - < 30 mg/24u				
Albumine/kreatinine ratio (mg/mmol)	M < 2,5 mg/mmol - V < 3,5 mg/mmol				
Roken (aantal)					
Alcohol (aantal)					
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut					

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

MIJN CONTROLES

Jaar:

Datum:

Algemene streefwaarde		Pers. streefwaarde	Waarden		
Lengte (meters)					
Gewicht (kg)					
BMI (kg/m ²)	< 25 kg/m ²				
Bloeddruk (mmHg, links/ rechts)	≤ 140 mmHg systolisch				
Polsfrequentie (regulair /irregulair)					
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 7 mmol/l				
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 4,5 mmol/l				
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l				
HDL-cholesterol (mmol/l)*	M: ≥ 1,0 mmol/l - V: ≥ 1,2 mmol/l				
Chol ratio (mmol/l)	< 4,0 mmol/l				
Triglyceriden (mmol/l)*	≤ 1,7 mmol/l				
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M: 60-110 umol/l - V: 50-100 umol/l				
Klaring = eGFR (ml/min)	≥ 60 ml/min				
Albumine in urine (mg/l)	< 20 mg/l - < 30 mg/24u				
Albumine/kreatinine ratio (mg/mmol)	M < 2,5 mg/mmol - V < 3,5 mg/mmol				
Roken (aantal)					
Alcohol (aantal)					
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut					

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

MIJN CONTROLES

Jaar:

Datum:

Algemene streefwaarde		Pers. streefwaarde	Waarden		
Lengte (meters)					
Gewicht (kg)					
BMI (kg/m ²)	< 25 kg/m ²				
Bloeddruk (mmHg, links/ rechts)	≤ 140 mmHg systolisch				
Polsfrequentie (regulair /irregulair)					
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 7 mmol/l				
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 4,5 mmol/l				
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l				
HDL-cholesterol (mmol/l)*	M: ≥ 1,0 mmol/l - V: ≥ 1,2 mmol/l				
Chol ratio (mmol/l)	< 4,0 mmol/l				
Triglyceriden (mmol/l)*	≤ 1,7 mmol/l				
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M: 60-110 umol/l - V: 50-100 umol/l				
Klaring = eGFR (ml/min)	≥ 60 ml/min				
Albumine in urine (mg/l)	< 20 mg/l - < 30 mg/24u				
Albumine/kreatinine ratio (mg/mmol)	M < 2,5 mg/mmol - V < 3,5 mg/mmol				
Roken (aantal)					
Alcohol (aantal)					
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut					

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

MIJN CONTROLES

Jaar:

Datum:

Algemene streefwaarde		Pers. streefwaarde	Waarden		
Lengte (meters)					
Gewicht (kg)					
BMI (kg/m ²)	< 25 kg/m ²				
Bloeddruk (mmHg, links/ rechts)	≤ 140 mmHg systolisch				
Polsfrequentie (regulair /irregulair)					
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 7 mmol/l				
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 4,5 mmol/l				
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l				
HDL-cholesterol (mmol/l)*	M: ≥ 1,0 mmol/l - V: ≥ 1,2 mmol/l				
Chol ratio (mmol/l)	< 4,0 mmol/l				
Triglyceriden (mmol/l)*	≤ 1,7 mmol/l				
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M: 60-110 umol/l - V: 50-100 umol/l				
Klaring = eGFR (ml/min)	≥ 60 ml/min				
Albumine in urine (mg/l)	< 20 mg/l - < 30 mg/24u				
Albumine/kreatinine ratio (mg/mmol)	M < 2,5 mg/mmol - V < 3,5 mg/mmol				
Roken (aantal)					
Alcohol (aantal)					
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut					

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

MIJN CONTROLES

Jaar:

Datum:

Algemene streefwaarde		Pers. streefwaarde	Waarden		
Lengte (meters)					
Gewicht (kg)					
BMI (kg/m ²)	< 25 kg/m ²				
Bloeddruk (mmHg, links/ rechts)	≤ 140 mmHg systolisch				
Polsfrequentie (regulair /irregulair)					
Glucose nuchter (mmol/l, laboratorium)	< 7 mmol/l				
Totaal cholesterol (mmol/l)*	< 4,5 mmol/l				
LDL-cholesterol (mmol/l)*	≤ 2,5 mmol/l				
HDL-cholesterol (mmol/l)*	M: ≥ 1,0 mmol/l - V: ≥ 1,2 mmol/l				
Chol ratio (mmol/l)	< 4,0 mmol/l				
Triglyceriden (mmol/l)*	≤ 1,7 mmol/l				
Kreatinine (umol/l)(bloed)	M: 60-110 umol/l - V: 50-100 umol/l				
Klaring = eGFR (ml/min)	≥ 60 ml/min				
Albumine in urine (mg/l)	< 20 mg/l - < 30 mg/24u				
Albumine/kreatinine ratio (mg/mmol)	M < 2,5 mg/mmol - V < 3,5 mg/mmol				
Roken (aantal)					
Alcohol (aantal)					
Verwijzing diëtist / fysiotherapeut					

* Zorg is maatwerk. Individuele omstandigheden kunnen leiden tot het hanteren van een andere streefwaarde. M = mannen, V = vrouwen

MIJN ZORGPLAN

Mijn zorgplan is een belangrijk deel van dit boekje. Ik geef in dit schema aan wat ik zelf ga doen voor mijn gezondheid, want makkelijk is dat niet altijd. Samen met mijn zorgaanbieder beslis ik welke doelen voor mij belangrijk en haalbaar zijn. Het schema gebruik ik om bij te houden hoe het met mij gaat.

Mijn motivatie

Het is handig om van tevoren goed na te denken waarom ik mijn leefstijl wil veranderen. Hieronder schrijf ik mijn motivatie op.

In het zorgplan op de volgende pagina's schrijf ik op waar ik de komende tijd aan wil werken:

- De risicofactor(en) die ik ga aanpakken (bijv. roken).
- Wat ik wil bereiken (bijv. binnen drie maanden stoppen met roken).
- Hoe ik dat wil gaan doen.
- Van wie ik steun en advies krijg (bijv. van mijn zorgaanbieder of een cursus stoppen met roken).
- Wanneer ik begin en wanneer ik bekijk hoe het gaat (evaluatiemoment).

GEZONDHEIDSDOELEN VASTSTELLEN. HOE DOE IK DAT?

- 1. Ik stel mijn doelen vast:**
 - Ik stel mijn doelen die niet te ver weg zijn en die bij elkaar passen.
- 2. Ik bedenk hoe ik mijn doel ga bereiken:**
 - Waarom wil ik dit doel bereiken (wat is mijn motivatie)?
 - Wat ga ik veranderen?
 - Ik probeer mijn doel in te passen in mijn dagelijks leven.
- 3. Ik hou vol:**
 - Ik geef niet zomaar op; een terugval is normaal!
 - Ik gun mezelf de tijd.
- 4. Ik vraag steun of advies:**
 - Aan mijn zorgaanbieder.
 - Aan mijn omgeving.
 - Aan organisaties die mij verder kunnen helpen.
- 5. Mijn beloning:**
 - Ik stel mezelf een beloning in het vooruitzicht als ik mijn doel heb behaald.

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN GEZONDHEIDSDOELEN

Hier kruis ik aan wat op mij van toepassing is

<input type="checkbox"/> roken	<input type="checkbox"/> ongezond eten	<input type="checkbox"/> teveel alcohol	<input type="checkbox"/> teveel stress
<input type="checkbox"/> te hoog cholesterolgehalte	<input type="checkbox"/> te hoge bloeddruk	<input type="checkbox"/> overgewicht	<input type="checkbox"/> te hoge bloedglucosewaarden
<input type="checkbox"/> te weinig bewegen	<input type="checkbox"/> onzorgvuldig medicijngebruik	<input type="checkbox"/>	

Doel (of mijn persoonlijke streefwaarde).
Wat wil ik bereiken?

Hoe ga ik dat doen?

Welke steun of welk advies heb ik nodig?

Evaluatiemoment. Hoe gaat het?

Begindatum

MIJN AANTEKENINGEN

VERKLARING TERMEN

De onderwerpen die regelmatig bij uw 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, (EGFR):

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.

COLOFON

Deze Hart & Vaten Pas is uitgegeven door PeriScaldes.

Teksten uit deze Hart & Vaten Pas zijn voor een belangrijk gedeelte afkomstig van de Hart & Vaten Pas van Zorggroep het Huisartsenteam en 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 PeriScaldes kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie in dit document.

PeriScaldes is een samenwerkingsverband van huisartsen uit de regio Walcheren, Schouwen-Duiveland en Noord- en Zuid Beveland. 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 en diverse andere professionals leveren zij hart- en vatenzorg volgens de Zorgstandaard Vasculair Risicomanagement.

BELANGRIJKE ADRESSEN

PeriScaldes

Een regionaal samenwerkingsverband van huisartsen uit de regio Walcheren, Schouwen-Duiveland en Noord- en Zuid-Beveland.

Kijk voor meer informatie op www.periscaldes.nl

Clëntenraad PeriScaldes

De mening van cliënten over de zorg is belangrijk.

Kijk voor meer informatie op www.periscaldes.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

Voedingscentrum

Voor adviezen over gezonde voeding.

www.voedingscentrum.nl

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



PeriScaldes

Uw zorg, onze zorg



www.periscaldes.nl
info@periscaldes.nl