



## Zorg op maat voor Hart- en/of vaatziekten

### Waarom ontvangt u deze folder?

Bij u is vastgesteld dat u een hart- en/of vaatziekte heeft, of een verhoogd risico hierop. Om zo goed mogelijk met uw ziekte om te gaan, bent u onder behandeling van uw huisarts en praktijkondersteuner. Samen met u bekijken zij hoe uw ziekte het beste behandeld kan worden en wat er gedaan kan worden om risico's en eventuele klachten te verminderen en erger te voorkomen. Uw huisarts is aangesloten bij HONK Ketenzorg. In deze folder leest u wat HONK Ketenzorg precies is, welke zorg u kunt krijgen en wat u zelf kunt doen.

## Hart- en/of vaatziekte = CVRM

De zorg voor hart- en vaatziekten wordt ook wel CVRM genoemd. Dit staat voor cardiovasculair risicomanagement. Hiermee worden het opsporen en behandelen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten bedoeld. Cardiovasculaire ziektes zijn ziektes van het hart en de bloedvaten, zoals een hartinfarct, angina pectoris (pijn op de borst), herseninfarct en TIA. Als HONK Ketenzorg maken wij onderscheid tussen 2 verschillende soorten patiëntgroepen:

- ◆ Patiënten die al een hart- en/of vaatziekte hebben gehad (HVZ).
- ◆ Patiënten die een verhoogd risico lopen om in de toekomst een hart- en/of vaatziekte te krijgen (VVR).

*\*\* Voor meer informatie over hart- en/of vaatziekten verwijzen wij u naar de Hart&Vaatgroep: [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) \*\**

## HONK Ketenzorg

Uw huisartsenpraktijk is aangesloten bij "HONK Ketenzorg". HONK Ketenzorg faciliteert huisartsenpraktijken en werkt samen met andere zorgverleners in de keten om ervoor te zorgen dat patiënten met een chronische ziekte de meest optimale zorg ontvangen. Zo hebben wij gespecialiseerde kennis en ondersteunen uw huisartsenpraktijk in de dagelijkse organisatie en uitvoering van de zorg die u nodig heeft. De zorg die u ontvangt is gebaseerd op landelijke behandelrichtlijnen. In deze richtlijnen wordt de best mogelijke zorg beschreven die huisartsen kunnen geven aan mensen met een chronische ziekte zoals u. Dat doen zij samen met de praktijkondersteuner en de praktijkassistente.

## Ons doel: risicofactoren verlagen

De begeleiding die u krijgt is gericht op het verlagen van de risico's om een eerste of volgende hart- en/of vaatziekte te krijgen, het verminderen van uw klachten en het voorkomen dat uw ziekte verergert. Bekende risico's zijn: hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en roken. Maar ook een tekort aan lichaamsbeweging, ernstig overgewicht en ongezonde voeding spelen een rol. Als u meerdere risicofactoren heeft, is de kans op hart- en/of vaatziekten groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren (1+1=3).

## Wat doet HONK Ketenzorg?

Wij zetten ons op de volgende manieren in om die kwaliteit van zorg voor mensen met een chronische ziekte te realiseren én continu te verbeteren:

- ◆ We sluiten samenwerkingsovereenkomsten af met zorgverleners en zorgverzekeraars over de uitvoering van zorg en verzorgen de financiële afwikkeling en administratie.
- ◆ We ondersteunen zorgverleners inhoudelijk met scholing, informeren over de nieuwste medische inzichten en behandelmethodes en stellen behandelrichtlijnen beschikbaar.
- ◆ We maken regionale afspraken met betrokken zorgverleners over te leveren zorg en ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan duidelijke verwijs- en terugverwijsafspraken naar paramedici of specialisten uit het ziekenhuis.

3

## Verschillende zorgverleners

Bij HONK Ketenzorg draait alles om een optimale samenwerking tussen zorgverleners om u de totale zorg te bieden die u nodig heeft. Want dit gaat verder dan de zorg van uw huisarts alleen:

- ◆ Binnen de huisartsenpraktijk is uw huisarts verantwoordelijk voor uw behandeling. In de uitvoering van uw behandeling zult u voornamelijk contact hebben met de praktijkondersteuner (POH). De POH is ook uw eerste aanspreekpunt voor vragen. Daarnaast kan de praktijkassistente in een deel van uw behandeling assisteren.
- ◆ Wanneer de huisarts of praktijkondersteuner daar aanleiding toe ziet kunnen zij andere zorgverleners die zijn aangesloten bij HONK Ketenzorg inschakelen bij uw behandeling. Denk daarbij aan specialisten uit het ziekenhuis, apothekers, diagnostische centra, diëtisten, en stoppen-met-rokeninstanties. De praktijkondersteuner stemt de zorg die u nodig heeft met hen af en zorgt er zo voor dat u op de meest optimale manier ondersteund wordt.

## Wat mag u verwachten: persoonsgerichte zorg op maat

### Periodiek overleg

U ontvangt minimaal 1 keer per jaar een oproep van uw huisartsenpraktijk. Tijdens dit periodiek overleg checkt uw huisarts of praktijkondersteuner uw gezondheid en bespreekt deze uitkomsten (en mogelijk die van aanvullend onderzoek) met u. Daarnaast bespreekt u hoe het met u gaat, uw medicatie, en uw begeleiding door de andere zorgverleners. Op basis hiervan stelt de huisarts of praktijkondersteuner samen met u doelen en acties op in een persoonlijk behandelplan. De doelen en acties zijn daarbij gebaseerd op landelijk gestelde richtlijnen en streefwaarden, en afgestemd op uw persoonlijke wensen en verwachtingen. U als patiënt staat hierbij centraal. Wilt u uw favoriete sport bijvoorbeeld weer kunnen beoefenen? Of wilt u graag weer activiteiten ondernemen met uw (klein)kinderen? Wellicht heeft u (andere) medicatie nodig, aanvullende specialistische zorg of is een verandering in uw leefstijl noodzakelijk. In uw behandeling staat centraal dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw ziekte, wat u zelf kunt doen en hoe uw huisarts of praktijkondersteuner u daarbij kan ondersteunen.

### Laboratoriumonderzoek

Minimaal eenmaal per jaar worden uw bloed en urine onderzocht. U ontvangt hiervoor een laboratoriumformulier van uw huisartsenpraktijk, vaak voorafgaand aan uw periodiek overleg. De uitslagen van dit onderzoek laten zien hoe uw (kans op een) chronische ziekte zich ontwikkelt en vormen mede de basis voor uw verdere behandeling.



## Hartfilmpje

Als u specifieke klachten heeft in uw borststreek, dan kan de huisarts of praktijkondersteuner besluiten een hartfilmpje te maken. Sommige huisartsenpraktijken kunnen dit direct zelf doen op de praktijk, andere zullen u doorverwijzen naar een specialist. De uitslag van uw hartfilmpje geeft een nauwkeurig beeld van het risico op een hart- en/of vaatziekte.



5

## Medicatie

Om de kans op een hart- en/of vaatziekte te verlagen kan een behandeling met medicijnen nodig zijn.

- ◆ Cholesterolverlagende medicijnen worden voorgeschreven om uw cholesterol (LDL) te verlagen. Dit verlaagt uw kans op hart- en/of vaatziekten.
- ◆ Bloeddrukverlagende medicijnen kunnen alleen of in een combinatie van meerdere middelen worden voorgeschreven om uw vaten te verwijden, uw hartslag te verlagen en/of overtollig vocht af te drijven waardoor uw bloeddruk zal dalen.
- ◆ Antistollingsmedicijnen worden voorgeschreven om het ontstaan van een bloedstolsel in een bloedvat te voorkomen. Een bloedstolsel kan losschieten en ergens anders een bloedvat afsluiten waardoor er een hart- en/of herseninfarct kan ontstaan. Antistollingsmiddelen worden (in de volksmond) ook wel bloedverdunners genoemd. Dit is eigenlijk niet de juiste naam. Het bloed wordt namelijk niet dunner, het stolt alleen minder snel.

Uw huisarts of praktijkondersteuner bepaalt samen met u of en welke medicatie u in uw geval het beste kunt gebruiken. Reageert u niet goed op een middel? Dan kijkt de huisarts samen met u wat een alternatief middel kan zijn.

## Wat kunt u zelf doen: werken aan uw eigen gezondheid

Naast de zorg die u ontvangt van uw huisartsenpraktijk en andere zorgverleners kunt u ook zelf een bijdrage leveren aan uw eigen gezondheid. Denk daarbij aan de volgende punten:

### Werken aan uw eigen gezondheid

6

In overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner kunt u ook zelf een bijdrage leveren aan uw gezondheid. Misschien moet u daarvoor een aantal gewoontes laten vallen en deze vervangen door andere (gezondere) gewoontes. Stoppen met roken is daar een voorbeeld van. Mocht u nog roken, dan is stoppen een belangrijke risicoverlagende factor. Een jaar gestopt met roken betekent dat het risico op een hart- en/of vaatziekte met de helft is gedaald. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te bewegen en gezond te eten. Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen om uw leefstijl aan te passen. Samen met u kijkt hij of zij wat uw behoeftes en wensen zijn en adviseert u over hoe u uw gewenste doelen kunt bereiken, welke begeleiding (van andere zorgverleners) u eventueel kunt gebruiken en maakt hierover afspraken met u.

*\*\* Op onze website vindt u handige tips wat u zelf kunt doen om uw gezondheid te verbeteren \*\**

Wilt u aan uw eigen gezondheid werken door uw leefstijl aan te passen? Doe dit dan altijd in overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner, zodat het verantwoord gebeurt.



## Zorgvuldig omgaan met uw medicijnen

Voor een optimale werking is het belangrijk dat u uw medicijnen op de juiste manier inneemt, zoals afgesproken met uw huisarts of praktijkondersteuner. Lees daarom goed de bijsluiter en neem bij vragen of bijwerkingen altijd contact op met uw huisarts of apotheek. Het kan helpen om uw medicijnen op vaste momenten in te nemen of uw medicijnen op een plek te leggen waar u ze elke dag ziet. Tot slot is het belangrijk om uw medicijnen niet te veranderen of te stoppen zonder eerst uw huisarts of praktijkondersteuner te raadplegen.

7

## Het gesprek met uw huisarts of praktijkondersteuner goed voorbereiden

Het is belangrijk om uw bezoek aan de huisarts of praktijkondersteuner voor te bereiden. Wat wilt u weten en waar heeft u hulp bij nodig? Als u daar zelf voorafgaand aan het gesprek een goed beeld van heeft, kunt u ervoor zorgen dat u antwoord krijgt op uw vragen en het duidelijk is welke ondersteuning en begeleiding u wilt.



### Ga bijvoorbeeld bij uzelf na:

- ◆ Wat zijn mijn vragen? Wat wil ik weten, zeggen of doen voordat het overleg is afgelopen?
- ◆ Wat vind ik belangrijk in het leven en wat zijn mijn gezondheidsdoelen?
- ◆ Welke medicijnen gebruik ik en wat zijn mijn vragen daarover?
- ◆ Welke invloed heeft mijn huidige manier van leven op mijn ziekte? En kan ik wellicht begeleiding gebruiken om dit te verbeteren?





## Huisartsen Organisatie Noord-Kennemerland (HONK)

De huisartsen in de regio Noord-Kennemerland hebben zich verenigd in een coöperatie: HONK (Huisartsen Organisatie Noord-Kennemerland). HONK faciliteert de huisartsenpost en ondersteunt huisartsenpraktijken bij het leveren van geestelijke gezondheidszorg, ouderenzorg en zorg aan patiënten met een chronische ziekte. HONK Ketenzorg is een onderdeel van HONK.

9

### Kwaliteitsverantwoording

We werken continu aan een betere zorgkwaliteit. Ons kwaliteitsverantwoordingsstelsel is gecertificeerd door een onafhankelijke instantie en voldoet daarmee aan de eisen van de geldende standaard voor Zorg en Welzijn. Daarnaast leggen wij verantwoording af aan zorgverzekeraars en rapporteren we op landelijk verplichte indicatoren over de kwaliteit van de geleverde zorg. Deze kwaliteitsrapportages zijn anoniem en op geaggregeerd niveau (uw zorgverzekeraar krijgt geen inzicht in uw persoonlijke gegevens).

### Privacy

Wij gaan vertrouwelijk om met uw gegevens, in overeenstemming met de wetten en regels rondom de privacy van patiënt gegevens. Meer informatie hierover vindt u in onze folder over privacy- en persoonsgegevens. Mocht u bezwaar hebben tegen het delen van uw gegevens dan kunt u dat aangeven bij uw huisarts en via het formulier in deze folder.

### Vragen?

Heeft u algemene vragen over uw zorg? Neem dan in eerste instantie contact op met uw eigen huisartsenpraktijk. Kan deze u niet verder helpen? Dan kunt u contact opnemen met HONK Ketenzorg. Voor vragen over de vergoeding van uw zorg kunt u het beste direct contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

### Opmerkingen of klachten?

Wij doen er alles aan om u zo goed mogelijk van dienst te zijn. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent over de behandeling of over de manier waarop u bent benaderd. Wij verzoeken u dit met uw zorgverlener zelf te bespreken. U kunt daarna altijd contact opnemen met HONK Ketenzorg.

**Contact HONK Ketenzorg**

Hertog Aalbrechtweg 5a  
1823 DL, Alkmaar

Telefoon: 072 527 27 00

Email: [info@honk.nu](mailto:info@honk.nu)

Website: [www.honk.nu](http://www.honk.nu)