

Controle en behandeling van hart- en vaatziekten in de huisartsenpraktijk

Om u beter te kunnen ondersteunen bij uw chronische ziekte zoals, diabetes mellitus type 2, Astma, COPD of hart- en vaatziekten, werken uw hulpverleners samen. Zij maken goede afspraken met u en met elkaar. Die afspraken worden zorgprogramma's of ketenzorg genoemd. De groep hulpverleners wordt een zorggroep genoemd. De zorggroep waarbij uw hulpverleners werken, heet KIEK (kwaliteit in de eerstelijns keten). Zorggroep KIEK heeft een aantal huisartsen en zorgverleners gecontracteerd. Deze kunt u vinden op de website www.gcdeakkers.nl

Wat is Cardiovasculair Risicomanagement?

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste oorzaken van sterfte in Nederland en in de westerse wereld. Cardiovasculair risicomanagement (CVRM) is het opsporen en behandelen van risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten. U kunt hierbij denken aan het behandelen van hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterol maar ook het geven van adviezen over gezonde voeding en voldoende bewegen. Hiermee kan het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verminderd worden.

De belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten:

- Roken (grootste risicofactor)
- Diabetes Mellitus (suikerziekte)
- Hoog cholesterolgehalte
- Gevorderde leeftijd
- Verminderde werking van de nieren
- Vader, moeder, broer, zus die voor de 65^e levensjaar een hart- of vaatziekte heeft doorgemaakt
- Ongezonde voedingsgewoonten
- Overmatig alcoholgebruik
- Te weinig lichaamsbeweging
- Overgewicht
- Spanning/stress

Wat kunt u zelf doen?

Zelfmanagement is uw persoonlijke vermogen om de kwaliteit van uw leven te verhogen door bewust keuzes te maken die kunnen leiden tot vermindering van de ziektelast. Zelfmanagement wil zeggen dat u uw eigen signalen leert kennen, uw eigen grenzen stelt en zelf oplossingen leert vinden die uw gezondheid ondersteunen. U bent dus zelf de spil van het behandelteam.

Het veranderen van leefgewoonten vraagt veel van u. Een aantal dingen die u al jaren gewend bent om op een bepaalde manier te doen, kunt u veranderen. Denk hierbij aan anders omgaan met voedingsgewoonten en zorgen voor meer lichaamsbeweging.

Het zelf aanpakken van deze leefgewoonten houdt in dat u:

- Zelf uw doelen kiest om uw leefstijl te verbeteren;
- Samen met de praktijkondersteuner een individueel zorgplan bespreken;
- Zelf in regie bent voor het uitvoeren van uw doelen;
- Zelf beslissingen neemt, in overleg met uw hulpverlener, over uw behandeling.

Uw inzet is dus essentieel voor het bereiken van een goed resultaat. De tijd tussen de consulten in is daarom belangrijker dan de consulten zelf. Alles is erop gericht om u zo goed mogelijk te ondersteunen bij het zelf werken aan uw doelen voor een gezonde leefstijl.

De betrokkenen zorgverleners:

Huisarts

De huisarts stelt de diagnose en bespreekt met u welke mogelijkheden er zijn voor begeleiding, bijvoorbeeld door de praktijkondersteuner. De huisarts verwijst u op indicatie naar bijvoorbeeld een diëtist, fysiotherapeut of longarts.

Praktijkondersteuner (POH)

De POH maakt een risicoprofielanalyse aan de hand van uw leeftijd, geslacht, bloeddruk, cholesterol en wel/niet roken. Bij een verhoogd risico beslist u als patiënt samen met de praktijkondersteuner met welke maatregelen uw risico het best verlaagd kan worden. Als medicatie nodig is, overlegt de praktijkondersteuner dit met uw huisarts.

De gemaakte afspraken worden vastgelegd in een individueel zorgplan. Hierin wordt beschreven welke doelen u wil bereiken, welke beslissingen zijn genomen en waaruit de begeleiding bestaat.

De praktijkondersteuner is meestal uw aanspreekpunt. Ze biedt begeleiding bij het stoppen met roken, verbeteren van uw conditie en zij helpt u uw doelen te bereiken.

Diëtist

Voor sommige mensen is het behalen van een gezond gewicht een probleem. De diëtist kan u adviseren en begeleiden om uw voedingspatroon aan te passen. Tevens kan de diëtist u adviseren over een gezond voedingspatroon bij een verhoogd cholesterolgehalte.

Fysiotherapeut

In beweging blijven is belangrijk. Door meer te bewegen wordt het risico op hart- en vaatziekten kleiner. Het kan zijn dat de praktijkondersteuner u verwijst naar de fysiotherapeut om met u een beweegprogramma op te stellen. Na een intake neemt u deel aan een individuele training en/of groepstraining. Het doel is het verkrijgen van voldoende lichaamsbeweging en het bereiken van een betere conditie zodat u daarna op eigen kracht verder kunt.

Het beweegprogramma wordt (meestal) vergoed via de aanvullende zorgverzekering. De vergoeding valt niet onder de zorg van zorggroep KIEK.

Apotheek

De medewerkers van de apotheek spelen een grote rol in de verstrekking, voorlichting en inname van de medicatie.

Cardioloog/internist

Wanneer de behandeling onvoldoende resultaat geeft, verwijst de huisarts naar de cardioloog of internist. De specialist kan de behandeling (tijdelijk) overnemen. Bij een verwijzing vanuit de huisartsenpraktijk naar de specialist voor een (tijdelijke) overname van uw behandeling, wordt de hoofdbehandelaar de specialist. De specialist valt niet onder de zorg van zorggroep KIEK.

Bloed- en urineonderzoek/ECG/30 minuten- of 24 uurs bloeddrukmeting:

Eén keer per jaar wordt bij u bloed- en urineonderzoek gedaan. Hierbij wordt gekeken naar het cholesterol, de bloedsuiker en de werking van de nieren. Zo wordt periodiek nagegaan of de behandeling effectief is. Ter aanvulling kan zo nodig een hartfilmpje, een 30 minuten- of 24 uurs bloeddrukmeting worden gedaan. Deze onderzoeken vinden plaats in de huisartsenpraktijk. In sommige situaties wordt u verwezen voor nader onderzoek.

Welke afspraken heeft zorggroep KIEK gemaakt met de zorgverzekeraar?

De zorggroep en de betrokken hulpverleners hebben afspraken gemaakt met de zorgverzekeraar over de betaling van uw zorgprogramma vanuit de basisverzekering.

Hieronder volgt een overzicht van de vergoeding van onderzoeken en behandelingen:

- Bloedonderzoek bij het laboratorium valt onder het eigen risico;
- Beweegprogramma's via de fysiotherapeut worden alleen vergoed vanuit de aanvullende verzekering;
- Gesprekken met de huisarts en/of praktijkondersteuner en longfunctieonderzoek worden volledig vergoed en vallen niet onder het eigen risico;

- Dietist wordt volledig vergoed mits er een verwijzing is vanuit zorggroep KIEK. De kosten vallen niet onder het eigen risico;
- Medicatie valt onder het eigen risico.

Wat zijn de voordelen van deze aanpak?

Deelname aan een ketenzorg verhoogt de kwaliteit van de zorg. De zorg en behandelafspraken zijn zoveel mogelijk afgestemd op uw specifieke situatie. U heeft één persoon als aanspreekpunt voor het gehele zorgprogramma: de praktijkondersteuner.

Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?

De hulpverleners van de zorggroep doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet

tevreden zijn, horen wij dit graag. Meld het zo snel mogelijk aan de betreffende hulpverlener. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u uiteraard de klachtenprocedure opvragen bij de betreffende hulpverlener of de manager van het gezondheidscentrum. Zie www.gcdeakkers.nl

Voor meer informatie over de huisartsenpraktijk: www.gcdeakkers.nl en www.huisartsenpraktijkvogelenzang.nl

Voor meer informatie rondom COPD kunt u de volgende websites raadplegen: www.hartstichting.nl
www.vitalevaten.nl
www.stivoro.nl
www.thuisarts.nl
www.nhg.nl