

## Vergoeding Zorgprogramma

Preventie van hart- en vaatziekten door huisartsen, POHers en diëtisten valt binnen de basisverzekering en gaat niet ten koste van uw verplichte eigen risico.

Medicijnen en de voorlichting in de apotheek vallen wel onder het eigen risico. Een verwijzing naar de fysiotherapie voor deelname aan een beweegprogramma valt onder de aanvullende verzekering. Dit kan per zorgverzekeraar verschillen. Wij adviseren u - indien mogelijk - een aanvullende verzekering af te sluiten.

## Wat doet u als u ontevreden bent?

Meld dit zo snel mogelijk aan uw huisarts of POH. Alle hulpverleners binnen de zorggroep beschikken over een eigen klachtenprotocol.

## Uitwisseling van medische gegevens

De huisarts en apotheek zijn verantwoordelijk voor de inhoud van uw dossier. Uw gegevens zijn goed beveiligd en worden alleen met uw toestemming gedeeld met betrokken zorgverleners. Zorgverzekeraars, werkgevers en bedrijfsartsen kunnen niet bij uw medische gegevens. U heeft recht op inzage in uw eigen dossier bij huisarts en apotheek.

## Website Zorggroep Katwijk:

[www.zgkatwijk.nl](http://www.zgkatwijk.nl)



Hier vindt u de contactgegevens van alle aangesloten zorgverleners, zoals uw huisarts, apotheek, diëtisten en fysiotherapeuten.

## MijnGezondheid.net

Mijn Gezondheid.net is het internetportaal waar u met uw huisarts, POH en apotheker kunt communiceren.

## Waar vindt u meer informatie?

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

voor informatie en adviezen van de Nederlandse hartstichting

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

voor betrouwbare en onafhankelijke informatie

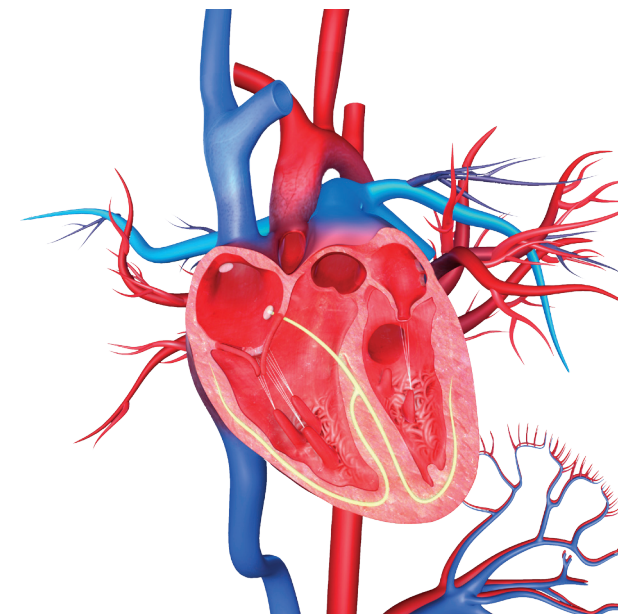
[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

voor betrouwbare en onafhankelijke informatie van uw huisarts over gezondheid en ziekte

[www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)

voor informatie over stoppen met roken

# Zorgprogramma Preventie Hart- en Vaatziekten



Coöperatie **Zorggroep Katwijk** U.A.  
Vinkeweg 70 • 2223 JR Katwijk  
t 071 4035253 • f 071 4086581  
[www.zgkatwijk.nl](http://www.zgkatwijk.nl) • [info@zgkatwijk.nl](mailto:info@zgkatwijk.nl)



Uw contactpersoon:

## Inleiding

### Zorggroep Katwijk en Preventie van hart- en vaatziekten

Zorggroep Katwijk is een samenwerkingsverband van huisartsen met praktijkondersteuners (POH), apothekers, diëtisten en fysiotherapeuten in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg.

De Zorggroep heeft onderling afspraken gemaakt over het voorkomen van hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte. Deze afspraken vormen samen een zorgprogramma en worden in deze folder beschreven.



### Zorgprogramma

In het zorgprogramma staat beschreven wat de beste manier is om bij u een hart- en vaatziekte te voorkomen.

### Wat kunt u vanuit het zorgprogramma verwachten?

#### Begeleiding bij de startfase

Bij u is vastgesteld dat u een verhoogd risico heeft op het (opnieuw) krijgen van een hart- en vaatziekten. U wordt hiervoor begeleid door huisarts en POH. Zij voeren deze preventie uit. U krijgt uitleg en informatie over het risico. Soms is het nodig te starten met medicijnen voor de bloeddruk of het cholesterol. U ontvangt van de huisarts voorlichting en advies over het gebruik van medicijnen.

De POH geeft u informatie en advies over uw leefstijl. Bij leefstijladvies kunt u denken aan “meer bewegen”, “gezonde voeding” en eventueel “begeleiding bij stoppen met roken”. Samen met u bespreekt ze uw doelen en hoe deze bereikt kunnen worden. Ook kunnen in overleg met u andere zorgverleners ingeschakeld worden zoals de apotheker, diëtist en de fysiotherapeut.

### Wat kunt u verwachten?

Voor u betekent deze preventie dat u tenminste één keer per jaar een afspraak heeft met de POH. Voor deze afspraak krijgt u een laboratoriumformulier mee voor de controle van bloed en urine. De controle bij de POH bestaat uit het meten van uw bloeddruk, lengte en gewicht. De eerste keer zal er een ECG (hartfilmpje) gemaakt worden. De laboratoriumuitslagen worden met u besproken. Daarnaast wordt stilgestaan bij hoe u zich voelt, uw medicijngebruik, beweeggedrag, voedingsgewoontes en doelen. Bij problemen heeft de POH altijd overleg met de huisarts.

#### Begeleiding apotheker (bij gebruik van medicijnen)

De eerste keer dat u medicatie krijgt voorgeschreven ontvangt u van de huisarts maar ook van uw apotheker uitleg en informatie. Als u veel verschillende medicijnen gebruikt, dan wordt u in principe één maal per jaar door de apotheker opgeroepen. Samen met u wordt er dan gekeken naar uw medicijngebruik en eventuele problemen besproken. Zo nodig neemt de apotheker contact op met uw huisarts.

#### De diëtist

Bij een speciaal voedingsadvies (zoals voor overgewicht, of een te hoog cholesterol) kunt u terecht bij de diëtist. De diëtist bespreekt met u uw voedingsgewoontes en geeft u advies en begeleiding.

#### De fysiotherapeut en het bewegconsult

Elke dag bewegen is gunstig voor het cholesterolgehalte in uw bloed, uw bloeddruk en uw gewicht. Een bewegconsult biedt de mogelijkheid persoonlijke tips te krijgen van een fysiotherapeut om uw beweeggedrag zelf aan te passen. Wanneer nodig of gewenst kan de fysiotherapeut u helpen met het verbeteren van uw uithoudingsvermogen en het ontwikkelen van een actievere leefstijl.

### Wat wordt van u verwacht?

U speelt zelf een belangrijke rol in uw eigen behandeling. Dit wordt zelfmanagement genoemd. Zelfmanagement wil zeggen dat u leert uw eigen klachten te herkennen, uw eigen grenzen te stellen en zelf oplossingen te vinden voor eventuele problemen. In een persoonlijk zorgplan legt u samen met de POH en eventuele andere zorgverleners uw doelen vast.