

Tips voor meer regie over je hart- of vaataandoening

1

Je kunt zelf wat doen voor je hart en vaten



2

Bedenk:
Wat vind ik belangrijk?



3

Bespreek met je zorgverlener:
Wat wil ik bereiken?



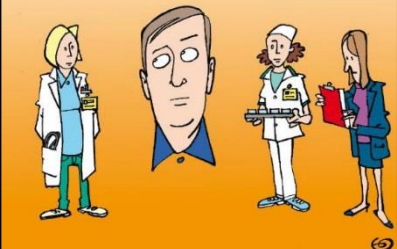
4

Vraag naar informatie



5

Weet wie je vaste aanspreekpersoon is



6

Het is jouw lichaam



Tips voor meer regie over je hart- of vaataandoening



1 Door je leefstijl aan te passen, zorg je beter

voor je hart en vaten. Je verkleint het risico op problemen. Voorbeelden van risicofactoren zijn roken, ongezond eten en stress. Je leefstijl aanpassen kan behoorlijk lastig zijn. Je zorgverlener kan je hierbij helpen.



2 Bedenk wat voor jouw leven belangrijk is.

Zijn er dingen die je weer zou willen kunnen?

Kijk op: watertoedoet.info en krijg helder wat je wilt kunnen én wat je hiervoor nodig hebt.

“Ik wil weer 2 dagen per week kunnen werken”



3 Bespreek wat je wilt bereiken. Stel

doelen voor je gezondheid en bespreek hoe je deze doelen kunt bereiken. Wat doe je zelf en welke hulp heb je nodig van familie, vrienden of zorgverleners?

“Deze week ga ik zelf weer de hond uitlaten”.



4 Om je doelen te halen heb je informatie

nodig. Over bijvoorbeeld risicofactoren, cursussen of beweegorganisaties.

Informeer bij je zorgverlener. Bel met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 – 3000 300. Kijk eens op www.harteraad.nl: zoals de [Hart&Vaatuwijzer](#)



5 Bij de behandeling en begeleiding van hart-

en vaataandoeningen zijn vaak meerdere zorgverleners betrokken.

Het is belangrijk dat je weet wie je vaste aanspreekpersoon is en hoe je deze kunt bereiken.



6 Je kunt zelf waardes meten zoals

bloeddruk, gewicht of glucose. Ga na wat je zelf kunt en wilt doen en bespreek dit met je zorgverlener. Je kunt de doelen en waardes bijhouden. Dat kan digitaal of op papier zoals bijvoorbeeld met het [‘Zorgplan Vitale Vaten’](#) van Harteraad.