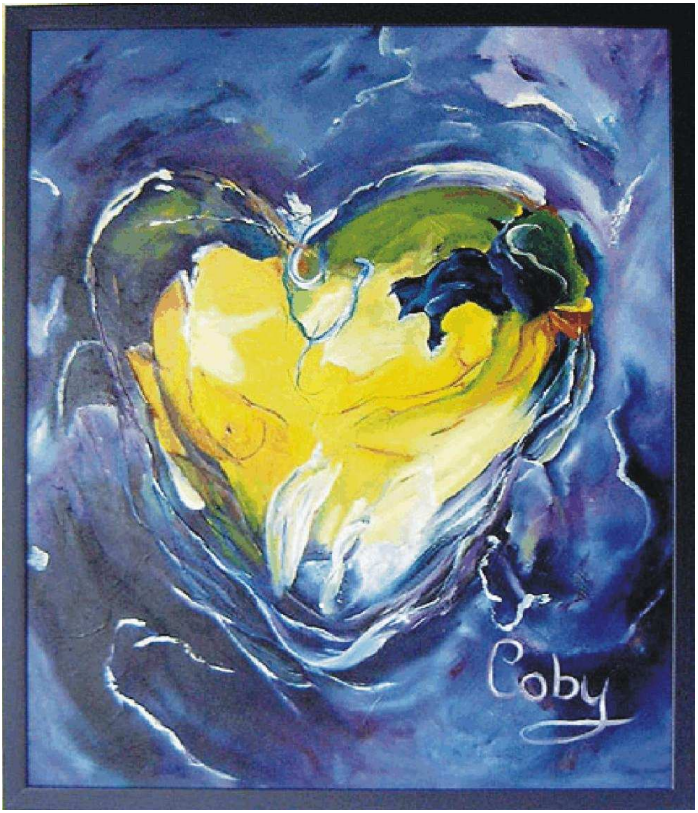
Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Centrumlocatie

de patiënt prominent



Preventie-polikliniek cardiologie

U wordt behandeld door de afdeling cardiologie omdat er bij u een afwijking aan de kransslagaderen is vastgesteld, waardoor delen van uw kransslagaders vernauwd of wellicht zelfs verstopt zijn geraakt. Een aantal aandoeningen en/of leefgewoonten vormen risicofactoren voor het verergeren van deze ziekte; het beïnvloeden van deze risicofactoren heeft een positief effect hierop. De preventie-polikliniek kan u hierbij ondersteuning bieden.

Wat houdt het spreekuur van de preventie-polikliniek in

Het spreekuur wordt geleid door een verpleegkundig consulent. Nadat een inventarisatie is gemaakt van de risicofactoren die in uw situatie van toepassing zijn, wordt een behandelplan opgesteld. Dit plan wordt met u besproken tijdens het eerste bezoek aan de preventie-polikliniek en is bedoeld om uw gezondheid zoveel als mogelijk te bevorderen. De verpleegkundig consulent kijkt samen met u hoe u uw leefstijl kunt aanpassen en welke ondersteuning daarbij geboden kan worden. Daarbij kunt u denken aan begeleiding bij het stoppen met roken, afvallen, uw voedingsgewoonten veranderen, maar ook controleren wij regelmatig uw bloeddruk en het cholesterol- en suikergehalte in uw bloed. Zonodig worden, in overleg met uw cardioloog, uw medicijnen aangepast.

Als aanvulling op de begeleiding van de preventie-polikliniek, kunt u gebruik maken van de diensten van de diëtist(e), de stoppen-met-roken cursus en de diensten van de psycholoog. Verwijzing naar deze voorzieningen zal met u besproken worden.

Gedurende het jaar dat u onder controle blijft, maken we een aantal afspraken op het spreekuur en bellen we u tussentijds op om de voortgang van het behandelplan met u te bespreken. Begeleiding bij de behandeling van risicofactoren is aanvullend op de 'normale' nazorg van de cardioloog bij hart- en vaatziekten: gewoonlijk komt u eerst bij de cardioloog en aansluitend op het spreekuur van de verpleegkundig consulent.

De cardioloog heeft u *medicijnen* voorgeschreven. Deze medicijnen dienen meestal ter voorkoming van nieuwe hartproblemen. Het positieve effect van deze medicijnen zult u niet direct merken. Toch is het van het grootste belang dat u deze medicijnen volgens voorschrift inneemt. Tijdens de bezoeken aan de preventie-polikliniek zal regelmatig door bloedafnames gecontroleerd worden of de

medicamenteuze behandeling aanslaat en effectief is.

Uw cardioloog verwijst u misschien naar het *hartrevalidatieprogramma*. Dit bestaat onder andere uit een intensief (sport)programma waarin u uw conditie verbetert en uw lichaam opnieuw leert vertrouwen. Daarnaast kunt u deelnemen aan diverse informatie- en thema- bijeenkomsten. Het revalidatieprogramma duurt ongeveer 3 maanden en loopt parallel aan uw behandeling bij de preventie-polikliniek. Na afloop van het hartrevalidatieprogramma wordt de begeleiding via onze polikliniek vervolgd en bekijken we samen met u welke risicofactoren nog behandeling nodig hebben.

Wat zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten

Roken

Roken brengt ernstige schade toe aan de wand van de bloedvaten, waardoor deze kunnen vernauwen en zelfs verstopt raken. Roken verdubbelt bij hartpatiënten de kans op een (nieuw) hartinfarct.

Overgewicht

Bepaalde ziekten zoals afwijkingen in de bloedvetten, verhoogde bloeddruk en suikerziekte komen vaker voor bij mensen met overgewicht en leiden tot een verhoogde kans op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Te hoge bloeddruk

Verhoogde bloeddruk brengt schade toe aan de wand van de bloedvaten. Daarnaast zorgt een verhoogde bloeddruk ervoor dat het hart harder moet werken: het hart moet tegen een hogere druk oppompen.

Verstoorde cholesterolstofwisseling

Een verstoorde cholesterolstofwisseling zorgt dat er te veel vetten in het bloed circuleren, welke zich gemakkelijk ophopen rond kleine beschadigingen in de wand van bloedvaten.

Verhoogd bloedsuikergehalte

Verstoorde suikerstofwisseling en suikerziekte beschadigen de wand van de bloedvaten. Hierdoor hopen allerlei stoffen, zoals cholesterol en kalk, zich op in de wand van het bloedvat, waardoor dit vernauwt.

Weinig bewegen
Veel mensen leiden een zittend leven en bewegen te weinig. Dat is slecht voor het hart en de bloedvaten. Van weinig bewegen wordt je gemakkelijk (te) dik, de bloeddruk kan verhoogd raken en de algehele conditie neemt af.

Ongezond voedingspatroon
Een ongezond voedingspatroon verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Te veel vet en/of zout hebben een ongunstig effect op de kwaliteit van de bloedvaten, waardoor er eerder vernauwingen zullen ontstaan. Onregelmatig en gehaast eten verhogen het risico op overgewicht en daarmee op allerlei aandoeningen die ongunstig zijn voor hart en bloedvaten.

Vragen en afspraak
Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken, neemt u dan contact op met de preventie-polikliniek cardiologie, telefoonnummer (010) 703 50 82.

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

© Erasmus MC - Patiëntencommunicatie - 10/11

Erasmus MC
‘s Gravendijkwal 230
3015 GE Rotterdam
Tel (010) 704 0 704
www.erasmusmc.nl

6133523