

Preventie hart- en vaatziekten in Aurum

Marco Ephraïm | huisarts

In onze welvaartsmaatschappij zijn hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een CVA (beroerte) een toenemend probleem, waaraan door preventie véél te doen is.

Circa 30% van alle sterfte wordt veroorzaakt door hart- en vaatziekten. Het is nu de belangrijkste oorzaak van sterfte bij vrouwen en de op een na belangrijkste oorzaak van sterfte bij mannen. Een belangrijk doel is verder dat patiënten zich meer bewust worden van het grote belang om aan preventie te doen. Het Therapeuticum Aurum biedt daarom de volgende programma's aan alle ingeschreven patiënten aan:

1. CVRM

Cardiovasculair risicomanagement

Dit programma is voor patiënten die reeds een hart/ vaatziekte hebben (gehad). Het doel is de preventie (dat is het voorkomen) van verdere hart- en vaatziekten of het beheersen van reeds bestaande hart/ vaatziekten. Het gaat daarbij om bijv. angina pectoris (pijn op de borst door vernauwing van de kransslagaders), de situatie na een hartinfarct, na een TIA (kortstondige beroerte), CVA (beroerte met blijvende gevolgen), claudicatio (etagebenen), aneurysma aortae (vergrote lichaamsslagader), enz.

Onder de ca. 7000 in Aurum ingeschreven patiënten zijn bij ons ca. 250 mensen met zulke hart- en vaatziekten bekend. Van een deel van hen is de specialist (cardioloog of neuroloog) de hoofdbehandelaar. Van een toenemend deel van hen

(ca. 40% = ca. 100 patiënten) is de huisarts de hoofdbehandelaar, m.n. in de nazorg die levenslang doorloopt.

Wanneer u volgens onze gegevens in deze laatste groep valt, wordt u gespreid over 2013 en 2014 door onze praktijkondersteuners Barbara Houtman-Kloosterman en Mariska Steeneken-van Stijn (in opl.) opgeroepen voor een 'CVRM-consult'. Hierin worden alle risicofactoren tezamen met u in kaart gebracht. Zo wordt er gekeken naar de bloeddruk, het suiker- en cholesterolgehalte, gewicht, voeding, beweging, omgaan met roken, met stress, wat mee- en tegen zit, wat u eventueel al doet of hebt gedaan (zoals hartrevalidatie of herstel en balans). Er is ruimte voor eigen vragen. Patiënten die ook suikerziekte hebben, krijgen al deze controles al via het Zorgprogramma Diabetes (wanneer de huisarts hoofdbehandelaar is). Er kan uiteraard steeds met de huisarts overlegd worden. Eventueel ook om aanvullende ondersteuning met antroposofische geneesmiddelen en therapieën te geven. Wij hopen dat dit "CVRM-zorgprogramma" helpt om nieuwe hart/ vaatziekten in de toekomst te voorkomen en lang gezond te blijven! (Zie voor meer activiteiten in de regio voor mensen met een hart- of vaatziekte o.a.: www.harten-vaatgroep.nl)

2. CVRP

Cardiovasculair risicoprofiel

Dit programma is voor mensen die niet ziek zijn, maar wel één of meer risicofactoren hebben om hart- of vaatziekten te

krijgen. Dit betreft – voor zover ons bekend - ca. 750 van de 7000 in Aurum ingeschreven patiënten!

Deze risicofactoren zijn: leeftijd, geslacht, hoge bloeddruk, overgewicht, roken, te weinig beweging, ongezond eten, familiale aanleg, suikerziekte, een reumatische ziekte, verminderde nierfunctie, maar ook chronische stress, angsten of depressies, en moeite je eigen leven te sturen.

Wanneer u volgens onze gegevens in deze groep valt, wordt u door onze praktijkondersteuners Barbara en Mariska opgeroepen voor een 'CVRP-consult'. Dat kan bij sommigen al in 2013 gebeurd zijn, de meesten worden uitgenodigd in 2014, in principe in de maand dat u jarig bent. In dit consult worden alle risicofactoren tezamen in kaart gebracht en ingeschat wat uw risico op een hart- of vaatziekte is. Aan veel van deze risicofactoren is iets te doen. Er wordt in overleg met u en uw huisarts desgewenst een haalbaar plan gemaakt om aan te werken. Zijn er wel of geen reguliere medicijnen voor de bloeddruk en het cholesterolgehalte nodig? Kunnen eventueel ook alternatieve middelen genomen worden? Als reguliere middelen nodig zijn wat is er aan eventuele bijwerkingen te doen (statines geven bij 10-30% van de gebruikers spierpijn en moeheid)? Is gezondere voeding en meer beweging nodig, evt. met behulp van een diëtiste of fysiotherapeut of fitnessprogramma? Wat sluit bij u aan om een gezonde leefstijl te vinden, waarbij u zich gelukkig voelt?

U hoeft de eventuele oproep niet af te wachten en kunt ook zelf al een afspraak met uw huisarts maken om te zien of u voor zo'n screening in aanmerking komt

of om een reeds bestaande behandeling opnieuw te bekijken. Wij hopen dat dit "CVRP" programma helpt om hart- vaatziekten in de toekomst te voorkomen en lang gezond te blijven!

(Een website om meer te vinden over hoge bloeddruk, suikerziekte, hoog cholesterol, hart- en vaatziekten, enz: www.thuisarts.nl)

3. VOLG JE HART | DE HARTCURSUS



Naar aanleiding van een internationaal congres over de antroposofische medebehandeling van hartziekten (september 2013, Zwitserland) is binnen het Aurum-team een 'hartteam' ontstaan, dat in het najaar van 2014 een hartcursus wil aanbieden voor mensen die een hartziekte hebben of hebben doorgemaakt samen met hun eventuele partners.

Naast verdere preventie omvat het doel van deze cursus voorlopig:

- inzicht in de lichamelijke en geestelijke achtergronden van hartziekten gezien vanuit zowel de reguliere als de antroposofische geneeskunde
- meer gezondheid en balans
- prettig leren omgaan met voeding en beweging, met angst en zingeving
- leren ontwikkelen van nieuwe gewoontes en nieuw vertrouwen
- delen met losgenoten en partners en daarvan leren

De cursus is nog in voorbereiding. In het zomernummer van Nieuwsbrief Aurum kunt u meer informatie verwachten. Wij zijn geïnspireerd voor dit initiatief door de ervaringen in de zgn. 'hartscholen' in Duitsland (zie www.herzschule.org).

Voorafgaand aan deze cursus vinden in juni 2014 twee open informatieavonden plaats, zie de volgende mededeling.

VOLG JE HART

met een hartziekte of na een hartinfarct

TWEE AVONDEN IN AURUM VOOR MENSEN MET EEN HARTZIEKTE EN HUN NAASTEN

Een hartinfarct is een ingrijpende gebeurtenis die enerzijds met beperkingen en angst gepaard kan gaan (ook voor de eventuele partner en andere naasten), anderzijds nieuwe kansen biedt. Vanuit onze vakgebieden (zie onder) willen wij u op deze twee avonden informatie geven, en ruimte bieden om ervaringen en vragen te delen. De input is zowel vanuit onze reguliere en antroposofische benadering, aangevuld met oefeningen uit bijv. de mindfulness, als ook vanuit uw ervaringsdeskundigheid.

Ook zullen wij u het plan van een Aurum-Hartcursus voorstellen, die waarschijnlijk najaar 2014 van start zal gaan. Een cursus voor mensen die een hartinfarct hebben gehad en hun eventuele partners. Uw feedback en eigen inbreng daarop helpt ons mee om die cursus vorm te geven. Volgt u vanaf 1 mei 2014 de website van Therapeuticum Aurum voor meer informatie over deze twee informatieavonden.

Deze twee avonden vormen samen één geheel. Daarom adviseren wij geïnteresseerden beide avonden te bezoeken.

Data: woensdagavond 11 en 18 juni 2014 **Plaats:** Therapeuticum Aurum

Tijd: 19:45 Inloop koffie & thee, 20:15 start, ca. 22:00 afsluiting

Kosten: € 5,- per persoon, inclusief koffie & thee **Aanmelding:** niet nodig

Namens het hart-team van Therapeuticum Aurum,

Andrea Addink, fysiotherapeute | Marco Ephraïm, huisarts | Marjanke de Jong, biografisch gesprekstherapeute | Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute | Annemarije Odijk-de Jong, diëtiste | Irene Pouwelse, euritmitherapeute | Joriet Schneider, huisarts | Jelle van der Schuit, muziektherapeut | Jeannette van der Schuit, huisarts

Oedeemtherapie in Aurum

door Roland Vanoverschelde, fysiotherapeut

Vanaf vorig jaar oktober heb ik de opleiding therapeutische lymfedrainage en oedeemtherapie gevolgd aan het NPI (Nederlands Paramedisch Instituut) en na het inleveren van uitgebreide casuïstiek mocht ik mij eind oktober 2013 inschrijven als oedeemtherapeut in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie. De opleiding is gericht op het doelgericht, systematisch en procesmatig onderzoeken en behandelen van oedeemproblematiek.

Oedeemtherapie is een behandeling ter bestrijding van lymfeoedeem (vochtophoping) in arm, been of gezicht. Die vochtophoping wordt veroorzaakt door een verstoorde afvoer van lymfevocht. Dit kan aangeboren zijn of een gevolg van een operatie of bestraling waarbij lymfevaten of lymfeklieren beschadigd zijn. Door slechte vaten in