



Harteraad

**voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen**

Harteraad is partner van de Hartstichting

“Wat er toe doet”

Hoe maak je keuzes als patiënt en welke voorlichting heb je nodig?

Harteraad

Tjerk Beekman, ervaringsdeskundige

Anne-Margreet Strijbis, beleidsadviseur

28 september 2021

Wie leidt / lijdt ? Vroeger en nu

**De cardioloog zei tegen mij:
'een schampschot meneer Beekman'**

Patiënt: 'ik weet wat goed is voor mezelf'

- De overtuigende beslisser 19 %
- De voorbereider 31 %
- De vertrouwende 24%
- De bescheidene 9%
- De onzekere 17%

Zorgprofessional: 'ik weet wat goed voor je is'

- De natuurlijke beslisser 33%
- De relationele beslisser 45%
- De eind beslisser 22 %

Samen communiceren oftewel participeren
Samen reflecteren

‘De meeste mensen leven gewoon door’



Harteraad

**voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen**

Inhoud

- Cijfers risicofactoren hart- en vaatziekten
- Harteraad
- Richtlijn cardiovasculair risicomanagement
- Campagne samen beslissen
- Voorbereiding consult (gesprekskaart)
- Keuzehulpen, consultkaarten, zorgpaden
- Meten = weten: formulieren
- Bewegen
- Facebookgroepen
- Harteraadlijn
- Wat er toe doet (online tool)
- Film Harteraad (voor in de wachtkamer)

Leefstijlfactor	Percentage van de volwassen bevolking
% rokers	22% (2019)
% onvoldoende bewegen	51% (2019)
% onvoldoende groente of fruit	84% resp. 87% (2012 - 2016)
% te veel verzadigd vet	90% (2012 - 2016)
% niet voldoen aan richtlijn alcohol	59% (2019)
Overgewicht	50% (2019)
waarvan % obesitas	15%

**Intern document Hartstichting
Cijfers over leefstijlfactoren, april 2020**

Hoge bloeddruk

- Ongeveer **een op de drie** volwassen Nederlanders (tussen 30 en 70 jaar) heeft een hoge bloeddruk. Dit zijn **3 miljoen** Nederlanders.
- **40%** van hen weet niet dat zij een hoge bloeddruk hebben. Dit zijn naar schatting 1,2 miljoen Nederlanders.
- Hoge bloeddruk zorgt voor groter risico op hart- en vaatziekten. Daarom is het van belang om je bloeddruk in de gaten te houden.
- Als je vroeg ontdekt dat je bloeddruk verhoogd is, kun je er vaak nog veel aan doen om deze weer te verlagen.

Te hoog cholesterol



<https://nederlandsehartregistratie.nl/hartenvaatcijfers/risicofactoren/>

Groot deel van de volwassen Nederlanders heeft te hoge cholesterolwaarden



$\geq 6,5$	totaal cholesterol	11%	15%
≥ 5	totaal cholesterol	61%	64%
≥ 3	LDL-cholesterol	71%	65%
≤ 1	HDL-cholesterol	10%	9%

Bron: LifeLines, 2006-2013 (deelnemers 35-75 jaar)

2 op de 3 Nederlanders heeft een verhoogd LDL-cholesterol



Expertisecentrum

Harteraad ontwikkelt zich tot ervarings- en data gedreven expertisecentrum voor **het leven met een hart- en vaataandoening.**

Door ervaringen van mensen actief op te halen, te duiden en weer beschikbaar te stellen.

Met deze kennis draagt Harteraad bij aan:

- een goed aanbod aan zorg en ondersteuning
- onderzoek en wetenschap
- beleid van overheid en andere instanties zoals verzekeraars.

Dit heeft effect op:

- verbetering kwaliteit van leven
- verbetering kwaliteit van zorg
- deelname aan de samenleving
- vermindering van de ziektelast
- afname druk op de zorg



Harteraad en cardiovasculair risicomanagement

Belangenbehartiging

Collectief

Patiëntenparticipatie

Richtlijn cardiovasculair risicomanagement

Individueel

‘Communities of patients’, zoals Facebookgroepen

De Harteraadlijn

Verbinding

Vergroten achterban

Samenwerkingen



<https://harteraad.nl/over-harteraad/>

Richtlijn cardiovasculair risicomanagement

2019

Inbreng Harteraad op organisatie van zorg

Aanbevelingen, onder andere:

‘Maak met de patiënt afspraken over de cardiovasculaire preventie toegespitst op het individu en op basis van besluitvorming door de patiënt en de zorgverlener’

‘Beschrijf de afspraken in een individueel zorgplan’

2021 Koploperproject modulair onderhoud

Hallo verpleeg- kundig specialist

Geef jij je
patiënt genoeg
tijd om na te
denken?

Beslis samen met je patiënt
welke zorg het beste past.
Ga voor meer tips naar
www.begineengoedgesprek.nl



Hallo patiënt

Schrijf jij
voor een
gesprek al je
vragen op?

Beslis samen met je
verpleegkundig specialist welke
zorg het beste bij jou past.
Ga voor meer tips naar
www.begineengoedgesprek.nl



Samen Beslissen kan het verschil maken tussen goede, passende zorg, en zorg waar mensen niet bewust voor gekozen hebben. Of zelfs niet helemaal achterstaan.

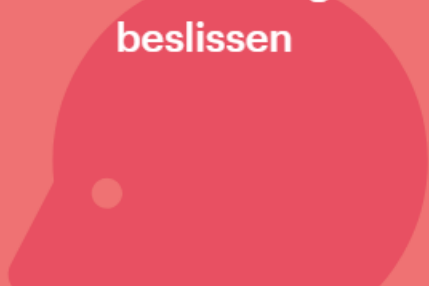
De patiënt of cliënt en jij willen allebei hetzelfde: de best passende behandeling of ondersteuning. Maar over wat dat precies is, kunnen jullie verschillende ideeën hebben.

Met de input van de patiënt over zijn of haar situatie, wensen en behoeften, en jouw kennis over mogelijke behandelingen, onderzoeken, medicatie of ondersteuning, beslis je samen welke zorg het beste past. En dat heeft heel wat voordelen:

<https://begineengoesprek.nl/campagne/>

37%

37% van de zorggebruikers zegt dat zij samen met de zorgverlener beslissen



46%

46% van de zorgverleners zegt dat zij samen met de patiënt beslissen



Doelgroepenonderzoek

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/05/11/samen-beslissen>



Huisartsen geven vaker en verpleegkundig specialisten minder vaak dan gemiddeld aan dat zij samen met hun patiënt/cliënt de beslissing nemen

	Huisarts	Medisch specialist	Verpleegkundig specialist	Wijkverpleegkundige	Fysiotherapeut	Andere paramedische beroepsgroepen	Totaal
Ik nam de beslissing alleen en nam de mening van mijn patiënt/cliënt daar niet in mee	0	0	1	2	1	0	1
Ik nam de beslissing, maar nam de mening van de patiënt/cliënt daarin mee	20	24	25	14	25	13-	20
Mijn patiënt/cliënt en ik namen samen de beslissing	60+	53	33-	39	47	46	46
Mijn patiënt/cliënt nam de beslissing, maar nam mijn mening daarin mee	19	20	20	28	24	36+	24
Ik liet de beslissing helemaal over aan mijn patiënt/cliënt	1	2	4	6	2	3	3
Niet van toepassing (geen beslissing genomen over bijvoorbeeld vervolgtraject of keuzemogelijkheden)	0-	2-	16+	12+	1-	1-	6

% (bijna) altijd + vaak

Vraag door

Kennis over de situatie, wensen en behoeften van patiënten en cliënten is belangrijk om de zorg te vinden die bij iemand past. Vraag daarom altijd door. Stel jezelf de volgende vragen:

- Vraag jij naar de verwachtingen van je patiënt of cliënt?
- Vraag jij wat je patiënt of cliënt belangrijk vindt in het dagelijks leven?
- Weet jij wat iemand wil blijven doen tijdens de behandeling?
- Weet jij hoe iemand zijn of haar toekomst ziet?

Doe of weet je dit niet (altijd)? Gebruik dan de hulpmiddelen hieronder.

Hulpmiddelen

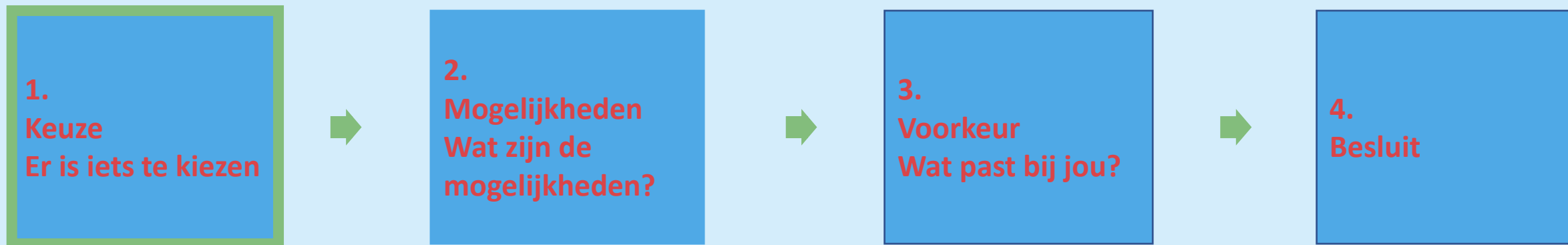
zakkaartje met voorbeeldzinnen >

3 goede vragen 

mijnkwaliteitvanleven.nl 

watertoedoet.info 

<https://begineengoedgesprek.nl/hallo-zorgverlener/tips/>



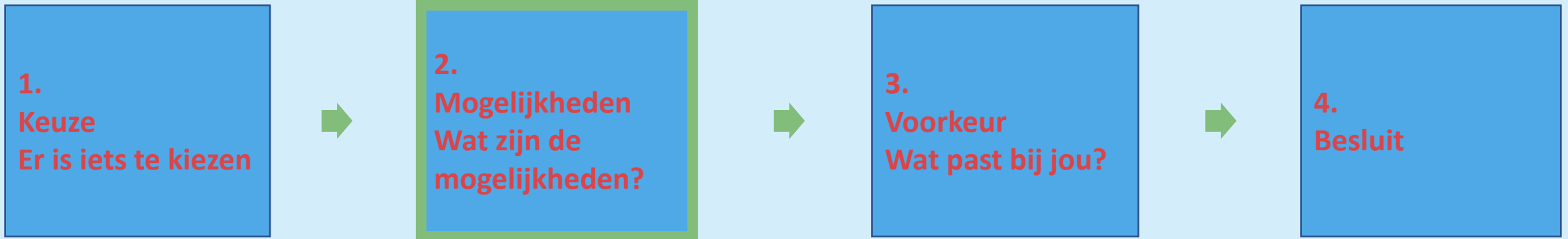
ad 1

Jij bent nodig om tot een goede beslissing te kunnen komen over behandeling, zorg en ondersteuning.

Het is j^ouw lichaam, j^ouw leven.

Je mening, je ervaring telt! Ga het gesprek aan met je zorgverlener

Leer je zelf beter kennen zoals met de online tool [Wat er toe doet](#)



ad 2

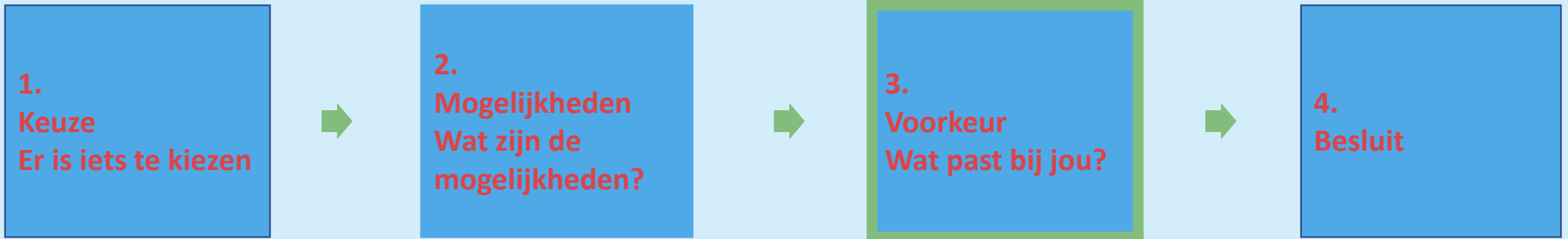
Zoek en vraag informatie: bij je zorgverlener, bij je patiëntenorganisatie
Maak gebruik van hulpmiddelen: keuzehulpen, consultkaarten, zorgpaden, formulieren en tips (zoek je aandoening op de website van Harteraad)

Wat zijn mijn mogelijkheden voor behandeling, zorg en ondersteuning?

Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?

Wat betekent dat in mijn situatie?

‘Niet behandelen of afwachten zijn ook mogelijkheden!’



ad 3

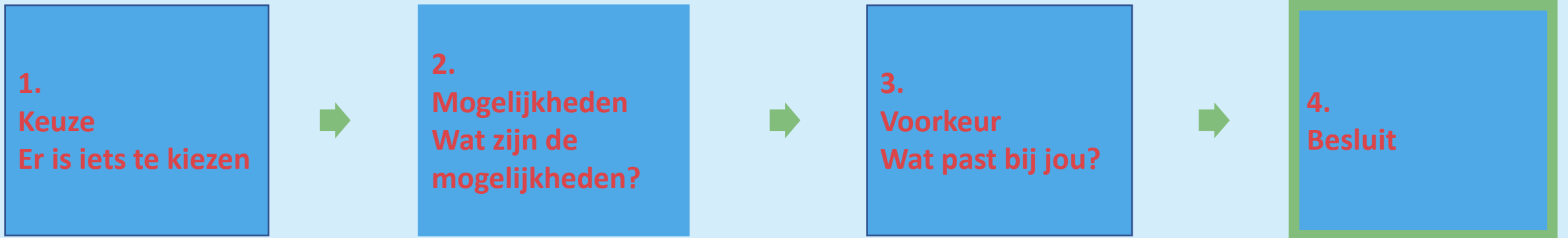
Stel vragen als je het niet begrijpt!

Laat weten wat de invloed van de aandoening is op je lichaam, je gevoelens, je relaties, je leven.

Laat weten wat jij belangrijk vindt.

Leer je zelf beter kennen zoals met de online tool [Wat er toe doet](#)

Wees open over je voorkeuren en over je twijfels.



ad 4

Een beslissing uitstellen kan ook!

Vraag en neem meer tijd als je die nodig hebt!

Bel de Harteraadlijn zodat je sterker staat in het samen beslissen.

WERKEN AAN EIGEN GEZONDHEID

Welke onderwerpen wilt u graag bespreken met uw zorgverlener?



SOCIALE CONTACTEN



GEWICHT



ONTSPANNING/HOBBYS



MEDICATIE



VOEDING



BEWEGEN



ROKEN



SLAPEN/RUST



STRESS



SEKSUALITEIT



ALCOHOL

www.honk.nu

HONK
Ketenzorg

Gesprekskaart

- ◆ Datum volgende afspraak:

- ◆ De volgende onderwerpen bespreekt mijn zorgverlener graag met mij tijdens de volgende afspraak:

- ◆ De volgende onderwerpen bespreek ik graag met mijn zorgverlener tijdens de volgende afspraak:

- ◆ Wat wil ik de komende periode bereiken:

- ◆ Dit doe ik door middel van:

- ◆ De doelen en acties evalueren mijn zorgverlener en ik op de volgende datum:

Dit product is gebaseerd op de gesprekskaart 'Baas over je eigen gezondheid' van Vilans en Kennisplein Chronische Zorg.

 Harteraad

Consult voorbereiding

HONK
Ketenzorg

Keuzehulpen, consultkaarten, zorgpaden



- [Keuzetabel Aneurysma in de buik](#)
- [Keuzehulp Aneurysma in de buik](#)
- [Consultkaart Aortaklepstenose](#)
- [Keuzehulp Boezemfibrilleren](#)
- [Keuzehulp Etalagebenen](#)
- [Keuzetabel Etalagebenen](#)
- [Consultkaart Familiaire hypercholesterolemie](#)
- [Keuzehulp Halsslagadervernauwing](#)
- [Keuzetabel Halsslagadervernauwing](#)
- [Patiëntenzorgpad hartfalen](#)
- [Patiëntenzorgpad hartinfarct](#)
- [Keuzehulp Hartklepvervanging](#)
- [Keuzehulp ICD](#)
- [Consultkaart Moeilijk behandelbare hoge bloeddruk](#)
- [Keuzehulp Spataderen](#)
- [Keuzetabel Spataderen](#)
- [Consultkaart Trombose of Longembolie](#)

METEN = WETEN

De formulieren

Uitprinten (PDF)

Rekenformulier (Excel)

telt op, berekent gemiddelde, maakt grafiek

watertoedoet.info

Gezondheidsdoelen

Bewegen

Overzicht medicijnen

Gewicht

Bloeddruk

Hartslag

Vochtiname

Mijn zorgverleners

Afspraken met zorgverleners



meten is weten

gezondheidsdoelen

Als je weet wat belangrijk voor je is, kan je uitzoeken wat voor je gezondheid nodig is. Dat kan jou helpen en je zorgverlener.
Kies de onderwerpen die voor jou belangrijk zijn. En vul het formulier in.

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> vochtinname | <input type="checkbox"/> gezonde voeding | <input type="checkbox"/> cholesterol verlagen | <input type="checkbox"/> voorkomen en verminderen van stress |
| <input type="checkbox"/> alcoholinname | <input type="checkbox"/> roken | <input type="checkbox"/> glucose reguleren | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> zoutinname | <input type="checkbox"/> bewegen | <input type="checkbox"/> verminderen kans op trombose | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> kaliuminname | <input type="checkbox"/> gewicht | <input type="checkbox"/> zorgvuldig medicijnen gebruiken | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> vetinname | <input type="checkbox"/> bloeddruk verlagen | <input type="checkbox"/> zelfmetingen doen | <input type="checkbox"/> |

onderwerp	wat wil ik bereiken?	hoe ga ik dat doen?	wat heb ik daarvoor nodig? steun/advies	start datum	evaluatie: hoe gaat het nu?
<i>voorbeeld:</i>					



meten is weten

gewicht

mijn streefgewicht

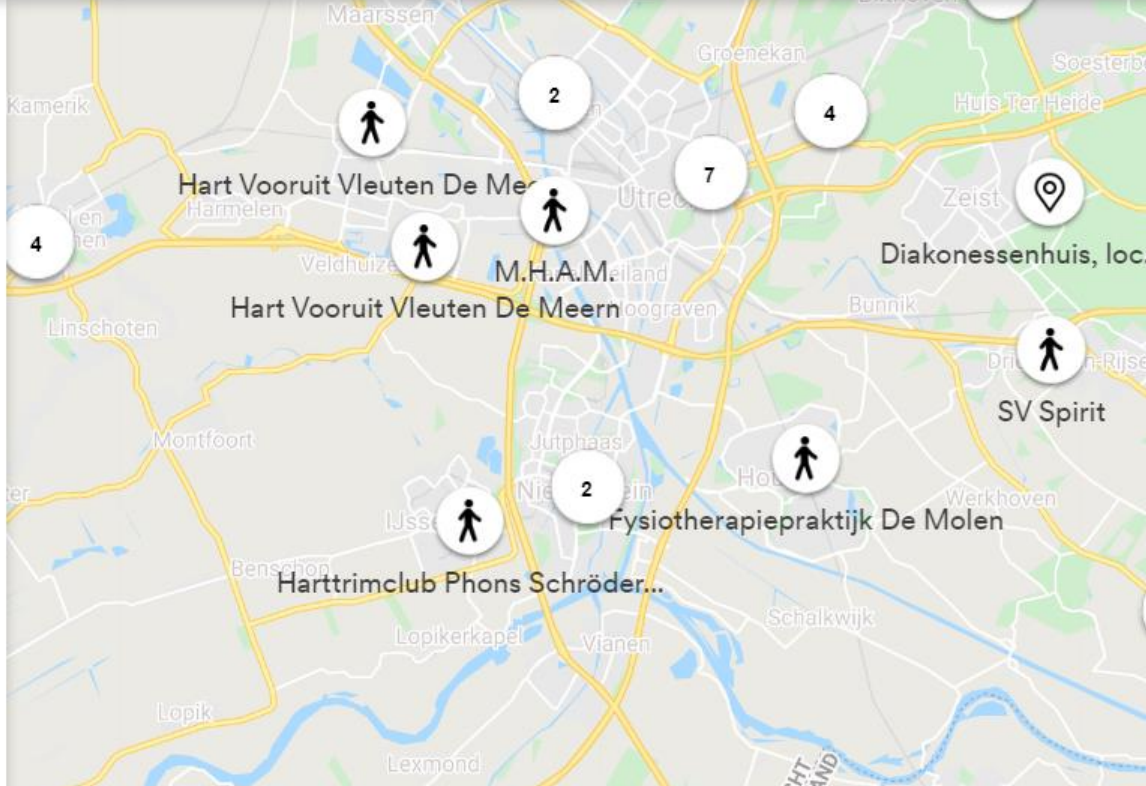
datum	gewicht (in kg)	buikomvang (in cm)	bijzonderheden
-------	-----------------	--------------------	----------------

Bewegen

Zoeken op plaatsnaam

Filter locaties

- ▼ Beweeglocatie
- ▼ FH zorg
- ▼ Hartoperaties
- ▼ Hartrevalidatie
- ▼ Telebegeleiding Hartfalen
- ▼ Vaatzorg



<https://harteraad.nl/locaties/>

Facebookgroepen

<https://harteraad.nl/communities/>

- [Aangeboren hartaandoening](#)
- [Dysbèta \(Familiaire Dysbetalipoproteïnemie\)](#)
- [Erfelijke hartaandoeningen](#)
- [Familiaire Hypercholesterolemie \(FH\)](#)
- [Hartfalen, Cardiomyopathie en Hartkleppen \(HCH\)](#)
- [Hartritestoornissen](#)
- [Heart2Heart Talk](#): voor ouders die een kindje hebben verloren aan een (aangeboren) hartaandoening
- [Jonge hart – en vaatpatiënten \(18-40 jaar\)](#)
- [Naasten](#)
- Rendu Osler Weber (ROW / HHT)
- [Perifeer Arterieel Vaatlijden \(PAV\)](#)
- [Pijn op de borst / hartinfarct](#)
- [Raynaud](#)
- [Trombose \(en diagnosegroep op Twitter\)](#)
- [Vrouwenhart](#)



Harteraadlijn

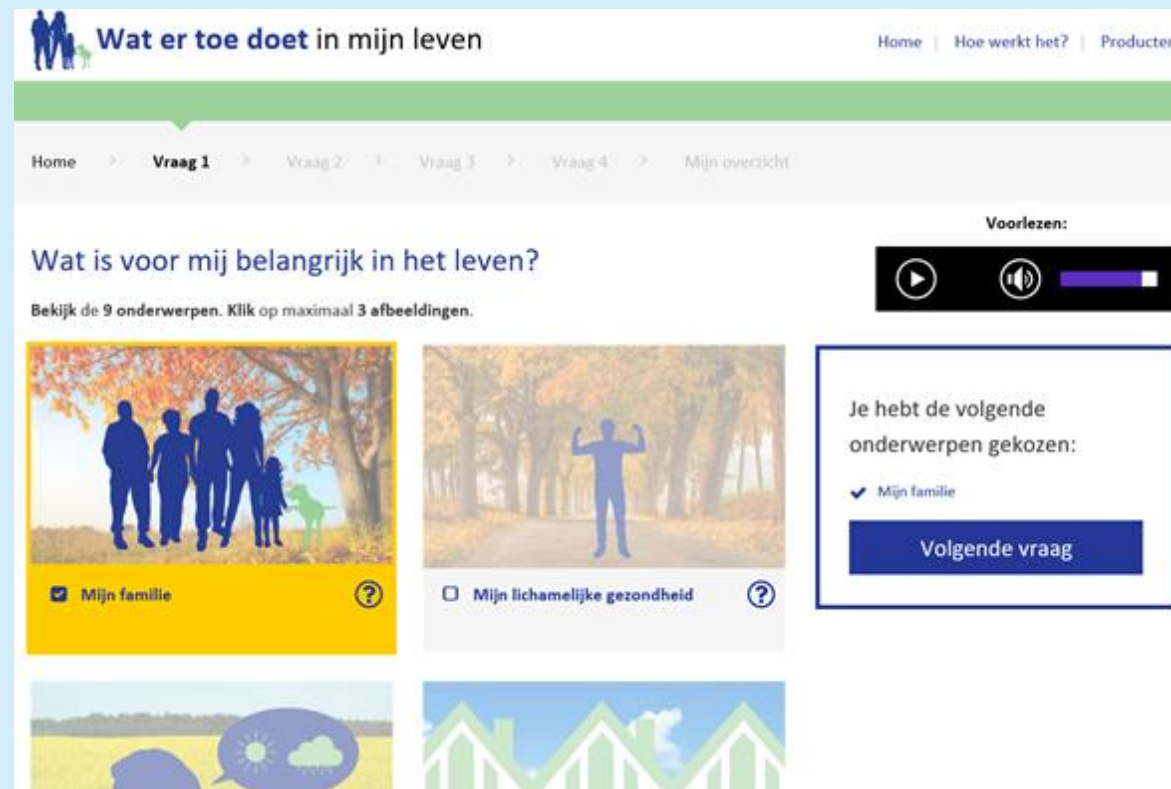
088 11 11 661



www.watertoedoet.info

Wat is *Wat er toe doet?*

- **Gesprekstoel**; inzicht krijgen in wat je nodig hebt om te kunnen doen wat voor jou **belangrijk** is
- Om makkelijker te **bespreken** met zorgverlener(s) / naasten
- Om **behandeling / zorg** hier op af te stemmen



The screenshot shows the 'Wat er toe doet in mijn leven' web application. The title bar includes 'Home', 'Hoe werkt het?', and 'Producten'. Below the title bar, there is a navigation bar with 'Home', 'Vraag 1', 'Vraag 2', 'Vraag 3', 'Vraag 4', and 'Mijn overzicht'. The main content area features the question 'Wat is voor mij belangrijk in het leven?' and a prompt 'Bekijk de 9 onderwerpen. Klik op maximaal 3 afbeeldingen.' There are two visible topic cards: 'Mijn familie' (selected with a checkmark) and 'Mijn lichamelijke gezondheid' (not selected). A 'Voorlezen:' control bar with play, volume, and progress icons is located above the cards. A summary box on the right states 'Je hebt de volgende onderwerpen gekozen:' and lists 'Mijn familie' with a checkmark, followed by a 'Volgende vraag' button.

Wat is *Wat er toe doet?*

Publiek toegankelijke website

Online instrument van **4 vragen**:

1. Wat is voor mij **belangrijk** in het leven?
2. Wat is NU voor mij belangrijk in het leven?
3. Wat wil ik **kunnen doen**?
4. Wat heb ik **nodig** om dit te kunnen doen?

Overzicht op A4 (opslaan, printen, mailen)

Waarom *Wat er toe doet?*

Zorgverleners

Operatie geslaagd

Bloeddruk

Gewicht

Niet roken

De medicijnen slikken

Complicaties

Opnieuw naar ziekenhuis

Sterftecijfers

Wat is belangrijk?

Patiënten

Waarom *Wat er toe doet?*

Zorgverleners

Operatie geslaagd

Bloeddruk

Gewicht

Niet roken

De medicijnen slikken

Complicaties

Opnieuw naar ziekenhuis

Sterftecijfers

Wat is belangrijk?

Patiënten

Mijn oude leven terug

Halve dagen werken

Er voor mijn kinderen zijn

Hond uitlaten

Oppassen op mijn kleinkind

Marathon weer lopen

Niet langer lijden

Auto rijden

Betrek patiënten op alle niveaus



- > kwaliteit van leven
- > kwaliteit van zorg
- > werkplezier



Vragen?



<https://www.youtube.com/watch?v=ZRVcfWsPmJw>



Harteraad

**voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen**

Harteraad is partner van de Hartstichting