



INFORMATIE VOOR DEELNEMERS

AUTEURS

Suzanne Batist-Bader en Sabine de Groot

ONLINE

www.prismacursus.nl

COPYRIGHT

© 2019, VU Medisch Centrum Amsterdam



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van VUmc.

PRISMA ALGEMEEN

U bent uitgenodigd om deel te nemen aan het PRISMA groepsprogramma. PRISMA staat voor 'PRo-actieve Interdisciplinaire Self MAagement educatie'. Pro-actief betekent dat u zelf actief betrokken wordt. Interdisciplinair staat voor de verschillende hulpverleners die samen werken om deze cursus te geven. En Self-MAagement houdt in dat we u het heft in eigen hand willen geven om zelf keuzes te maken over uw leefstijl en hoe u zelf uw risicofactoren kan beïnvloeden om de kans op problemen met uw hart en bloedvaten te voorkomen.

De PRISMA bijeenkomst wordt gegeven voor een groep van ongeveer 10 personen en eventuele partners. De bijeenkomsten worden geleid door 2 hulpverleners. Hierbij kunt u denken aan de verpleegkundige, diëtist, praktijkondersteuner en/of huisarts.

De trainers zijn er om u te helpen, uw kennis te vergroten en inzicht te geven in mogelijkheden om gezond te blijven. U kunt altijd met een van de trainers individueel afspreken als u daar behoefte aan heeft.

Het PRISMA programma is opgebouwd rond groepsactiviteiten waarbij u gevraagd wordt actief mee te denken en mee te praten. Het gaat om twee dagdelen, verspreid over twee weken. Na deze twee bijeenkomsten bent u (nog) beter in staat beslissingen te nemen voor een goede zorg voor uw gezondheid.

Tijdens PRISMA kunt u antwoord krijgen op uw vragen, kennis en praktische vaardigheden opdoen, aangemoedigd worden uw eigen keuzes te maken hoe u het risico op hart en vaatziekten kunt verkleinen, praten over uw zorgen en uitzoeken welke ondersteuning u kunt vragen.

PRISMA wordt aangeboden in groepen omdat het prettig kan zijn om mensen in een vergelijkbare situatie te ontmoeten, mensen van elkaar kunnen leren, mensen elkaar vaak kunnen helpen en ideeën kunnen delen en omdat mensen de bijeenkomsten plezierig vinden.

De bijeenkomsten zullen ontspannen, vriendelijk en plezierig zijn. PRISMA wordt gegeven in kleine groepen, zodat u zich snel op uw gemak voelt.

Deelname aan PRISMA

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan PRISMA. Als u uw partner, een familielid of vriend(in) mee wilt brengen naar de bijeenkomsten, dan is hij/zij van harte welkom.

WERKING VAN HART EN BLOEDVATEN

Het hart is een spier in de borstkas ter grootte van een vuist. Het hart werkt als een pomp. Bij elke samenknijping wordt er bloed rond gepompt.

De belangrijkste stof die wordt vervoerd is zuurstof. Zuurstof is van levensbelang voor alle cellen in het lichaam.

Het rechter deel van het hart pompt zuurstofarm bloed via de longader naar de longen. In de longen wordt het bloed weer voorzien van zuurstof (kleine bloedsomloop).

Het linker deel van het hart pompt het zuurstofrijke bloed vervolgens door het hele lichaam en zorgt er zo voor dat het komt waar het nodig is via de slagaders (grote bloedsomloop).

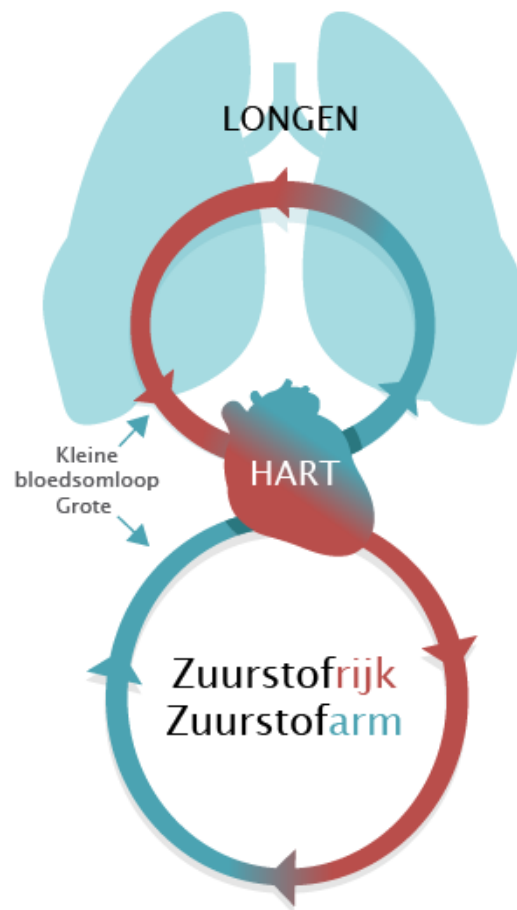
Elke samenknijping van het hart is een hartslag. Wanneer er meer zuurstof nodig is in het lichaam, bijvoorbeeld bij activiteit of stress, gaat de hartslag omhoog.

Het hart zelf heeft ook zuurstof nodig. Dit wordt aangeleverd via de kransslagaders.

De bloeddruk is de druk die er ontstaat wanneer het hart samenknijpt (bovendruk) en wanneer het hart ontspant (onderdruk).



BLOEDSOMLOOP



HART EN VAATZIEKTEN

Als een kransslagader (deels) verstopt raakt, komt er te weinig of geen zuurstofrijk bloed meer in het hart. Dit heet een hartinfarct.

De hartspier kan bij een tekort aan zuurstof minder krachtig werken.

Als het tijdelijk is, kan de hartspier daarna weer aan de slag, maar als het te lang duurt, sterft dat deel van de hartspier af wat te weinig zuurstof krijgt.

Als het vat niet verstopt is, maar vernauwd, heet dat Angina Pectoris. De hartspier krijgt dan te weinig zuurstof aangevoerd. Dit is vooral te merken bij inspanning of stress. Dan moet het hart sneller kloppen.

Als een slagader in de hersenen verstopt raakt, komt er in een deel van de hersenen minder of geen zuurstof, dit kan tijdelijk zijn (TIA) of blijvend (infarct of beroerte).

Een hart- of herseninfarct is het gevolg van een vernauwing in een vat. Er gaat altijd een proces aan vooraf.

Cholesterol kan zich ophopen aan de binnenkant van een vat en een uitstulping vormen. Een grote uitstulping kan scheuren door de druk die erop staat. Het lichaam kan deze beschadiging gaan herstellen door het aanmaken van een stolsel.

Een stolsel in een vat heeft nare gevolgen, het kan het vat verstoppen.

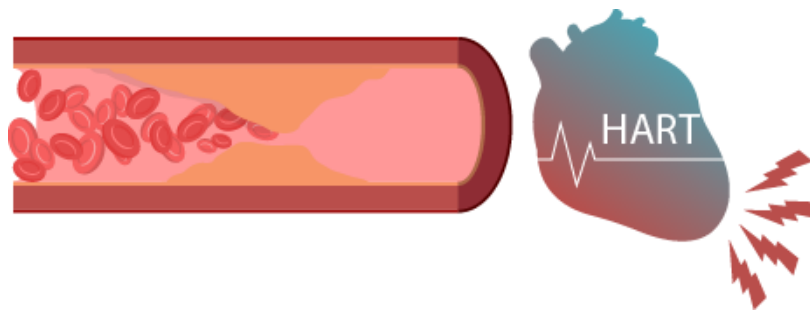
Het goede nieuws is, dat u veel zelf kan doen om het risico op hart- en vaatziekten of de gevolgen van hart- en vaatziekten te verkleinen.

Het proces van het afzetten van cholesterol en de druk die daar vervolgens op komt te staan, is positief te beïnvloeden door een gezonde leefstijl en het goed innemen van voorgeschreven medicatie.

Herkennen van een hartinfarct

Langer dan 5 minuten: beklemmende, drukkende pijn op de borst, uitstraling naar bovenarmen, hals, kaak, rug en maag, zweten, misselijkheid, braken.

Symptomen bij vrouwen kunnen anders zijn: pijn in de bovenbuik, kaak, nek, rug, tussen de schouderbladen, kortademigheid, extreme moeheid, duizeligheid, onrustig gevoel, angst, snelle hartslag.



Herkennen van een herseninfarct of TIA

Signalen die wijzen op een herseninfarct zijn: een scheve mond, mondhoek hangt naar beneden, verwarde spraak, iemand praat ineens heel verward of komt niet uit zijn woorden, lamme arm, plotseling ontstaat er krachtsverlies of verlamming van een arm.

Andere signalen kunnen zijn: krachtverlies of verlamming van een been, plotseling dubbelzien of maar een helft van uw gezichtsveld zien, blind aan 1 oog, hevige draaiduizeligheid, evenwichtsstoornissen of ernstige hoofdpijn zonder oorzaak.

Wat te doen?

Bel 112, ook bij twijfel! Hoe eerder, hoe beter.

De persoon aan de telefoon stelt vragen om erachter te komen wat er precies aan de hand is.

Volg de instructies op.

Blijf rustig.

Laat de persoon liggen.

Wacht op de ambulance, ga niet zelf rijden.



De kans op hart en vaatziekten

Risicofactoren zijn zaken die de kans op het krijgen van hart en vaatziekten vergroten. De meeste risicofactoren kunt u zelf beïnvloeden door uw gedrag. De risicofactor wordt beter als u bijvoorbeeld meer beweegt, op uw voeding let of uw medicijnen inneemt zoals voorgeschreven. Denk aan verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht, vergrote middelomvang, slechte voedingsgewoonten, gebrek aan beweging, stress of zorgen, roken of drinken van teveel alcohol. Hier kunt u zelf invloed op hebben.

Andere risicofactoren zijn een gegeven, het is niet anders. Denk hierbij aan genen of dat hart en vaatziekten voorkomen in de familie. Ook ouderen, vrouwen na de overgang, mensen met reuma en/of diabetes hebben een verhoogd risico. Dit is niet te veranderen. Focus u vooral op de zaken die u wel zelf in de hand heeft.

Voorkomen is beter dan genezen!

Er zijn tal van dingen die u zelf kunt doen om het risico op een hartinfarct te verkleinen.

Ook als u al een hartinfarct heeft gehad, kan het aanpassen van leefstijl helpen om te voorkomen dat het u opnieuw overkomt .

In de volgende thema's worden de belangrijkste risicofactoren besproken en welke acties helpen om het risico te verkleinen. Ook vindt u het gezondheidsprofiel wat u kunt invullen om te kijken hoe u er zelf voorstaat. Mogelijk ontstaat er dan motivatie iets te gaan aanpakken. Achterin deze map kunt u een persoonlijk actieplan invullen om de voorgenomen actie concreet en haalbaar te maken.

RISICOFACITOR BLOEDDRUK

Uw bloeddruk is de druk die op de wanden staat van uw slagaderen. De bovendruk is druk op de vaatwand tijdens het samenknijpen van het hart en de onderdruk tijdens ontspanning van het hart.

Naarmate men ouder wordt en de slagaderen dichtslibben, worden ze stijver waardoor de druk in de vaten toeneemt.

Hoge druk betekent meer spanning op de wand van de slagader. Dit kan schade veroorzaken.

Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op een hartinfarct en een herseninfarct. Verlagen van uw bloeddruk verlaagt dit risico.

Een bloeddrukmeting laat zien hoe hoog de druk is in uw bloedvaten. Uw bloeddruk wordt door uw arts of POH/verpleegkundige gemeten.

Vaak wordt gestreefd naar een bovendruk onder de 140 mmHg en een onderdruk onder de 90 mmHg. Door de bloeddruk onder de 140/90 te houden wordt het risico op een hartinfarct en een herseninfarct verkleind.

Bespreek met uw arts welke streefwaarde voor u individueel geldt.

Medicijnen innemen

Er zijn verschillende soorten medicijnen die de bloeddruk kunnen verlagen; betablokkers, caliumantagonisten, RAS–remmers, plaspillen. Ze werken allemaal op een andere manier.

Het kan dus zijn dat u 2 verschillende medicijnen voorgeschreven krijgt die allebei de bloeddruk op hun eigen manier verlagen.

De arts bepaalt wat voor u het beste voorgeschreven kan worden. Het is aan u om de medicijnen in te nemen volgens het advies van de dokter.

Alcohol beperken

Ondanks dat is aangetoond dat matig gebruik van, in het bijzonder, wijn, de kans op hart- en vaatziekten verlaagt, is het niet aan te raden om uit gezondheidsredenen (meer) alcohol te gaan drinken.

Het advies is om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.

Overmatig alcoholgebruik verhoogt op langere termijn het risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen.

Matig met zout

Per dag hebben we maar 1 tot 3 gram zout nodig.

De gemiddeld Nederlander krijgt echter 9 gram zout binnen, waarvan 80% verwerkt is in alledaagse producten zoals brood, kaas en vlees(waren).

Het advies is om maximaal 6 gram zout per dag te eten. Te veel zout eten kan de bloeddruk verhogen.

Er is vooral winst te behalen door: geen zout toe te voegen tijdens het koken maar verse kruiden en specerijen en verse producten te kiezen in plaats van kant en klare producten. Verder kunt u het eten van zoute snacks, bouillon, kant en klare soepen en sauzen beperken.

Voorzichtig met drop en zoethout

De zoete en kenmerkende smaak van zouthout wordt veroorzaakt door de stof glycyrrhizine.

Glycyrrhizine komt voor in: drop en dropwater, kruidenthee zoals zoethoutthee en sterrenmix, producten met dropsmaak (hoestdrank, keelpastilles, kauwgom, likeur).

Door het eten en drinken van een grote hoeveelheid drop op zoethoutthee kun je vocht vasthouden en kan je bloeddruk hoger worden. Dit effect is tijdelijk.

Het advies is om drop te beperken tot maximaal 20 dropjes per dag of niet meer dan 3 glazen zoethoutthee per dag te drinken.



Gezonde leefstijl

Gezond en gevarieerd eten en lichaamsbeweging kan helpen de bloeddruk omlaag te brengen. Denk aan veel groente en fruit, magere zuivelproducten, volkoren graanproducten en weinig verzadigd vet.

Stress verminderen

Reacties van het lichaam op aanhoudende stress zijn onder andere een hoge bloeddruk, hoog cholesterol en ontstekingen. Dit geeft een verhoogde kans op hart en vaatproblemen.

In stressvolle periodes is de leefstijl vaak minder gezond; meer/starten met roken, minder gezond eten, meer alcohol drinken, minder bewegen.

Stress is te verminderen door: voldoende bewegen, beweeg en ontspanning in buiten in een groene omgeving, het volgen van een ontspanningsprogramma, medicijnen, psychologische gesprekstherapieën, mindfulness, yoga, gezonde leefstijl, een vast dagritme met niet te weinig en niet te veel slaap, rust inbouwen in de agenda.

RISICOFACOR CHOLESTEROL

Cholesterol is een vettige stof in uw bloed, die dient als transportstof en wordt gebruikt bij de opbouw van celwanden.

Als u teveel cholesterol in uw bloed heeft, kan dit uw bloedvaten doen dichtslibben waardoor de kans groter wordt dat ze afsluiten.

Er zijn echter verschillende soorten cholesterol. Het LDL is het slechte cholesterol en het HDL is het goede cholesterol. Deze 2 soorten moeten in balans zijn. Voldoende HDL, niet teveel LDL.

Het meten van het cholesterol wordt meestal door de huisarts aangevraagd. U wordt dan gevraagd bij het laboratorium een buisje bloed af te laten nemen. Soms moet u nuchter zijn voor dit onderzoek

Om uw risico op een herseninfarct, hartinfarct en problemen met uw bloedsomloop te verkleinen, is het raadzaam uw cholesterolgehalte in de gaten te houden. Uw arts bespreekt met u welke streefwaarde voor u geldt.

Lichaamsbeweging en voedingskeuzes kunnen ook helpen om het slechte cholesterol te verlagen en het goede cholesterol te verhogen

Let op de vetten

In de voeding bevinden zich verschillende soorten vet. Vet bevat veel calorieën: dat geldt voor alle soorten vet. Verzadigd vet kan de insulineresistentie vergroten en het cholesterolgehalte verhogen.

Beste keuze	Middenweg	Zuinig mee zijn
Olijfolie	Meeste soorten	Boter
Plantaardige olie gemaakt van raapzaad	margarine Maïs- en zonnebloemolie	Kokos- en palmolie Spek, spekvet
Sommige halvarines	Sommige gemengde soorten olie	Harde margarine en bakvetten

Eet vette vissoorten

In vette vis zitten omega-3 vetzuren, deze vetten beschermen het hart en de bloedsomloop. Ze verbeteren het cholesterolgehalte. Het goede cholesterol wordt verhoogd en het slechte cholesterol verlaagd.

Vissen die het meeste omega 3 vetten bevatten (vette vissoorten) zijn: zalm, sardines, makreel, haring, forel, paling, heilbot. Aanbevolen wordt om 1 x keer per week vis te eten, bij voorkeur een vette soort.

Medicijnen innemen

Statines worden het meest voorgeschreven om het cholesterol te verlagen. Ruim 1 miljoen mensen in Nederlands gebruiken ze.

Statines remmen de aanmaak van cholesterol in de lever. Ze verlagen het cholesterol met 25–45%, ze zorgen ervoor dat de binnenwand van de slagaders minder snel geïrriteerd is, ze vertragen het proces van slagaderverkalking.

Statines worden meestal goed verdragen en is het meest krachtige medicijn. Mocht u er bijwerkingen van ervaren, dan is het goed om dit met de dokter te bespreken voor u zelf ermee stopt. Mogelijk is er een andere dosis, variant of een alternatief medicijn dat u kunt nemen.

Volop bewegen

Bewegen heeft een goed effect op de bloedvaten, maar ook op een betere verhouding tussen het LDL en HDL cholesterol. Door regelmatig te bewegen stijgt het goede HDL cholesterol. HDL cholesterol is in staat het slechte cholesterol af te voeren. Dit is goed voor de bloedvaten.

Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op het gewicht, het is makkelijker om op gewicht te blijven als je regelmatig beweegt.

RISICOFACOR

GEWICHT / MIDDELOMVANG

Mensen met overgewicht hebben grotere kans op het ontwikkelen van diabetes, een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Ook is de kans op hart en vaatziekten vergroot.

Overgewicht ontstaat als iemand meer calorieën binnenkrijgt dan hij/zij verbruikt. Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen in vetweefsel.

Bij mannen hoopt het vet zich vaker op in de buikholte en bij vrouwen vaker rond de heupen.

Veel buikvet betekent een hoger risico op hart en vaatziekten. Buikvet kan ook een negatieve invloed hebben op de werking van insuline, het lichaam wordt minder gevoelig voor insuline: insuline resistentie.

De middelomvang zegt iets over het buikvet. Meet met het meetlint de omtrek van de (blote) buik. Zorg dat het meetlint net boven de navel komt.

Body Mass Index (BMI) staat voor de verhouding tussen uw gewicht en lengte. Het is een maat om een indruk te krijgen of uw gewicht gezond is. BMI is: $\text{Gewicht (kg)} / \text{Lengte} \times \text{Lengte (m)}$

De basis voor een gezond gewicht is de juiste balans tussen wat u eet en wat u verbruikt. Bent u in de loop der tijd zwaarder geworden, dan komt dit doordat u meer energie heeft binnengekregen (eten) dan u heeft verbruikt (bewegen).

Als u te zwaar bent, probeer dan een paar kilo af te vallen. Het is bewezen dat u al meetbare gezondheidswinst bereikt wanneer u 5 tot 10 % afvalt! Bijvoorbeeld: als u 80 kilo weegt, dan helpt het al om 4 tot liefst 8 kilo af te vallen. Het is belangrijk om te weten dat alle beetjes helpen, **dus elke kilo telt**.

Er zijn veel voordelen van afvallen bij overgewicht: het verkleint uw kans op hart en vaatziekten, je gaat je fitter voelen, makkelijker bewegen, het verlaagt de bloeddruk en het slechte cholesterol, het vermindert de kans op diabetes of verbetert insulinegevoeligheid (bij diabetes), het verbetert de middelomtrek en het vetpercentage. Verder ben je mogelijk meer tevreden over je uiterlijk en heeft het een positief effect op de stemming.

Als u wilt afvallen is het belangrijk dat u de inname van energie (de voeding die u eet) en het verbruik van energie (door bewegen) in balans brengt.

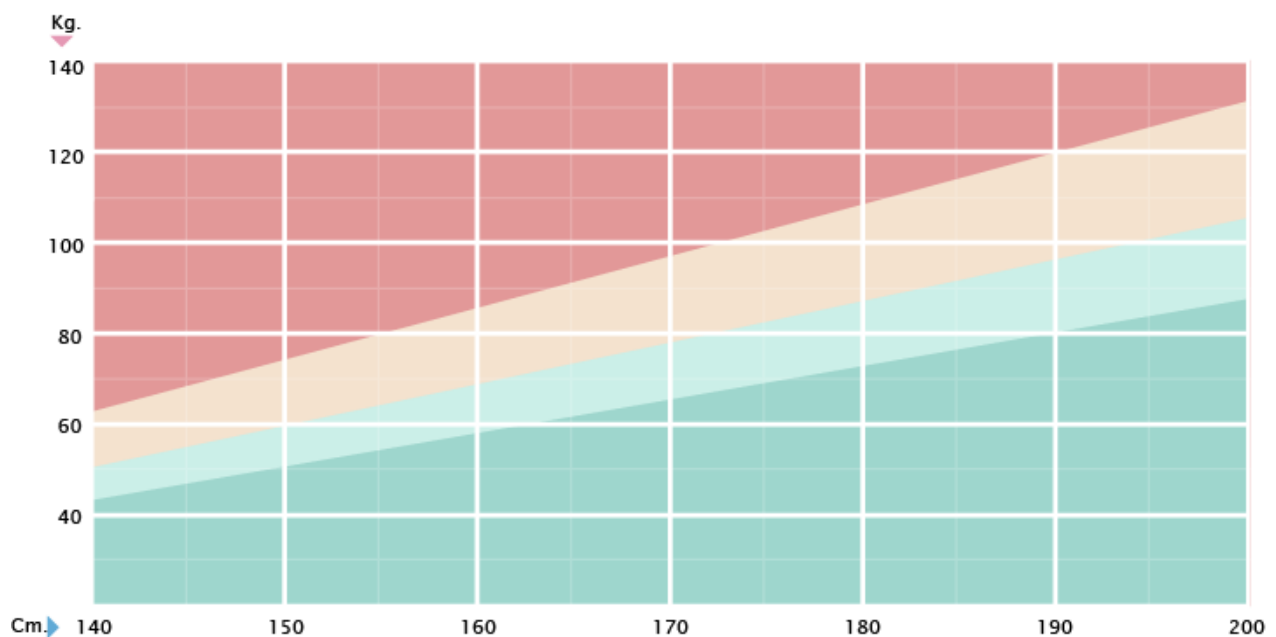
Eet u te veel en/of beweegt u te weinig, dan heeft het lichaam te veel aan energie. Dit wordt opgeslagen als lichaamsvet, waardoor u zwaarder wordt.

Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index (BMI) staat voor de verhouding tussen uw gewicht en lengte. Het is een maat om een indruk te krijgen of uw gewicht gezond is.

BMI WIJZER

Voor mannen en vrouwen voor 18+



- BMI 30 – 35 Obese
- BMI 25 – 30 Overgewicht
- BMI 18,5 – 25 Gezond gewicht
- BMI 18,5 < Ondergewicht



Gewicht

(lengte)²

Middelomtrek

Middelomtrek: geeft aan hoeveel buikvet u heeft. De uitkomst zegt niet alleen iets over uw gewicht, maar ook over de plaats van de extra kilo's.

Meet met het meetlint de omtrek van de (blote) buik. Zorg dat het meetlint net boven de navel komt.

Vrouwen	Mannen	Advies
68–80 cm	79–94 cm	Gezonde omvang
80–88 cm	94–102 cm	Omvang stabiel houden/niet aankomen
88 cm of meer	102 cm of meer	Omvang verminderen

Voeding en afvallen

Eten en drinken leveren de energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Voor een gezond gewicht, moet er een evenwicht zijn in de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt.

De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilojoules, kilocalorieën of kcal, meestal 'calorieën' genoemd.

100 calorieën per dag minder eten kan u helpen om af te vallen of voorkomt dat u aankomt in gewicht. Als het lukt 5x 100 calorieën te minderen (of meer te bewegen) en dit vol te houden heeft u grote kans af te vallen.

De onderstaande lijst geeft een idee met welke voedingsmiddelen u 100 calorieën kunt besparen.

Koek en snoep: 2 koekjes 1 plakje cake 4 kleine chocolaatjes	Drank: 1 glas bier 1 glas wijn 1 glas frisdrank of vruchtensap
Snacks: 2 blokjes kaas 2 blokjes worst 2 handjes chips 1 handje noten	Maaltijden: 2-3 kleine aardappelen 1 lepel jus 1 eetlepel olie 1 klein schaalpje vla

Bezoek de diëtist

Zou u wel graag hulp willen bij het afvallen of gezonder eten? Vraag uw huisarts om een verwijzing voor voedingsadvies bij een diëtist. Op www.nvdietist.nl kan u een diëtist vinden bij u in de buurt.

Vind online hulp

Op internet kunt u ook gebruik maken van de leefgezondcoach:

www.leefgezondcoach.nl

Het voedingscentrum heeft een eetmeter ontwikkeld waar u gemakkelijk zelf uw calorie-inname kan berekenen: www.eetmeter.nl

Lichaamsbeweging en afvallen

Kleine veranderingen in uw eetpatroon of meer bewegen kunnen leiden tot gewichtsvermindering. Hiermee brengt u balans aan tussen uw voeding en uw beweging. 100 Calorieën per dag minder eten of 100 calorieën per dag meer verbruiken door middel van lichaamsbeweging kan u helpen om af te vallen of voorkomt dat u aankomt in gewicht.

Wilt u uw dagelijkse hoeveelheid aan lichaamsbeweging vergroten? De onderstaande lijst laat u zien op welke manier u 100 calorieën kunt verbruiken door de hoeveelheid tijd die u besteedt aan activiteiten te verlengen.

Traplopen	9 minuten
Tuinieren (spitten)	12 minuten
Zwemmen (rustig)	9 minuten
Stofzuigen	22 minuten
Boodschappen doen	25 minuten
Wandelen (rustig)	25 minuten
Joggen (rustig)	12 minuten
Badminton	15 minuten
Fietsen	15 minuten
Aerobics (rustig)	18 minuten
Dansen	28 minuten
Tuinieren (onkruid wieden)	28 minuten
Afwassen	50 minuten
Squash	7 minuten

RISICOFACOR LICHAAMSBEWEGING

Het biedt veel voordelen om meer aan lichaamsbeweging te doen:

- het verbetert de conditie en het uithoudingsvermogen
- het helpt uw bloeddruk te verlagen en uw cholesterolgehalte verbeteren
- makkelijker op gewicht blijven of afvallen
- het helpt uw bloedglucosewaarden te verlagen
- het houdt uw hart gezond
- het helpt stress en angst te verminderen
- het helpt om beter te slapen en fitter op te staan
- het verbetert uw stemming
- het verbetert de spijsvertering

Het advies van de gezondheidsraad is dagelijks minimaal 30 minuten per dag actief te zijn.

Alles wat u meer doet aan lichaamsbeweging dan wat u gewend bent om te doen, is in uw voordeel.

Als u overgewicht heeft, is het aan te raden 60 minuten per dag te bewegen.

U kunt elke vorm van activiteit kiezen die u leuk vindt en die u met regelmaat kunt volhouden. Denk aan: tuinieren, wandelen, zwemmen, fietsen of dansen.

Probeer zodanig aan lichaamsbeweging te doen dat uw hart echt goed aan het werk gezet wordt, matig intensief. Uw ademhaling en hartslag gaan sneller, maar u raakt niet buiten adem zodat u niet meer kunt praten.

Voor iemand die nooit beweegt, is 30 minuten al best lang. Dan is het al een hele stap om 2x 15 minuten of 3x 10 minuten per dag actief te worden.

Bewegen in de natuur

Als u zich liever niet bij een vereniging of sportschool aansluit of dat te duur voor u is zijn er in de natuur mogelijkheden genoeg. Denk aan fietsen, wandelen, nordic walking en hardlopen.

De hartstichting geeft u mogelijk de inspiratie die u zoekt met 'bewegen in het groen'.
www.hartstichting.nl/bewegen/bewegen-in-het-groen.

Bewegen als onderdeel van het dagelijks leven

Meer bewegen is ook in te passen in uw dagelijkse activiteiten. Zo hoeft u niet perse op pad of tijd te maken om te bewegen, maar bent u zich bewust van de mogelijkheden die zich voordoen.

Denk hierbij aan lopend boodschappen doen, op de fiets naar het werk, met de trap in plaats van de lift, 1-2 haltes eerder uitstappen wanneer u reist met de bus of tram.

Sportschool of sportclub

Voor sommige mensen helpt het om lid te worden van een sportclub of vereniging. Ze vinden het leuker om samen te bewegen dan alleen en/of het lid zijn geeft motivatie om ook te gaan.

Denk aan sporten als tennis, voetbal, badminton, aerobics, gymen, golfen, joggen, fitness, schaatsen, roeien, zwemmen of joggen. Er zijn tal van mogelijkheden.

Het is belangrijk dat u een activiteit kiest die bij u past, anders is de kans groot dat u snel afhaakt.

Op internet via www.sportwijzer.nl of op www.beweegzoeker.nl

Ook kunt u kijken in uw eigen gemeentegids, daar vindt u mogelijkheden bij u in de buurt.

RISICOFACITOR ROKEN

Roken beschadigt uw bloedvaten en verhoogt de kans op een hartinfarct, herseninfarct en problemen met de bloedtoevoer naar uw benen.

De nicotine verhoogt de hartslag en de bloeddruk.

De koolmonoxide verdringt het zuurstof in het bloed.

De tabaksdeeltjes beschadigen de vaatwand en laten het bloed sneller stollen.

Ook meeroken is schadelijk.

Stoppen met roken zorgt ervoor dat u beter gaat ruiken en proeven, u een frissere adem krijgt, uw conditie verbetert en u minder hoeft te hoesten.

Dit is een aftelsom vanaf het moment dat u uw laatste sigaret neemt:

20 minuten	Bloeddruk en pols normaliseren
8 uur	Kans op hartaanval begint te verminderen
24 uur	Longen beginnen zich te ontdoen van slijm en resten
48 uur	Geen nicotine meer in het lichaam. De smaak en reuk is verbeterd
72 uur	Ademhalen gaat makkelijker. Energieniveau neemt toe
2-12 weken	Bloedsomloop verbetert in het gehele lichaam
3-9 maanden	Ademhalingsproblemen nemen af. Longfunctie neemt 5 -10% toe
5 jaar	Risico op een hartinfarct is gehalveerd ten opzichte van een roker
10 jaar	Risico op longkanker is gehalveerd ten opzichte van een roker. Risico op een hartinfarct is gelijk aan iemand die nooit gerookt heeft.

Ook als u eerder een poging heeft gedaan om te stoppen met roken, is het belangrijk om te blijven proberen.

Hulp bij het stoppen met roken

Mensen die hulp krijgen bij het stoppen met roken hebben grotere kans dat het lukt om het vol te houden.

Er zijn verschillende vormen van hulp te vinden: online zelfhulp, telefonische coaching, persoonlijk contact met huisarts, verpleegkundige, POH, gedragstherapie door een therapeut of een groepscursus.

U kunt in uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekering zien wat er in uw geval wordt vergoed en wat onder het eigen risico valt.

Ook uw naasten erbij betrekken helpt goed, vertel uw omgeving over uw voornemen te gaan stoppen met roken en vraag om hulp.

Ondersteunende middelen

Er zijn nicotinevervangende middelen die ervoor kunnen zorgen dat u minder drang voelt om te roken. Ze zijn er in de vorm van pleisters, kauwgom of tabletten. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende sterktes. Let erop dat u het gebruik ervan geleidelijk afbouwt en niet in 1x ermee stopt.

Nicotinevervangende middelen zijn vooral geschikt voor mensen die meer dan 10 sigaretten per dag rookten.

De huisarts kan ook medicijnen voorschrijven die u kunnen helpen bij het stoppen. Deze middelen nemen het verlangen naar nicotine weg. U kunt met uw huisarts overleggen wat de mogelijkheden zijn.

ACTIEPLAN

Tijdens de PRISMA bijeenkomsten heeft u de mogelijkheid gehad om uw eigen risico's te onderzoeken (zie: Mijn gezondheidsprofiel).

U heeft kunnen ontdekken dat de kans op het ontwikkelen van verdergaande problemen verkleind kan worden.

U heeft na kunnen denken over de mogelijkheden om uw leefstijl te veranderen om zodoende uw gezondheidsprofiel te verbeteren en wat u wilt bespreken met uw huisarts, praktijkondersteuner, verpleegkundige of diëtist.

Aan de hand van de informatie over het verkleinen van de risico's kunt u besluiten wat u zou willen veranderen aan: uw bloeddruk, uw cholesterol, uw rookgedrag, uw gewicht/BMI en/of uw lichaamsbeweging.

Als u bijvoorbeeld besluit meer aan lichaamsbeweging te doen of af te vallen met als doel om uw bloeddruk te verlagen. Of u wilt stoppen met roken, dan kunt u besluiten om uit te zoeken waar een cursus 'Stoppen met roken' wordt gegeven.

Het persoonlijk actieplan

Het invullen van het persoonlijk actieplan helpt u om uw doel te bereiken. Het veranderen van leefstijl gaat het best aan de hand van een concreet en realistisch stappen-plan:

- Wat ga ik anders doen?
- Hoe vaak en wanneer?
- Hoe pak ik eventuele hindernissen aan?
- Van wie kan ik steun krijgen en hoe zorg ik ervoor dat ik het volhoud?

Dat zijn de belangrijkste vragen om vooraf over na te denken en te beantwoorden

Toen u deelnam aan de PRISMA cursus heeft u het formulier 'Actieplan' gebruikt. Op dit formulier staan de risicofactoren vermeld waarop u zich kunt richten. Het is zinvol om dit actieplan regelmatig opnieuw te bekijken. Het is bekend dat het behulpzaam is om een specifiek plan te maken en dit af en toe bij te werken. U kunt het actieplan meenemen bij uw volgend bezoek aan de huisartsenpraktijk.

Gedragverandering

Tijdens PRISMA heeft u gehoord hoe het proces van gedragsverandering bij mensen vaak verloopt. Er zijn momenten in ons leven dat we ons beter in staat voelen om iets te veranderen dan op andere momenten.

Het kan voorkomen dat het een tijd lang goed gaat, maar dat het af en toe niet lukt. Dat betekent niet dat u gefaald heeft of dat het geen zin heeft om ermee door te gaan. Integendeel, terugval hoort er nu eenmaal bij en de aanhouder wint.

Bedenk vooraf wat u gaat doen om de draad weer op te pakken en wie u daarbij eventueel kunnen helpen. Samen sta je sterker. Vraag bijvoorbeeld aan gezinsleden of vrienden of ze samen met u willen gaan bewegen.

Misschien wilt u advies van een diëtist? Vraag dan om een verwijzing van uw huisarts. Wilt u begeleiding bij bewegen of sporten? Vraag dan om een afspraak met bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Die kan u individueel begeleiden, maar vaak ook in een groep. Blijf werken aan uw gezondheid. Het loont de moeite!

