

Preventie Poli

U hebt gezondheidsklachten gehad die verband hebben een of meer van de hierna volgende risicofactoren:

- roken
- verkeerde voeding
- overgewicht
- afwijkend cholesterolgehalte
- hoge bloeddruk
- suikerziekte (diabetes mellitus)
- gebrek aan beweging.

Deze risicofactoren dragen bij aan een ziekte van de bloedvaten die we atherosclerose of aderverkalking noemen. Atherosclerose leidt tot vernauwing van de bloedvaten (slagaders) waardoor complicaties kunnen optreden zoals een hartinfarct of beroerte. De behandeling van deze complicaties gebeurt in het Flevoziekenhuis door verschillende medisch specialisten, zoals: de neuroloog, de cardioloog en de vaatchirurg.

Wat doen we op het Preventiespreekuur?

Op het Preventiespreekuur bieden de verpleegkundig consulenten u een programma van preventieve maatregelen aan. Door u bewust te maken van uw leefgewoonten (lifestyle) kunnen wij u helpen de genoemde risicofactoren voor u zo klein mogelijk te maken. Het programma dat wij aanbieden omvat de volgende onderdelen:

Inventarisatie

Allereerst inventariseren we de risicofactoren die op uw persoonlijke situatie van toepassing zijn. We vragen dus of u rookt, drinkt en wat u zoal eet. We meten uw gewicht en uw bloeddruk en vragen wat u gemiddeld aan lichaamsbeweging doet.

Advies

Vervolgens krijgt u een persoonlijk advies hoe u de risicofactoren kunt vermijden of zoveel mogelijk kan verminderen. Dit advies gaat verder dan de mededeling dat u moet stoppen met roken. Wij informeren en adviseren u over verantwoord eten, drinken en uw medicijngebruik.

Begeleiding

Tenslotte begeleiden we u bij het verminderen van de risicofactoren en het veranderen van uw leefstijl. Wij helpen u bij het stoppen met roken en het beperken van uw overgewicht.

Wat doen we op het Preventiespreekuur niet?

Het verpleegkundig spreekuur richt zich uitsluitend op preventie, ofwel het voorkomen van (nieuwe) klachten middels het genoemde programma. De behandeling van uw klachten blijft in handen van de medisch specialist(en). Zij zijn het ook die de meeste van uw vragen kunnen beantwoorden, bijvoorbeeld over het wel of niet mogen sporten, over lichamelijke beperkingen of over hervatting van werk.

Het programma

In een periode van maximaal 6 maanden zal de verpleegkundig consulent met u een aantal afspraken maken.

Inventarisatie vooraf

Om u goed te kunnen adviseren en begeleiden, is het nodig dat u ons van informatie voorziet. Voordat u het Preventiespreekuur bezoekt, vragen wij u daarom een vragenlijst in te vullen. De antwoorden op deze vragen geven ons een goed beeld van uw leefgewoonten. U kunt de vragenlijst thuis invullen en naar ons terugsturen in de retourenveloppe. Wij analyseren de antwoorden en nemen de gegevens over in uw persoonlijk dossier. Indien nodig vindt overleg plaats met uw behandelend arts (bijvoorbeeld over uw medicatie).

Eerste consult

Bij uw eerste bezoek aan het Preventiespreekuur neemt de verpleegkundig consulent aan de hand van uw antwoorden met u de beïnvloedbare risicofactoren door. Waar nodig adviseren wij u uw leefgewoonte(n) aan te passen. We meten uw bloeddruk, gewicht en uw lengte. Zonodig wordt aan de hand van de laboratoriumuitslagen en in overleg met uw behandelend specialist de medicatie aangepast.

Vervolgconsult

Tijdens het vervolgconsult in het Flevoziekenhuis wordt gekeken naar de behaalde resultaten:

- is uw bloeddruk gedaald?
- is het overgewicht afgenomen?
- zijn de cholesterolwaarden in het bloed verbeterd?
- eet u gezond, afwisselend en ook lekker?
- bent u erin geslaagd te stoppen met roken?
- beweegt u meer?

Indien nodig kan de verpleegkundig consulent u terugverwijzen naar uw specialist, naar uw huisarts of naar een diëtist(e). De consulent kan u ook, als u wilt, adviseren over en verwijzen naar een training Stoppen met roken of sporten onder begeleiding. Naast het verlagen van de gezondheidsrisico's voor de toekomst kan het aangeboden programma ook bijdragen tot een betere algehele lichamelijke conditie.

Tot slot

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met: ☎ **(036) 868 8750**.
Vraagt u naar: Janneke van de Lind of Marieke van Renselaar (verpleegkundigen).