

# Adviezen voor patiënten met vaataandoeningen

## Inleiding

Het is bekend dat jarenlange slechte eetgewoonten, tezamen met weinig lichaamsbeweging, mede de oorzaak kunnen zijn van het ontstaan van vaataandoeningen. Om de schade aan de bloedvaten te beperken en om, na een eventuele operatie het herstel zo veel mogelijk te bevorderen, zijn voor u de onderstaande adviezen van belang.

## Adviezen

- **Roken**  
Het roken belemmert een optimale circulatie van het bloed (bloedsomloop). De wanden van de bloedvaten veranderen en hierdoor wordt een goede opname van zuurstof verhindert. U moet daarom absoluut stoppen met roken. Het stoppen met roken verbetert de kans op herstel.
- **Overmatig eten**  
Overmatig eten leidt tot overgewicht, wat niet goed is voor het hart en bloedvaten. Een mens moet eten, maar niet meer dan dat hij nodig heeft. Wees matig met vet, suiker en zout. Een diëtiste kan u hierbij goede raad geven.
- **Drinken**  
Het veel drinken van frisdranken of alcoholische dranken heeft hetzelfde effect als overmatig eten. Bij gebruik van Sintromitis of Marcoumar is het verstandig niet teveel alcoholhoudende dranken te gebruiken.

- **Lichaamsbeweging**

Te weinig lichaamsbeweging verhindert eveneens een goede circulatie. Bij veelvuldig bewegen wordt door de werking van de spierpomp de circulatie juist bevorderd. Zorg voor zoveel mogelijk lichaamsbeweging.

- **Wondjes**

Vermijd verwondingen door bijvoorbeeld het te kort knippen van uw teennagels, het dragen van te strakke schoenen of het krabben. Ook kleine wondjes kunnen door mogelijke infecties veel last veroorzaken.

- **Houding**

Vermijd circulatiebelemmerende houdingen door niet te lang op uw hurken of met gebogen knieën te gaan zitten. Of met over elkaar geslagen benen. Zak liever lekker onderuit. Dit geldt eveneens wanneer u een vaatoperatie heeft ondergaan. Bewegingen die een te sterke buiging van uw heup en/of kniegewrichten vereisen, moeten zoveel mogelijk worden vermeden.

- **Kleding**

Soms kunnen kledingstukken de bloedsomloop belemmeren, zoals te strakke pantykousen, kousenbanden of een broekriem. Uw arts of verpleegkundige kan u daarover informeren.

- **Sintromitis en Marcoumar**

Het instellen op Sintromitis of Marcoumar gebeurt onder toezicht van de trombosedienst van het ziekenhuis. Op gezette tijden wordt bij u bloed afgenomen en onderzocht op de stollingswerking. Naar aanleiding van de uitslag wordt voor u de dosering vastgesteld. De voorgeschreven dosis moet nauwkeurig worden ingenomen. Het gebruik van andere medicijnen moet bij uw arts bekend zijn. Volg de aanwijzingen van de trombosedienst nauwlettend op, deze staan op de achterzijde van de doseringskaart vermeld. In de brochure 'Antistolling en de trombosedienst' staat meer informatie over zaken welke belangrijk zijn bij het gebruik van antistollingsmiddelen als Sintromitis of Marcoumar.

- **Contact opnemen**

In het geval u plotseling pijn krijgt en/of uw voet kouder aanvoelt dan normaal, moet u onmiddellijk contact opnemen met uw huisarts of het ziekenhuis.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met uw behandelend arts. Ook kunt u voor meer informatie terecht bij de Hart en Vaatgroep.

## Telefoonnummers en adressen

### Polikliniek casemanager coloncare

T: 0492 – 59 51 77

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag  
van 9.00 tot 16.00 uur

Woensdag van 13.00 tot 16.00 uur

E: [casemanagercoloncare@elkerliek.nl](mailto:casemanagercoloncare@elkerliek.nl)

### Telefonisch spreekuur

T: 0492 – 59 51 77

maandag t/m vrijdag

van 13.00 – 13.30 uur

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

