



Bijeenkomst voor patiënten met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Wij willen u uitnodigen voor een groepsbijeenkomst over het voorkomen van hart- en vaatziekten. In Boskoop bieden de huisartsen, praktijkondersteuners en diëtiste een training aan.

De trainers helpen u om uw *kennis te vergroten* en *inzicht te verwerven*.

Inhoud:

In twee interactieve bijeenkomsten bespreken wij uw eigen verhaal, wat hart- en vaatziekten zijn, de risicofactoren zoals verhoogd cholesterol, overgewicht, hoge bloeddruk, roken en te weinig beweging en wat u zelf zou kunnen doen om uw gezondheidsrisico te verbeteren; denk bijvoorbeeld aan anders eten en bewegen. Daarnaast kunt u brandende vragen stellen.

Doel:

Na de 2 bijeenkomsten bent u in staat juiste beslissingen te nemen om het risico op hart- en vaatziekten te verlagen.

Wanneer:

- Dinsdag 31 maart en dinsdag 7 april 2020 van 13.30 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten vinden plaats in de Plataan te Boskoop. Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomsten. Voor koffie en thee wordt gezorgd.

Voor wie zijn de bijeenkomsten:

Iedereen die een verhoogd risico heeft op hart- en vaatziekten door een verhoogde bloeddruk en/of een verhoogd cholesterol, kan na overleg met zijn huisarts of praktijkondersteuner meedoen. De kracht van de bijeenkomsten is de samenwerking binnen de groep. Als u uw partner, een familielid of vriend(in) mee wilt brengen naar de bijeenkomsten dan is ook diegene van harte welkom.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Opgeven: bij voorkeur per mail naar Patricia Vermeulen

(info@dietistenpraktijkboskoop.nl) eventueel via 06-23677103

Meer informatie:

Heeft u nog vragen: Bespreek deze met uw behandelteam (huisarts, POH, diëtist). Of kijk op focusopzelfzorg.nl/voor-deelnemers/.