

BEWEGEN DOET WONDEREN



Voor hart en vaten!



Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	4
Bepaal je doel	5
Bewegen en je gezondheid	6
Meer energie door meer beweging	8
Hoeveel beweging is voldoende?	10
Kies iets dat bij je past	13
Ik wil wel, maar...	16
Gezond eten en niet roken	18
Vraag en antwoord	20
Waar vind je meer informatie?	21
Iedereen een gezond hart	24
Sluit je aan bij Harteraad!	25
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	26

Waarover gaat deze brochure?

Regelmatig en voldoende bewegen levert veel op. Voldoende bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten en zorgt voor een fit gevoel. Kies een vorm van bewegen die bij je past. Want dan houd je het ook vol. Door meer te bewegen ga je je steeds beter voelen.

De Hartstichting vindt het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over gezond leven. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug. Je leest in deze brochure meer over de voordelen van bewegen en je krijgt tips waar je meteen mee kunt starten. Naast voldoende bewegen, is het verstandig om verder ook gezond te leven. Dat doe je bijvoorbeeld door niet te roken, gezond te eten en door zo goed mogelijk (leren) om te gaan met stress. Wees ook matig met alcohol.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: **hartstichting.nl/voorlichting**

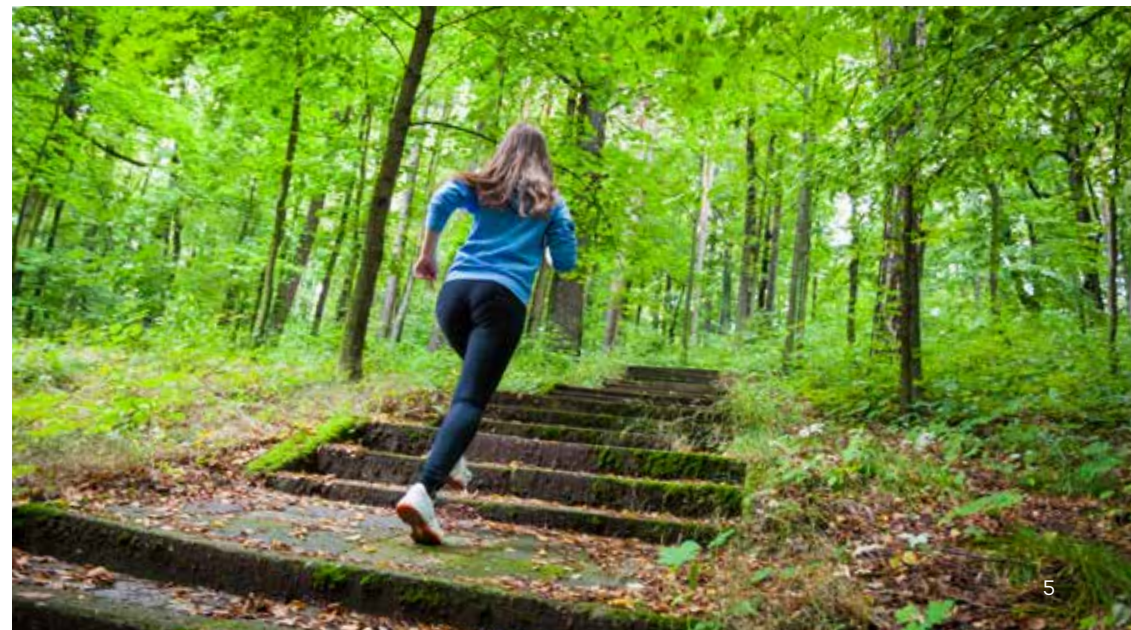
Bepaal je doel

Als je meer wilt gaan bewegen, is het handig om vooraf een doel te bepalen. Waarom wil je gaan bewegen? Wat wil je bereiken? Dat helpt je om het bewegen vol te houden.

Kruis hieronder aan wat je met meer beweging wilt bereiken. Alles is mogelijk, dus je mag meerdere opties aankruisen. Je kunt ook zelf een doel toevoegen op de onderste regel.

Ik wil door meer te bewegen:

- ☐ meer energie en uithoudingsvermogen krijgen
- ☐ mijn kans op hart- en vaatziekten verminderen
- ☐ mijn botten zo sterk mogelijk maken
- ☐ beter slapen zodat ik mij gedurende de dag minder moe voel
- ☐ makkelijker op gewicht blijven
- ☐ mezelf beter kunnen ontspannen
- ☐ me lekkerder en fitter voelen
- ☐ afvallen
- ☐



Bewegen en je gezondheid

Voldoende bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht, psychische klachten en botbreuken.

Hart- en vaatziekten

Hoge bloeddruk, hoog cholesterol (vetten in het bloed), diabetes (suikerziekte) en overgewicht zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Voldoende bewegen verlaagt de bloeddruk, het cholesterol, de kans op diabetes en helpt bij afvallen.

Bloeddruk

Het hart pompt het bloed door de bloedvaten, waardoor er druk op de vaten komt te staan. Dit is de bloeddruk. Regelmatig bewegen helpt om hoge bloeddruk te verlagen en de bloeddruk gezond te houden.

Cholesterol

Als je voldoende beweegt, dan verbetert het cholesterolgehalte in het bloed. Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft voor het maken van cellen, hormonen en gal. Bij een hoog cholesterol kan cholesterol zich in de wanden van slagaders nestelen en zo een vernauwing veroorzaken (slagaderverkalking).

Gezond gewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor je gezondheid. Je voelt je lekkerder.

Hoe meer je beweegt, hoe makkelijker je een gezond gewicht krijgt en houdt. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om gezond en gevarieerd te eten (zie pagina 18).

Diabetes (suikerziekte)

Voldoende beweging verkleint de kans op diabetes. Wanneer je meer beweegt, verbetert je stofwisseling. En iemand met diabetes die voldoende beweegt, heeft vaak minder medicijnen nodig. Ook is de kans op complicaties kleiner.

Lees meer over het risico op hart- en vaatziekten op onze website:

hartstichting.nl/risicofactoren

Sterke botten

Als we ouder worden, worden de botten brozer. Dat is een natuurlijk proces. Beweging die de botten belast, remt botontkalking af. Denk daarbij aan bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, dansen of tennissen. Hierdoor blijven de botten langer sterk.

Spanningen

Bewegen verlaagt de kans op psychische klachten, zoals depressieve gevoelens en angsten.

Dagelijks bewegen, liefst buiten, helpt om je prettiger en gezonder te voelen. Het helpt ook om beter te ontspannen. Bovendien slaap je beter. Je wordt

daardoor uitgerust wakker en kunt eventuele spanningen gedurende de dag ook beter aan.



Meer energie door meer beweging

Als je beweegt, moeten de spieren aan het werk. Daarvoor hebben ze brandstof en zuurstof nodig. De longen halen zuurstof uit de lucht die je inademt. Via het bloed gaat zuurstof naar het hart en dat pompt het zuurstofrijke bloed naar de spieren. De brandstof komt voornamelijk uit voeding en gaat ook via het bloed naar de spieren. Hoe meer je beweegt, hoe beter het lichaam brandstof en zuurstof op kan nemen. Bewegen gaat je steeds makkelijker af, je raakt getraind.

Als je genoeg beweegt dan:

- zijn de spieren, hart, longen en bloedvaten aan werken gewend. Daardoor kost bewegen minder moeite
- voel je jezelf fitter
- houd je het hart en de bloedvaten in conditie
- verlaag je je kans op overgewicht en diabetes (type 2)
- slaap je waarschijnlijk beter

Als je te weinig beweegt dan:

- zijn de spieren, longen, hart en bloedvaten niet gewend om te werken
Bewegen kost daardoor meer moeite
- raak je snel buiten adem en ben je gauw moe
- heb je meer kans op overgewicht en diabetes (type 2)
- kost bewegen veel moeite waardoor je minder zin hebt om te bewegen

*Ineke Donkers (54):
"Ik eet gezonder, beweeg iedere dag en heb nu al een paar jaar een gezond gewicht."*



Hoeveel beweging is voldoende?

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Het advies voor volwassenen is:

Doe – verspreid over meerdere dagen – minstens 150 minuten (2,5 uur) per week aan matig intensieve beweging. Dit is beweging die de hartslag en ademhaling verhoogt maar waarbij je nog wel kunt praten. Voorbeelden hiervan zijn wandelen en fietsen. En doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende

activiteiten. Ouderen kunnen dit combineren met balansoefeningen.

Voorkom ook dat je veel stilzit, want veel stilzitten is niet goed voor je gezondheid.

Deze beweegrichtlijnen geven een minimum aan. Wil je meer gezondheidsvoordelen? Beweeg dan langer, vaker of intensiever. Bij overgewicht is het advies om minstens een uur per dag te bewegen.

Hoe intensief?

Matig intensief bewegen is voldoende, maar zwaar intensief mag ook. Zwaar intensieve inspanning is inspanning waarvan je zwaarder gaat ademen, hijgen en zweten.

Matig intensief

- Wandelen
- Fietsen
- Rustig zwemmen
- Hond uitlaten
- Ramen lappen
- Roeien
- Badminton
- Traplopen (langzaam)

Zwaar intensief

- Hardlopen
- Wielrennen
- Aerobics
- Voetbal
- Squash
- Skeeleren
- Tennis
- Traplopen (snel)

Versterk je botten en spieren

Spier- en botversterkende activiteiten zijn nodig voor een goede conditie en om je spieren en botten sterk te houden.

Spierversterkend is bijvoorbeeld: zwemmen, fietsen, voetbal, tennis of het doen van krachtoefeningen.

Botversterkend is bijvoorbeeld: wandelen, dansen, springen, hardlopen, traplopen of gewichtsheffen.

En balansoefeningen zijn goed voor het verbeteren van het evenwicht. Denk aan yoga, pilates, ballet of Tai Chi.

Geleidelijk opbouwen

Als je meer gaat bewegen, hoeft dat niet meteen een half uur achter elkaar te zijn. Bouw het rustig op. Dat is vaak heel eenvoudig door de dagelijkse dingen met meer inspanning te doen: neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Of doe een boodschap op de fiets of lopend in plaats van met de auto. Zo kost het niet veel extra tijd om meer te bewegen. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen per dag en breid dat elke dag uit. Lukt het om een half uur per dag te bewegen? Dat is mooi! Dan gaat het erom om dat vol te houden. Voel je vooral niet schuldig als het bewegen een dag niet lukt; pak het de volgende dag weer op.

Raadpleeg bij twijfel je arts

Twijfel je of meer bewegen goed voor je is in verband met je gezondheid? Raadpleeg dan eerst je (huis)arts. Doe dit in ieder geval altijd als je hartproblemen, hoge bloeddruk of pijn op de borst hebt, medicijnen gebruikt, duizelig bent of problemen met je botten of gewrichten hebt. Het kan ook zinvol zijn om een sport-medisch onderzoek te doen bij een sportarts. Je krijgt dan persoonlijk advies over je geschiktheid om te bewegen en sporten. Kijk hiervoor op **sportzorg.nl** Sommige ziekenhuizen hebben ook een polikliniek Sportcardiologie waar patiënten met hart- en vaatziekten terecht kunnen voor een sportadvies.



*Bart Kempers (48):
“Ik fiets iedere dag naar mijn werk
en zit twee keer per week met mijn
zoon op de racefiets.”*

Johan en Gerard Sanders (69 en 73):
“We zijn allebei graag buiten en trekken
er het liefst iedere dag op uit.
Wij komen wel aan onze beweging.”



Kies iets dat bij je past

Er zijn genoeg mogelijkheden om meer te gaan bewegen. Als je een manier van bewegen kiest die bij je past, dan is het gemakkelijker vol te houden. Samen bewegen of sporten met een vriend, vriendin, buurvrouw of familielid is gezellig en je kunt elkaar motiveren.

Bij een sportclub

Zwemmen, schaatsen, skeeleren, tafeltennissen, roeien, wielrennen, tennissen, badmintonnen, ochtendgymnastiek, aerobics, fitness, trimmen, (aqua)joggen... allemaal sporten die je kunt gaan doen. In je gemeentegids vind je sportverenigingen in de buurt. Meestal kun je eerst meedoen aan een kennismakingsles, voordat je besluit of je lid wordt. Sportclubs en -verenigingen in de regio vind je op sport.nl

Lokale activiteiten

In de weekagenda van huis-aan-huisbladen worden regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere beweegactiviteiten via buurt- of wijkcentra aangekondigd. En misschien wordt er op je werk ook wel eens een toernooi of andere sportieve activiteit georganiseerd? Als dat zo is, geef je dan op en doe mee!

Nordic Walking of Sportief Wandelen

Je kunt je aanmelden voor Sportief Wandelen of Nordic Walking. Kijk op atletiekunie.nl of kwbn.nl voor loopverenigingen in de regio.

Zelf organiseren

Wil je liever iets doen vanuit huis? Begin dan met ochtendgymnastiek, bijvoorbeeld via het televisieprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg je omroepgids of de website omroepmax.nl voor informatie. Of ga eens heerlijk wandelen of fietsen in de natuur. Op ivn.nl vind je natuurwandelingen en -fietstochten. Je kunt ook kijken op natuurmonumenten.nl

Sportieve tips

Het is verstandig om het sporten rustig op te bouwen en de activiteiten te verdelen over de week. Voor het lichaam is het bovendien beter om wat langer minder inspannend te sporten dan korte tijd heel intensief. Zware inspanningen en oefeningen zijn dus niet per se nodig. Zorg voor een goede warming up en cooling down als je intensief gaat sporten. Luister naar je lijf en forceer niets. Bij een blessure (verzwikking, verrekking, protesterende gewrichten), is het verstandig om het meteen rustig aan te doen. Dan kan de blessure eerst volledig herstellen voordat je verder gaat.

Beweeg van A naar B

Kun je op de fiets naar de winkel of naar het werk? Dan heb je meteen al een portie beweging te pakken! Al is het maar een paar dagen per week. Reis je met het openbaar vervoer? Stap een halte eerder uit en loop het laatste stuk in een flink tempo. Gebruik de lunchpauze om samen met een collega een wandeling te maken of wandel na de avondmaaltijd een half uurtje buiten. Alles bij elkaar opgeteld, kom je zo al snel aan 30 minuten bewegen per dag. En alle beweging is meegenomen!

Bewegen tijdens karweitjes

Huishoudelijke karweitjes kunnen helpen om aan extra beweging te komen. Maak het jezelf daarvoor net iets moeilijker. Bijvoorbeeld:

- Ramen wassen. Schakel hiervoor geen glazenwasser in, maar pak zelf een emmer water.
- Grasmaaien. Gebruik de handmaaier in plaats van de automatische grasmaaier, zodat je veel moet lopen en duwen.
- Bladeren opruimen. Kies voor de veger of hark in plaats van de bladblazer.
- Boodschappen doen. Laat de boodschappen niet thuisbezorgen, maar ga zelf op de fiets of lopend naar de winkel.



Ik wil wel, maar...

Veel mensen bewegen te weinig om verschillende redenen. Maar vaak zijn die redenen makkelijk te veranderen in redenen om wél meer te gaan bewegen.



Gezond eten en niet roken

Elke dag voldoende bewegen houdt je hart en bloedvaten in conditie. Het verlaagt ook de bloeddruk. Uit onderzoek blijkt dat bewegen de kans op hart- en vaatziekten verkleint. Daarnaast zijn stoppen met roken en gezond eten belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen.

Stoppen met roken

De spieren hebben zuurstof nodig om hun werk goed te kunnen doen, vooral wanneer je (intensief) beweegt. Het bloed vervoert zuurstof door het lichaam. Maar de koolmonoxide uit sigarettenrook hecht beter aan het bloed dan zuurstof en neemt de plaats in van de zuurstof in het bloed. Daardoor neemt het zuurstofgehalte in het bloed af en er komt dus minder zuurstof bij de spieren. Hierdoor kun je minder presteren en het plezier in bewegen kan daarom afnemen. En dat is jammer! Bovendien verhoogt roken het risico op een hart- of vaatziekte. Stoppen met roken levert veel (gezondheids)winst op. De huisarts kan hierbij ondersteunen. Voor meer informatie en advies over stoppen met roken kun je terecht bij het Trimbos-instituut:
Website: ikstopnu.nl
Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezond eten

Naast voldoende bewegen en stoppen met roken, is gezond en gevarieerd eten erg belangrijk voor de gezondheid.

Een paar tips:

- Eet veel groente en fruit.
- Gebruik zo min mogelijk zout.
- Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet.
- Kies zoveel mogelijk volkorenproducten.
- Gebruik halfvolle of magere zuivelproducten.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, vegetarische producten, noten en ei.
- Gebruik niet teveel suiker.
- Drink voldoende, kies voor water, koffie en thee zonder suiker.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Wil je meer weten over gezond eten of over stoppen met roken? Daarover heeft de Hartstichting aparte brochures. Je kunt deze downloaden via:

hartstichting.nl/shop

Of kijk op onze website:

hartstichting.nl/gezond-leven

Rookvrije Generatie

Stoppen met roken valt niet mee. Juist daarom wil de Hartstichting voorkomen dat kinderen ermee beginnen.

De Hartstichting is mede initiatiefnemer van de Rookvrije Generatie. Samen met KWF Kankerbestrijding en het Longfonds willen we kinderen in elke fase van het opgroeien, beschermen tegen tabaksrook en de verleiding om te gaan roken.

doet roken. Dus iedere roker die stopt, draagt bij aan de Rookvrije Generatie. Stoppen met roken doe je niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Meer weten over de Rookvrije Generatie? Bezoek de website: rookvrijegeneratie.nl

Zo hebben kinderen de vrijheid om op te groeien als een generatie die zélf kiest voor een gezonde, rookvrije toekomst. Voor kinderen geldt heel sterk: zien roken,

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Vraag en antwoord

Hoe kan het dat ik niet afval, nu ik meer ben gaan bewegen?

Bij overgewicht is het advies om minstens een uur per dag te bewegen. Om af te vallen is het belangrijk om naast meer bewegen ook gezonder en minder te eten. Het kan ook zijn dat je nog niet merkt dat er meer vet wordt verbrand omdat je lichaam meer spierweefsel aanmaakt als je meer gaat bewegen. Als je doorzet, gaat je gewicht wel langzaam naar beneden. Door te blijven bewegen, kun je je gewicht makkelijker op peil houden.

Is het goed om sportdrankjes te drinken tijdens het sporten?

Sportdrank bevat vaak veel calorieën. Voor de meeste mensen zijn die calorieën niet nodig. Zeker als je wilt afvallen, zijn dit alleen maar extra calorieën die je moet verbranden. Sportdrank is vooral geschikt voor sporters die heel intensief en lang achter elkaar sporten.

Kan ik het beste voor of na het sporten eten?

Eet ongeveer 2 à 3 uur voor je gaat sporten een goede maaltijd. Ga niet sporten op een lege maag, maar eet ook geen zware maaltijd vlak voor het sporten. Eet liever iets kleins zoals wat fruit, yoghurt of een boterham. Je kunt ook een gedeelte van je maaltijd voor het sporten nemen en de rest daarna.

Is zwemmen een goede manier van bewegen?

Jazeker, zwemmen is een goede manier van bewegen. Maar omdat het de botten niet belast, is het geen geschikte manier om botontkalking tegen te gaan. Daarvoor is traplopen, dansen, wandelen, springen of steps wel geschikt.

Mag iemand die niet veel beweegt, ineens wel veel gaan bewegen?

Bouw het bewegen altijd rustig op. Dat is beter voor de spieren en ook voor je hart- en bloedvaten. Als je het benauwd krijgt of duizelig wordt, doe het dan wat rustiger aan. Als je gezondheidsproblemen hebt – of als die in de familie voorkomen – overleg dan altijd met je arts voordat je begint met bewegen. Anders kun je geblesseerd raken. Je kunt ook een sportmedisch onderzoek laten doen bij een sportarts. Je krijgt dan persoonlijk advies over je geschiktheid om te bewegen. Zeker voor mensen met een hart- of vaatziekte is dit geen gek idee.

Hart- en vaatpatiënten kunnen op de website van Harteraad sport- en beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding in de regio vinden.

Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 13.00 uur via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook: hartstichting.nl/voorlichting

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, roken, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download de brochures via onze website: hartstichting.nl/shop

hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op ikstopnu.nl of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of

medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut: Website: ikstopnu.nl Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert je op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo hebben ze de uitvouwfolder *Eten met de Schijf van Vijf* en het boek *Sport en voeding*. Op de website vind je veel informatie en je kunt daar via de webshop brochures bestellen. Website: voedingscentrum.nl

Sportverenigingen

Om meer te bewegen kunt je lid worden van een sportvereniging. Informatie en adressen vind je in de gemeentegids. De sportverenigingen en clubs bij jou in de regio vind je op sport.nl



Nordic Walking of Sportief Wandelen

Op de website **atletiekunie.nl** vind je adressen in de regio waar je je kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking. Of kijk op **kwbn.nl** (Koninklijke Wandel Bond Nederland) voor loopverenigingen in de regio.

Wandelen of fietsen in de natuur

Wandel of fiets je graag in de natuur? Op **natuurmonumenten.nl** en **ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten in de regio.

Ochtendgymnastiek

Wil je liever thuis iets doen? Begin dan met ochtendgymnastiek, bijvoorbeeld via het televisieprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg de omroepgids of de website **omroepmax.nl** voor informatie.

Beweegmaatje

Vind je het leuker om samen met iemand te gaan bewegen? In veel gemeenten kan je een beweegmaatje bij jou in de buurt vinden. Kijk in je gemeentegids of zoek via internet of dat in jouw woonplaats ook zo is.

Sportzorg

Op **sportzorg.nl** vind je allerlei informatie over sport en gezondheid, sportblessures, sportmedische onderzoeken, sportkeuringen en voeding.

Sporten of bewegen met een lichamelijke beperking

Sportbond Gehandicaptensport Nederland stimuleert sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking. Kijk voor meer informatie op **gehandicaptensport.nl**

Sporten of bewegen met een chronische aandoening

Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening is te vinden op **sportzorg.nl/chronische-aandoeningen**

Verantwoord bewegen met een hartaandoening

Heb je een hartaandoening en wil je onder begeleiding bewegen? In de Harteraad kaart met beweeglocaties vind je deskundige beweegorganisaties bij jou in de buurt. Kijk voor het aanbod op **harteraad.nl/locaties**

Metten is weten

Wil je weten of je voldoende beweegt? Er bestaan verschillende apparaatjes die bijhouden hoeveel je beweegt. Bijvoorbeeld stappentellers, horloges of apps die de tijd, snelheid en afstand die je aflegt bijhouden.

Diëtist

Heb je hulp nodig bij het afvallen? Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. Meer informatie en adressen vind je op **dieetditdieetdat.nl** of **dietist.org**

Iedereen een gezond hart

Iedereen een gezond hart. Dat is de droom van de Hartstichting. Want een gezond en sterk hart is de motor achter je dagelijkse portie energie. Al meer dan 55 jaar ondersteunen wij alle harten van Nederland. We investeren in onderzoek en innovaties op het gebied van preventie en zorg. Maar net zo belangrijk vinden wij het om Nederlanders te helpen hun hart te kennen en goed voor hun hart te zorgen. Daarom dragen wij bij aan oplossingen om harten gezond te houden, snelle hulp te bieden als iedere minuut telt, hartproblemen eerder op te sporen en steeds beter te behandelen.

We doen dat samen met onze medewerkers, patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant, doneer via een schenking of machtiging of steun ons op een bijzondere manier door de Hartstichting op te nemen in je testament.

Iedereen een gezond hart met de support van de Hartstichting.

Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/help-mee



Sluit je aan bij Harteraad!

Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaataandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.

Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaataandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaataandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaataandoeningen

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaataandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of
zelf je ervaring delen?

www.harteraad.nl

088-111 16 00

info@harteraad.nl

Harteraad is partner van de Hartstichting.



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar brochures@hartstichting.nl

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

Hertaalde tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen,
Amsterdam in samenwerking met de Hartstichting

Vormgeving: Met Name Reclame - Rotterdam

Illustraties: Ben Verhagen/Comic House, Oosterbeek

Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam
Shutterstock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: augustus 2021 (versie 5.4)

Deze brochure is CO₂ neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag



Hartstichting