

Bewegen doet wonderen



voor uw hart en vaten!

De Hartstichting

De Hartstichting wil dat minder mensen vroegtijdig hart- en vaatziekten krijgen of eraan overlijden. Ook het ongemak en leed dat patiënten en hun naasten ervaren, willen we verminderen.

Daar zet de Hartstichting zich elke dag voor in.

Dat doen we door patiëntenzorg te verbeteren, te bevorderen dat de jeugd gezonder gaat leven en door baanbrekend onderzoek naar hart- en vaatziekten te laten doen. Hoe meer mensen ons helpen in de strijd tegen hart- en vaatziekten, hoe meer we kunnen bereiken.

Hoe u ons kunt helpen, leest u achterin deze brochure.

Elke dag telt  Hartstichting

Inhoudsopgave

In deze brochure	4
Bepaal uw doel	5
Meer energie door meer beweging, hoe kan dat?	6
Bewegen voor uw gezondheid	8
Bewegen voor nu en later	10
Hoeveel beweging is genoeg?	11
De beweging die bij u past	14
Beweegschema voor drie weken	16
Beweging tussen de oren	18
Vraag en antwoord	20
Waar vindt u meer informatie?	21
Helpt u ons mee?	24
De Hart&Vaatgroep	25

In deze brochure

Elke dag een half uur bewegen levert u veel op. Het zet uw hart en longen namelijk aan het werk en daardoor voelt u zich fitter. Kies een bewegingsactiviteit die bij u past. Want dan houdt u het ook vol. Als u start met meer bewegen, voelt u zich iedere dag een beetje beter.

De Hartstichting vindt het belangrijk om u goed te informeren over gezond leven en u op die manier een steuntje in de rug te geven. Daarom leest u in de brochure meer over de voordelen van bewegen. U krijgt tips waar u meteen mee kunt starten. Naast voldoende bewegen, is het verstandig om verder ook gezond te leven. Dat doet u bijvoorbeeld door niet te roken, gezond te eten en door stress te vermijden. Wees ook matig met alcohol. Meer hierover leest u in deze brochure.

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel of mail dan met onze Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300, e-mail: infolijn@hartstichting.nl

Bepaal uw doel

Als u meer wilt gaan bewegen, is het handig als u vooraf een doel bepaalt. Waarom wilt u gaan bewegen? Wat wilt u bereiken? Dat helpt u om het bewegen vol te houden.

Ik wil door meer te bewegen...

Kruis hieronder aan wat u met meer beweging wilt bereiken. Alles is mogelijk, dus u mag meerdere opties aankruisen.

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.
- mezelf jonger voelen.



Meer energie door meer beweging, hoe kan dat?

Als u beweegt, moeten uw spieren aan het werk. Daarvoor hebben ze zuurstof nodig. Die zuurstof halen uw longen uit de lucht die u inademt. Uw bloed neemt de zuurstof vervolgens op uit uw longen en uw hart pompt het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. Hoe vaker u beweegt, hoe beter uw lichaam gewend is om zuurstof op te nemen. Bewegen gaat u daardoor steeds makkelijker af.

Beweegt u genoeg dan:

- zijn uw spieren, hart, longen en bloedvaten aan werken gewend. Daardoor kost bewegen u minder moeite.
- voelt u zich fitter.
- houdt u uw hart en bloedvaten in conditie.

Beweegt u te weinig dan:

- zijn uw spieren, longen, hart en bloedvaten niet gewend om voor u te werken. Bewegen kost u daardoor meer moeite.
- raakt u snel buiten adem en bent u gauw moe.
- kost bewegen u veel moeite waardoor u waarschijnlijk minder zin heeft om te bewegen.

Ineke Donkers (54):

"Ik eet gezonder, beweeg iedere dag en heb nu al een aantal jaar een gezond gewicht."



Bewegen voor uw gezondheid

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

Stoppen met roken

Uw spieren hebben zuurstof nodig om hun werk goed te kunnen doen, vooral wanneer u (intensief) beweegt. Het bloed vervoert zuurstof door uw lichaam. Maar de koolmonoxide uit sigarettenrook hecht beter aan het bloed dan zuurstof en neemt de plaats in van de zuurstof in uw bloed. Daardoor neemt het zuurstofgehalte in uw bloed af en er komt dus minder zuurstof bij uw spieren. Hierdoor kunt u minder presteren en uw plezier in bewegen kan daarom afnemen. En dat is jammer! Bovendien verhoogt roken uw risico op een hart- of vaatziekte. Probeer dus te stoppen met roken. Kunt u daarbij hulp gebruiken of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informatie en advies. Kijk op de website: **www.rokeninfo.nl**. Bellen kan ook: Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 per minuut).

Gezond eten

Naast voldoende bewegen en stoppen met roken, is gezond en gevarieerd eten erg belangrijk om hart- en vaatziekten tegen te gaan.

Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet en eet:

- weinig zout;
- veel groente en fruit;
- voldoende vezels;
- volkoren graanproducten;
- (halfvolle of magere) zuivelproducten;
- twee keer in de week (vette) vis in plaats van vlees.

Wilt u meer weten over gezond eten en over het belang van stoppen met roken voor uw gezondheid? Daarover heeft de Hartstichting aparte brochures. U kunt deze aanvragen of downloaden via: **www.hartstichting.nl/brochures**. Op kijk op onze website: **www.hartstichting.nl/gezond-leven**



Bewegen voor nu en later

Voldoende bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten en zorgt ervoor dat u zich fitter voelt. Maar voldoende bewegen heeft meer positieve effecten.

Meer ontspanning

Als u lekker aan het bewegen bent, heeft u geen tijd om te piekeren. Daardoor verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. Bovendien slaapt u beter als u meer ontspannen bent. U wordt daardoor uitgerust wakker en kunt eventuele spanningen gedurende de dag ook beter aan.

Cholesterolgehalte

Als u voldoende beweegt, dan stijgt het 'goede' cholesterolgehalte in uw bloed. De twee deeltjes die cholesterol vervoeren, staan ook wel bekend als het 'goede' (HDL) en het 'slechte' cholesterol (LDL). Het LDL vervoert cholesterol naar de verschillende delen van uw lichaam. Maar onderweg kan dit cholesterol zich in de wanden van slagaders nestelen en zo een vernauwing veroorzaken (slagaderverkalking). Daarom wordt LDL ook wel 'slecht' cholesterol genoemd. Het HDL voert het teveel aan cholesterol juist af, zodat het via de ontlasting wordt uitgescheiden. Daarom wordt HDL ook wel goed cholesterol genoemd. Meer bewegen stimuleert de afvoer van cholesterol.

Gezond gewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor uw gezondheid. Bovendien geeft het u een goed gevoel. Hoe meer u beweegt, hoe gemakkelijker uw gewicht op peil blijft. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat u ook gezond en gevarieerd eet (zie pagina 8).

Sterke botten

Als u ouder wordt, worden uw botten brozer. Dat is een natuurlijk proces. Dit proces wordt afgeremd door beweging waarbij uw botten uw gewicht moeten dragen (zoals springen en steps). Hierdoor blijven uw botten langer sterk.

Betere spijsvertering

Meer bewegen heeft een positief effect op uw spijsvertering. Het vermindert de kans op bijvoorbeeld verstoppingen.

Betere stofwisseling bij diabetes mellitus (suikerziekte)

Wanneer u meer beweegt, verbetert uw stofwisseling. Iemand met diabetes die voldoende beweegt, heeft vaak minder medicijnen nodig. Ook is de kans op complicaties kleiner.

Hoeveel beweging is genoeg?

Een half uur per dag bewegen, minstens vijf dagen per week maar liefst iedere dag, heeft een positief effect op uw gezondheid. Die beweging moet matig intensief zijn. Dat is het advies volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). U mag het half uur bewegen ook verdelen in bijvoorbeeld drie keer tien minuten. Of

twee keer een kwartier. Want ook dan werkt u aan uw gezondheid. Meer bewegen mag natuurlijk altijd! Maar met dertig minuten bewegen per dag, gaat u zich al beter voelen. En uiteindelijk bereikt u met geduld en doorzettingsvermogen uw wensen van pagina 5.



Bart Kempers (48):

"Ik fiets iedere dag naar mijn werk en zit twee keer per week met mijn zoon op de racefiets."

Matig intensieve inspanning

Tijdens uw half uur bewegen per dag is het de bedoeling dat u een matig intensieve inspanning levert. Want alleen als u uw hart goed laat werken, merkt u resultaat. Wat een matig intensieve inspanning precies inhoudt, verschilt per persoon. Fietst u bijvoorbeeld nooit, dan moet uw hart al flink werken bij een snelheid van vijftien kilometer per uur. Maar fietst u geregeld, dan merkt u misschien pas resultaat bij twintig kilometer per uur. Ontdek zelf welke mate van bewegen bij u het gewenste effect heeft.

Let op uw ademhaling en hartslag

Hoe bepaalt u nu of u intensief genoeg aan het bewegen bent? U hoeft niet buiten adem te raken of lang nodig te hebben om weer bij te komen. Wel is het belangrijk dat:

- u door het bewegen behoorlijk moet ademen. Maar niet zo dat u niet meer kunt praten.
- uw hartslag omhoog gaat.

Geleidelijk opbouwen

Als u begint met bewegen, hoeft dat niet meteen een half uur achter elkaar te zijn. U kunt het bewegen rustig opbouwen. Dat kan 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 hoeft u vrijwel geen extra tijd vrij te maken om meer te bewegen. Bovendien kunt u beginnen met tien minuten bewegen per dag en dat elke dag uitbreiden. Lukt het u om een half uur per dag te bewegen? Dat is mooi! Dan gaat het erom om dat vol te houden. Voelt u zich vooral niet schuldig als het bewegen een dag niet lukt; pak het de volgende dag weer op.

Raadpleeg bij twijfel uw huisarts

Twijfelt u of meer bewegen goed voor u is in verband met uw gezondheid? Raadpleeg dan eerst uw huisarts. Doe dit in ieder geval altijd als u hartproblemen, hoge bloeddruk of pijn op de borst heeft, medicijnen gebruikt, duizelig bent of problemen met uw botten of gewrichten heeft.

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."



De beweging die bij u past

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

Bij een sportclub

Zwemmen, schaatsen, skeeleren, tafeltennissen, roeien, wielrennen, tennissen, badmintonnen, ochtendgymnastiek, aerobics, fitness, trimmen, (aqua)joggen... allemaal sporten die u kunt gaan beoefenen. In uw gemeentegids vindt u de sportverenigingen bij u in de buurt. Meestal kunt u eerst meedoen aan een kennismakingsles, voordat u besluit of u lid wordt. Alle sportverenigingen in uw regio vindt u op www.sportwijzer.nl

Lokale activiteiten

In de weekagenda van uw huis-aan-huisblad worden regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere beweegactiviteiten via buurt- of wijkcentra aangekondigd. Misschien organiseert uw werk ook wel eens een sportieve activiteit? Bijvoorbeeld een tennistoernooi of zaalvoetbalcompetitie. Als dat zo is, geef u dan op en doe mee!

Nordic Walking of Sportief Wandelen

U kunt zich aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking. Adressen bij u in de regio vindt u op de site van de Atletiekunie: www.atletiekunie.nl

Zelf organiseren

Wilt u liever iets thuis doen of vanuit uw huis? Begin dan met ochtendgymnastiek, bijvoorbeeld via het televisieprogramma 'Nederland in Beweging'. Raadpleeg uw omroepgids of de website www.omroepmax.nl voor informatie. Of ga eens heerlijk wandelen of fietsen in de natuur. Op www.ivn.nl vindt u natuurwandelingen en -fietstochten in uw regio. U kunt ook kijken op www.natuurmonumenten.nl

Sportieve tips

Bij sportieve activiteiten is het verstandig om het rustig op te bouwen en de activiteiten te verdelen over de week. Voor uw lichaam is het bovendien beter om gedurende langere tijd 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 u intensief gaat sporten. Luister naar de signalen van uw lijf, zodat u op tijd voelt wanneer u te ver gaat. Bij een dreigende blessure (verzwikking, verrekking, protesterende gewrichten), is het verstandig om het meteen rustig aan te

doen. Dan kan de blessure eerst volledig herstellen voordat u verder gaat.

Beweeg van A naar B

Kunt u op de fiets naar het werk? Dan heeft u meteen al een portie beweging te pakken! Al is het maar een paar dagen per week. Reist u met het openbaar vervoer? Stap een halte eerder uit en loop het laatste stuk in een flink tempo. Wandel na de avondmaaltijd een half uurtje buiten of gebruik uw lunchpauze om samen met een collega een wandeling te maken. Alles bij elkaar opgeteld, komt u zo al snel aan dertig minuten bewegen per dag. En alle beweging is meegenomen!

Bewegen tijdens karweitjes

Huishoudelijke karweitjes kunnen u helpen om aan extra beweging te komen. Maak het uzelf 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 u veel moet lopen en duwen.
- Bladeren opruimen. Kies voor de veger of hark in plaats van de bladblazer.
- Boodschappen doen. Laat uw boodschappen niet thuisbezorgen, maar ga zelf op de fiets of lopend naar de winkel.



Beweegschema voor drie weken

Met het schema hieronder houdt u eenvoudig bij hoeveel u beweegt:

- Links vult u de weekdays in.
- Achter elke dag ziet u zes lege rondjes. Heeft u tien minuten een activiteit gedaan waarvoor u behoorlijk moest ademen en waardoor uw hartslag versnelde? Dan kruist u één rondje aan.
- U hoeft niet alle zes rondjes (dus zestig minuten per dag) vol te maken; drie rondjes (dus een half uur) is al mooi!

Hoe eerder u een half uur per dag beweegt, hoe beter. Maar u kunt het natuurlijk ook geleidelijk opbouwen. Het belangrijkste is dat u zich er lekker bij voelt.

Waarschijnlijk gaat het bewegen na verloop van tijd vanzelf en heeft u geen schema meer nodig.

Dag	Week 1	Week 2	Week 3
1	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
2	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
3	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
4	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
5	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
6	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
7	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○

*Dit schema is gebaseerd op de beweegttest van het NOC*NSF die is ontwikkeld in het kader van 'Nederland in Beweging!'.*



Beweging tussen de oren

Veel mensen bewegen niet genoeg en hebben daarvoor verschillende redenen. Maar vaak zijn die redenen om niet te bewegen gemakkelijk om te buigen naar redenen om wél te gaan bewegen:

Reden om niet te bewegen	Reden om juist wel te bewegen
Ik heb geen tijd om een half uur per dag te bewegen.	Meer bewegen hoeft me geen extra tijd te kosten.
Ik heb geen conditie.	Ik hoef niet ineens een marathon te kunnen lopen; ik kan mijn conditie ook rustig opbouwen.
Ik ben te oud om nu met bewegen te beginnen.	Door meer te bewegen, voel ik me waarschijnlijk jonger.
Ik ben te dik om actief te bewegen.	Misschien val ik wel af door meer te gaan bewegen.
Ik houd niet van verplichtingen.	Ik bepaal helemaal zelf wanneer ik ga bewegen.
Bewegen kost te veel geld.	Ik hoef er niets voor aan te schaffen.
Ik voel me niet prettig op de sportschool tussen al die jonge mensen.	Ik zoek een sportclub waar ik me op mijn gemak voel.
Ik ben doodmoe na een dag werken.	Bewegen geeft me weer energie.
Bewegen lijkt me zo saai.	Ik zoek een manier van bewegen die ik leuk vind.
Ik ben geen type om te bewegen.	Misschien is bewegen wel iets voor mij. Ik ga het gewoon proberen.
Er zijn geen goede beweegmogelijkheden in de buurt.	Wandelen en fietsen kan overal.
Het regent altijd.	Gelukkig regent het in Nederland maar zes en een half procent van de tijd. En met een paraplu of capuchon kunt u ook in de regen lekker wandelen.
Ik zie ertegenop om in m'n eentje te gaan bewegen.	Het lijkt me leuk om samen met iemand te gaan bewegen, ik ga een maatje zoeken op www.beweegmaatje.nl



Vraag en antwoord

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

Als u meer gaat bewegen, maakt uw lichaam meer spieren aan. Daardoor merkt u nog niet dat er meer vet wordt verbrand. Als u doorzet, gaat uw gewicht wel langzaam naar beneden. Maar uw gewicht gaat sterker naar beneden als u daarnaast ook minder eet. Door te blijven bewegen, kunt u het bereikte, lagere, gewicht makkelijker op peil houden.

Welke gezonde voeding kan ik in de sportkantine kopen?

Kijk of er vers fruit of vruchten- of tomatensap te koop is. Of kies voor magere en halfvolle zuivelproducten, een krenten- of mueslibol, of een broodje met 30+-kaas. Ook voedingsbiscuits zoals Liga (EverGreen) en Sultana kunt u kiezen.

Is het beter om voor of na het eten extra te bewegen?

Dat ligt aan de sport die u gaat beoefenen. Bij krachtssport eet u het beste ongeveer twee uur voordat u gaat sporten en dan pas na het sporten weer. Bij duursport en spelsport kunt u het beste twee tot drie uur vóór het sporten eten.

Is zwemmen een goede manier van bewegen?

Jazeker, zwemmen is een goede manier van bewegen. Maar omdat het uw botten niet belast, is het geen geschikte manier om botontkalking tegen te gaan. Daarvoor is traplopen, 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 uw spieren en ook voor uw hart- en bloedvaten. Als u gezondheidsproblemen heeft – of als die in de familie voorkomen – overleg dan altijd met uw arts voordat u begint met bewegen. Anders kunt u geblesseerd raken.

Als u een hart- of vaatziekte heeft, kijk dan op de website van patiëntenvereniging De Hart&Vaatgroep: www.hartenvaatgroep.nl/leefstijl/sporten-en-bewegen Daar vindt u informatie over geschikte beweegactiviteiten, tips en aangesloten sportorganisaties.

Waar vindt u meer informatie?

Infolijn Hart en Vaten

Bij de Infolijn Hart en Vaten kunt u terecht met vragen over een gezonde leefstijl, maar ook over hart- en vaatziekten en risicofactoren. Het telefoonnummer is: 0900 3000 300. Onze voorlichters zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. E-mailen kan ook: infolijn@hartstichting.nl

Brochures

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

www.hartstichting.nl

Op uw gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En wetenschappelijk getoetste informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen rondom gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vindt u informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken en kunt u daarbij hulp gebruiken? Of heeft u vragen? Bij het Trimbos-instituut krijgt u informa-

tie en advies. Door diverse organisaties worden door het hele land stoppen-met-roken-trainingen gegeven. Informatie over deze groepstrainingen en een adres bij u in de buurt vindt u op de website van het Trimbos-instituut. Vraag uw zorgverzekeraar welke kosten worden vergoed.

Website: www.rokeninfo.nl

Roken Infolijn: 0900 1995 (€ 0,10 per minuut)

E-mail: vraagbaak@rokeninfo.nl

Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert u op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo hebben ze de uitvouwfolder *Gezond eten met de schijf van vijf* en het boek *Alles over sport en voeding*. Op de website vindt veel informatie en u kunt daar via de webshop brochures bestellen.

Website: www.voedingscentrum.nl

Meer bewegen

Om meer te bewegen kunt u lid worden van een sportvereniging. Informatie en adressen vindt u in de gids van uw gemeente. Alle sportverenigingen bij u in de regio vindt u op www.sportwijzer.nl. In huis-aan-huisbladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten via wijk- of buurtverenigingen.



Nordic Walking of Sportief Wandelen

Op de site van de Atletiekunie vindt u adressen bij u in de regio waar u zich kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking:
www.atletiekunie.nl

Wandelen of fietsen in de natuur

Houdt u van wandelen of fietsen in de natuur? Op **www.ivn.nl** vindt u natuurwandelingen en -fietstochten in uw regio. U kunt ook kijken op
www.natuurmonumenten.nl

Ochtendgymnastiek

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

Beweegmaatje

Vindt u het leuker om samen met iemand een beweegactiviteit te starten? Zoek dan een maatje bij u in de buurt op
www.beweegmaatje.nl

Sportzorg

Op **www.sportzorg.nl** vindt u 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
www.gehandicaptensport.nl

Sporten of bewegen met een chronische aandoening

Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening vindt u op **www.sportzorg.nl**

Verantwoord bewegen met een hartaandoening

Mensen met een hartaandoening kunnen bij meer dan 250 HIB (Hart In Beweging)-gecertificeerde beweegclubs verantwoord bewegen onder deskundige begeleiding. Kijk voor een adres bij u in de buurt op
www.beweegzoeker.nl

Helpt u ons mee?

De Hartstichting zorgt ervoor dat er belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten wordt gedaan. We geven voorlichting en steun aan patiënten en hun naasten en doen er alles aan om de jeugd van nu een hartgezonde toekomst te geven. Overal in Nederland organiseren we reanimatiecursussen en we zorgen dat op zoveel mogelijk plaatsen een AED hangt. Zo proberen we te voorkomen dat een hartstilstand buiten het ziekenhuis het einde van een mensenleven betekent.

Dit doen we samen met vrijwilligers, donateurs, patiënten, bedrijven, professionele zorgverleners, wetenschappers, beleidsmakers en leerkrachten. Doet u mee?

Dat kan op allerlei manieren en op ieder moment:

- Meld u aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer eenmalig of met een maandelijks bedrag.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsor actie.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld u aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in uw testament. Een op de drie onderzoeken wordt mogelijk gemaakt door giften via testament.

Want alleen samen kunnen wij hart- en vaatziekten verslaan.

Kijk voor meer informatie op www.hartstichting.nl/doe-mee

Elke dag telt  **Hartstichting**

De Hart&Vaatgroep

Leeft u met een hart- of vaataandoening of heeft u een verhoogd risico daarop?

Als u geconfronteerd wordt met een hart- of vaatziekte of het treft uw naasten, dan kan de wereld er ineens heel anders uitzien. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op ingrijpende gebeurtenissen. Veel mensen ervaren dan de behoefte aan extra informatie en aan steun van lotgenoten. U kunt daarvoor terecht bij De Hart&Vaatgroep. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Kijk voor meer informatie op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 1111 600.

De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting behartigen samen de belangen van hart- en vaatpatiënten.



De Hart & Vaatgroep

van en voor mensen met een hart- of vaatziekte

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 uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

Wij vinden het belangrijk dat onze brochures duidelijk voor u zijn en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. U kunt uw e-mail sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

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

Vormgeving: Studio 66

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

Druk: G3M Zoetermeer

Copyright: Hartstichting

Uitgave: juni 2015 (versie 3.2)

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

www.hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

