

# Bewegen doet wonderen



voor hart en vaten!

## De Hartstichting

De Hartstichting wil dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit. Daarom werken we dag in dag uit aan oplossingen om ieders hart zo gezond mogelijk te houden of weer sterk te maken.

Elke dag overlijden ruim 100 mensen aan een hart- of vaatziekte, vaak abrupt, zonder signaal vooraf. De Hartstichting wil dat hart- en vaatziekten eerder opgespoord en opgelost worden. Daarom investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg.

Maar dit kunnen wij niet alleen. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken. Hoe jij kunt helpen lees je achterin deze brochure.



# 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 vindt je meer informatie?	21
Help je mee?	24
Welkom 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. Meer hierover lees je in deze brochure.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel of mail dan met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300, e-mail:

**[infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl)** Chatten kan ook:

**[www.hartstichting.nl/infolijn](http://www.hartstichting.nl/infolijn)**

# 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.
- mezelf fitter voelen.
- .....



# Bewegen en je gezondheid

**Voldoende bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, depressie 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.

## Cholesterolgehalte

Als je voldoende beweegt, dan daalt 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).

## Betere stofwisseling bij diabetes mellitus (suikerziekte)

Wanneer je meer beweegt, verbetert je stofwisseling. 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:

**[www.hartstichting.nl/risicofactoren](http://www.hartstichting.nl/risicofactoren)**

## Sterke botten

Als we ouder worden, worden de botten brozer. Dat is een natuurlijk proces. Botontkalking wordt afgeremd door beweging waarbij de botten het gewicht moeten dragen (zoals wandelen, hardlopen, dansen of tennissen). Hierdoor blijven de botten langer sterk.

## Spanningen

Bewegen verlaagt de kans op depressieve klachten. Dagelijks bewegen, liefst buiten, helpt om je prettiger en gezonder te

voelen. Het helpt ook om beter te kunnen ontspannen. Bovendien slaap je beter als je meer ontspannen bent. 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 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. Hoe meer je beweegt, hoe beter het lichaam 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.
- 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.
- kost bewegen veel moeite waardoor je misschien 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, voor ouderen gecombineerd 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.



Bart Kempers (48):

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

## 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. Je kunt het 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 kost het niet veel extra tijd om meer te bewegen. Bovendien kun je beginnen met tien minuten bewegen per dag en dat elke dag uitbreiden. 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 huisarts

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 sportmedisch onderzoek te doen bij een sportarts. Je krijgt dan persoonlijk advies over je geschiktheid om te bewegen en sporten. Kijk hiervoor op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

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 [www.sport.nl](http://www.sport.nl) en [www.sportwijzer.nl](http://www.sportwijzer.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 [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) of [www.kwbn.nl](http://www.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 [www.omroepmax.nl](http://www.omroepmax.nl) voor informatie. Of ga eens heerlijk wandelen of fietsen in de natuur. Op [www.ivn.nl](http://www.ivn.nl) vindt je natuurwandelingen en -fietstochten. Je kunt ook kijken op [www.natuurmonumenten.nl](http://www.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 dertig 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.





**Ik houd niet van verplichtingen**

**Ik bepaal zelf wat ik doe en wanneer**

**Ik ben te dik**

**Misschien val ik wel af door meer te bewegen**

**Ik voel mij niet op mijn gemak in de sportschool**

**Ik zoek een sportschool waar ik mij wel prettig voel**

**Bewegen is zo saai!**

**Ik zoek iets wat ik wel leuk en uitdagend vind**

**Ik ben geen type om te sporten**

**Ik ga iets zoeken wat bij mij past en gewoon uitproberen**

**Er is niks bij mij in de buurt**

**Wandelen en fietsen kan overal**

**Het regent altijd**

**Gelukkig regent het maar 6,5 % van de tijd en anders neem ik paraplu of regenjas mee**

**Ik ziet er tegen op om alleen te gaan**

**Ik ga iemand zoeken om samen mee te 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: [www.ikstopnu.nl](http://www.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 weinig 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 zo min mogelijk 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 aanvragen of downloaden via:

[www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)

Of kijk op onze website:

[www.hartstichting.nl/gezond-leven](http://www.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.

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, 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:

**[www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl)**

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**



# Vraag en antwoord

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

Als je meer gaat bewegen, maakt je lichaam meer spierweefsel aan. Daardoor merk je nog niet dat er meer vet wordt verbrand. Als je doorzet, gaat je gewicht wel langzaam naar beneden. Bij overgewicht is het advies om minstens een uur per dag te bewegen. Je gewicht gaat sterker naar beneden als je naast meer bewegen ook minder eet. Door te blijven bewegen, kun je je gewicht makkelijker op peil houden.

## Is het goed om sportdrinkjes te drinken tijdens het sporten?

Sportdrink 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. Sportdrink 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 [www.beweegzoeker.nl](http://www.beweegzoeker.nl) sport- en beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding in de regio vinden.

# Waar vindt je meer informatie?

## Infolijn Hart en Vaten

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur met de Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000 300. Of stel je vraag per e-mail: [infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl). Chatten kan ook: [www.hartstichting.nl/infolijn](http://www.hartstichting.nl/infolijn)

## 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](http://www.hartstichting.nl/brochures)

## [www.hartstichting.nl](http://www.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

Wil je stoppen met roken en kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? De huisarts kan adviseren, bijvoorbeeld over het gebruik van hulpmiddelen. Ook zijn er diverse vormen van begeleiding mogelijk, die de kans dat het stoppen lukt aanzienlijk

vergroten. Je kunt kiezen voor individuele begeleiding, telefonisch coaching of meedoen aan een groepstraining. Je kunt hiervoor onder andere terecht bij de eigen huisartsenpraktijk, bij (de stoppoli van) het ziekenhuis of bij een stoppen-met-roken coach. Begeleiding wordt meestal vergoed vanuit de basisverzekering. 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: [www.ikstopnu.nl](http://www.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 *Alles over sport en voeding*. Op de website vind je veel informatie en je kunt daar via de webshop brochures bestellen.  
Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.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 [www.sport.nl](http://www.sport.nl) en [www.sportwijzer.nl](http://www.sportwijzer.nl)



### Nordic Walking of Sportief Wandelen

Op de website [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) vind je adressen in de regio waar je je kunt aanmelden voor de trainingen Sportief Wandelen of Nordic Walking. Of kijk op [www.kwbn.nl](http://www.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 [www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl) en [www.ivn.nl](http://www.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 [www.omroepmax.nl](http://www.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 [www.sportzorg.nl](http://www.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 [www.gehandicaptensport.nl](http://www.gehandicaptensport.nl)

### Sporten of bewegen met een chronische aandoening

Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening is te vinden op [www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen](http://www.sportzorg.nl/chronische-aandoeningen)

### Verantwoord bewegen met een hartaandoening

Mensen met een hartaandoening kunnen bij meer dan 250 beweegclubs verantwoord bewegen onder deskundige begeleiding. Kijk voor een adres bij jou in de buurt op [www.beweegzoeker.nl](http://www.beweegzoeker.nl)

### 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.

# Help je mee?

Om te zorgen dat iedereen uit het leven kan halen wat erin zit, investeren wij in wetenschappelijk onderzoek, geven voorlichting en stimuleren preventie en verbeteringen in de gezondheidszorg. Dit doen wij samen met patiënten, vrijwilligers, donateurs, zorgprofessionals, wetenschappers en zakelijke partners. Door samen te werken staan we sterker, kunnen we meer doen en dus meer bereiken.

Er zijn verschillende manieren waarop ook jij kunt helpen:

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer, eenmalig of maandelijks.
- Steun de Hartstichting met een schenking.
- Organiseer een sponsoractie en haal geld op.
- Volg een reanimatiecursus, leer een AED bedienen en meld je aan als burgerhulpverlener.

Een bijzondere manier om ons te steunen is door de Hartstichting op te nemen in jouw 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/help-mee](http://www.hartstichting.nl/help-mee)**





# Welkom bij Harteraad!

**Harteraad is per 1 januari 2018 de nieuwe naam van De Hart&Vaatgroep.**

## **Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaatandoeningen**

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 vaatandoeningen 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 vaatandoeningen.**

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaatandoeningen. 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](http://www.harteraad.nl)

088-111 16 00

[info@harteraad.nl](mailto:info@harteraad.nl)



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaatandoeningen

Harteraad is partner van de Hartstichting.

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](mailto:brochures@hartstichting.nl)

### Colofon

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

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

Vormgeving: Studio 66

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: oktober 2018 (versie 5.1)

Deze brochure is CO<sub>2</sub> neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



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](http://www.hartstichting.nl)

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

121810 PV46 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier

