

EEN HARTINFARCT. EN DAN?

Over onderzoek en behandeling



Wat lees je in deze brochure?

Je hebt een hartinfarct gehad. Wat is er gebeurd met je hart? Wat merk je daarvan? Zijn de gevolgen voor altijd? Hoe voorkom je dat het weer gebeurt? In deze brochure lees je er meer over. Ook vind je informatie over de oorzaken, mogelijke onderzoeken en de behandeling.

Het leven na een hartinfarct

Een hartinfarct verandert je leven. Daarom besteden we ook aandacht aan het leven na een hartinfarct*. Voor jou, maar ook voor je naasten. En we vertellen hoe je de kans op een nieuw infarct kleiner maakt.

Zuurstof

Het hart heeft zuurstof nodig. Bloed met zuurstof erin komt bij het hart door de kransslagaders*. Kransslagaders zijn bloedvaten die als een krans om het

hart heen liggen. Normaal hebben ze een mooie gladde wand. Het hart krijgt dan genoeg bloed en zuurstof. Ook bij extra inspanning, zoals tijdens het sporten. Maar er kan iets mis gaan met de wand van het bloedvat.

De werking van het hart

Bekijk een filmpje op onze website om te zien hoe het hart werkt:

hartstichting.nl/bouw-werking-hart

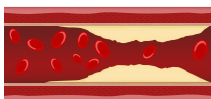
In de brochure staan af en toe moeilijke woorden en medische termen. Soms gebruikt je arts die ook. We hebben een lijstje gemaakt met uitleg van deze moeilijke woorden. Dit vind je op pagina 15 van deze brochure.

Deze woorden zijn in de brochure met een * aangegeven.

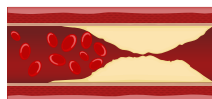
Slagaderverkalking*



Gezonde slagaders zijn glad van binnen.



Vetten hopen zich op in de vaatwand (plaque).



De plaque wordt steeds dikker, de doorgang van het bloedvat smaller.

Het begin: slagaderverkalking

Een hartinfarct ontstaat vaak onverwacht. Toch is er al langer iets mis. Dat komt door slagaderverkalking in de bloedvaten. Hoe ontstaat slagaderverkalking?

Beschadiging aan de bloedvaten

De binnenkant van bloedvaten kan beschadigd raken. Bijvoorbeeld door roken en hoge bloeddruk. Het lichaam probeert zelf deze beschadigingen te repareren. Maar soms lukt dit niet.

Bij slagaderverkalking* gaan vette stoffen, zoals cholesterol*, op de beschadigingen vastzitten. Dit heet een plaque*. Als de plaque dikker wordt, wordt het bloedvat van binnen steeds smaller. Er kan steeds minder bloed door het bloedvat stromen. Het hart krijgt hierdoor te weinig zuurstof. Bij inspanning kan je dan pijn op de borst krijgen (angina pectoris*). Pijn op de borst kan een waarschuwing voor een hartinfarct zijn.

Het gevaar van slagaderverkalking

Een plaque kan scheuren. Als de plaque in het bloedvat scheurt, ontstaat een bloedstolseltje. Zo'n bloedstolsel kan

losraken en ergens in een kransslagader vast gaan zitten. Als er helemaal geen bloed meer doorstroomt is er sprake van een hartinfarct. Een deel van het hart krijgt geen zuurstof meer. Dat gedeelte sterft langzaam af.

Ingewikkeld proces

Slagaderverkalking is een ingewikkeld proces. Het is niet helemaal duidelijk hoe het ontstaat. Het proces is ook bij iedereen anders. Een aantal risicofactoren* maakt de kans op slagaderverkalking groter.

Bekijk op onze website een filmpje over het ontstaan van een hartinfarct: hartstichting.nl/ontstaan-hartinfarct

Wil je meer weten over slagaderverkalking? Kijk dan op hartstichting.nl/slagaderverkalking

Risicofactoren*



- (mee)roken
- hoog cholesterol
- hoge bloeddruk
- overgewicht
- diabetes*
- weinig lichaamsbeweging
- leeftijd, bij het ouder worden neemt het risico toe
- geslacht, mannen krijgen vaak op jongere leeftijd een hart- of vaatziekte dan vrouwen
- erfelijkheid (hart- en vaatziekten bij moeder of zus voor het 65e of bij vader of broer voor het 55e levensjaar)
- lange tijd stress

Een hartinfarct: wat voel je?

Wat voel je als je een hartinfarct hebt? Er zijn meer klachten die kunnen voorkomen. Sommige klachten herken je meteen, andere klachten misschien niet.

Klachten bij een hartinfarct

De meest voorkomende klachten bij een hartinfarct zijn:

- Pijn of een beklemmend, knellend, of drukkend gevoel midden of links op de borst. Bijvoorbeeld alsof iemand een band om de borst snoert of alsof er een olifant op de borst zit. Vrouwen zeggen vaak dat het lijkt alsof zij een te strakke bh aan hebben.
- De pijn straalt uit naar linkerschouder of linkerarm.
- De pijn duurt ook in rust langer dan 5 minuten.
- Kortademigheid, niet goed kunnen ademen.
- Zweten, misselijkheid, braken, bleek of grijs zien.
- Ernstige vermoeidheid

Klachten die minder vaak voorkomen zijn:

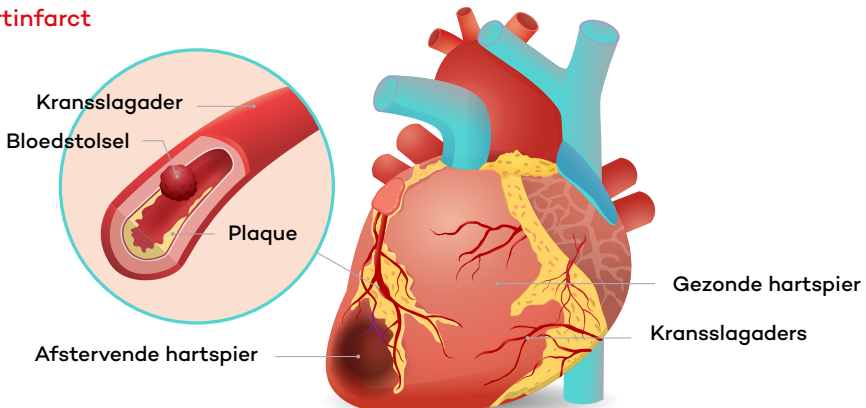
- pijn in de kaak, nek, tussen de schouderbladen, de rug, rechterschouder of rechterarm
- duizeligheid of flauwvallen
- hartkloppingen

Bij mannen én bij vrouwen is pijn op de borst de meest voorkomende klacht van een hartinfarct. De klachten verschillen per persoon. Ze kunnen opeens ontstaan of langzaam. De klachten gaan niet over in rust of met medicijnen.



Bel direct 112 als de klachten ook in rust langer duren dan 5 minuten!

Hartinfarct



Hoe weet de arts dat je een hartinfarct hebt?



De arts vraagt waar de pijn precies zit. Hij vraagt ook hoe erg de pijn is. Als hij denkt dat het gaat om een hartinfarct, dan maakt hij een hartfilmpje.

In de ambulance

Vaak maakt de medewerker van de ambulance al een hartfilmpje. In het ziekenhuis onderzoekt het laboratorium* je bloed op een aantal afvalstoffen. Als deze in het bloed zitten, is er waarschijnlijk een stukje hartspier afgestorven. Deze test is een paar uur na het hartinfarct mogelijk. Na enkele dagen verdwijnen de afvalstoffen weer uit je bloed. **Meer weten?** hartstichting.nl/diagnose-hartinfarct

Snel behandelen geeft minder schade

Als de hartspier weer bloed en zuurstof krijgt, sterven er geen hartspiercellen meer. Hoe eerder het verstopte bloedvat weer open is, hoe beter. Zo probeert de arts de schade van het hartinfarct zo klein mogelijk te maken. Het vermindert ook de klachten. Meestal krijg je na een hartinfarct medicijnen en een dotterbehandeling. Soms is een bypassoperatie* nodig.

Medicijnen

In de ambulance krijg je al medicijnen om de kransslagaders te verwijderen. Je krijgt ook pijnstillers en antistollingsmedicijnen*.

Dotterbehandeling

Meestal krijg je in het ziekenhuis direct een dotterbehandeling. Vaak wordt er gelijk een stent* geplaatst. Hiermee gaat het bloedvat dat dicht zit weer open. De arts gaat via een opening in je pols of lies met een buigzaam slangetje naar je hart. Aan het slangetje zit een ballonnetje. Het ballonnetje wordt opgeblazen in de kransslagader. Op de plek van de vernauwing.

Zo gaat het bloedvat weer open.

Meestal plaatst de arts op die plek ook een stent. Dit is een metalen of kunststof buisje. Het voorkomt dat het bloedvat weer dicht gaat zitten.

Bypassoperatie

Soms is later nog een bypassoperatie* nodig. De arts bespreekt dat met je.

Meer uitleg en filmpjes vind je op onze website:

hartstichting.nl/behandelen-hartinfarct

Folders over dotterbehandeling en bypassoperatie kun je downloaden via: shop.hartstichting.nl

Wat zijn de gevolgen voor je hart?

Een hartinfarct heeft verschillende gevolgen voor je hart. Er zijn direct gevolgen. Maar er zijn ook gevolgen die je pas later merkt. Dat heeft te maken met de schade aan je hart.

Problemen met hartritme

De verpleegkundige houdt je hart op de hartbewaking goed in de gaten. In de eerste uren na een hartinfarct kunnen problemen met het hartritme ontstaan. Hiervoor krijg je medicijnen. Die voorkomen ook nieuwe hartritme stoornissen. Soms ontstaat een gevaarlijke ritme stoornis: kamervibreren*. Daarbij trekken de kamers niet goed samen. En kan het hart het bloed niet meer rondpompen. De bloedsomloop stopt: je hebt een hartstilstand. Dan is een elektrische schok nodig om het hartritme te herstellen.

Hoe groot is de schade?

Na een paar dagen kan de arts je vertellen welk deel van het hart beschadigd is. Hij vertelt je ook hoe groot de schade is. Soms krijg je nog meer onderzoeken. Met deze onderzoeken kijkt de arts welke behandeling nodig is.

Litteken

Op de plaats waar het hart beschadigd is, ontstaat een litteken. Het hart blijft wel bloed rondpompen, maar het litteken doet niet meer mee. Hoe erg het hartinfarct is, hangt af van de plek en grootte van het litteken.

Zeker bij een groot hartinfarct werkt het hart minder goed. Het hart pompt dan minder bloed naar het lichaam. En de organen krijgen minder bloed. Dit heet hartfalen*. Hartfalen geeft soms kort na een hartinfarct al klachten. Maar het kan ook pas veel later ontstaan. Elk hartinfarct is anders en ook de gevolgen kunnen daarom verschillen.

Wil je meer lezen over de onderzoeken en de gevolgen van een hartinfarct?

Dat kan op onze website:

hartstichting.nl/gevolgen-hartinfarct



Arts bekijkt hartfilmpje



Weer thuis na een hartinfarct

Als je een hartinfarct hebt gehad, blijf je een paar dagen in het ziekenhuis. Daarna mag je weer naar huis. Je bent dan nog niet meteen de oude. Je gaat thuis verder herstellen. Een infarct is een heftige gebeurtenis voor jezelf en je naasten. De eerste weken kun je meestal nog niet alles doen wat je daarvoor deed. Probeer dat ook niet. Het herstel heeft tijd nodig.

Langzaam opbouwen

In de weken dat je thuis bent ga je je langzaam beter voelen. Er zijn dagen dat je je goed voelt. En er zijn dagen dat je je minder goed voelt. Dat is normaal. Wees zuinig op je energie. Geef jezelf de tijd om beter te worden. Je mag rustig de trap oplopen. Bouw je krachten langzaam op. Dit kan door bijvoorbeeld elke dag een stukje verder te wandelen of te fietsen. Je lichaam geeft vanzelf aan wanneer het genoeg is. Zo merk je dat je steeds sterker wordt. En weer op je lichaam kunt vertrouwen. Waarschijnlijk ga je jezelf hier ook mentaal beter door voelen.

Hulp vragen

Heb je hulp nodig in de huishouding of bij je verzorging? Misschien is er familie of zijn er vrienden die je willen helpen. Vraag het hen gerust. Je kunt ook hulp bij de Thuiszorg vragen. In veel ziekenhuizen helpen speciale verpleegkundigen je als je naar huis gaat. De verpleegkundige bespreekt met je welke zorg je thuis nodig hebt. Zij kan je ook gelijk helpen met het aanvragen van thuishulp.

Herstellen na een hartinfarct

Na een hartinfarct is het belangrijk dat je geen nieuw infarct of andere klachten krijgt. Je krijgt hiervoor medicijnen. En het advies om gezond te leven. Ook krijg je het advies om mee te doen met de hartrevalidatie*.

Medicijnen

Thuis blijf je verschillende medicijnen gebruiken. Dat is nodig om een volgend infarct te voorkomen. En klachten te behandelen.

De medicijnen die de cardioloog* meestal voorschrijft:

- Medicijnen die ervoor zorgen dat het bloed minder snel samenklontert.
- Medicijnen om het cholesterol in het bloed te verlagen. Meestal zijn dit statines.
- Medicijnen om de bloeddruk te verlagen.
- Medicijnen om de hartslag te verlagen. Dit zijn bètablokkers.
- Medicijnen die voorkomen dat er bloedstolsels ontstaan. Dit zijn antistollingsmedicijnen*.
- Medicijnen die je kan gebruiken bij pijn op de borst. Het is een pil of een spray voor onder je tong.
- Vaak krijg je ook een maagbeschermer.

Het is belangrijk je medicijnen in te nemen zoals de arts heeft aangegeven. De informatie staat ook in de bijsluiter.

Bijwerkingen van medicijnen

Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Deze nemen meestal in de loop van de tijd af. Of je krijgt er minder last van. Vraag de cardioloog hoe een medicijn werkt in je lichaam. Vraag ook wat de

bijwerkingen zijn. De cardioloog vertelt je hoe lang je de medicijnen moet gebruiken. Als je last hebt van vervelende bijwerkingen, zoek dan met je arts naar een oplossing. Soms is er een ander medicijn met dezelfde werking. Soms geeft de cardioloog het medicijn in een kleinere hoeveelheid.

Wil je meer lezen over de medicijnen na een hartinfarct en de werking ervan?

Kijk dan op onze website:

hartstichting.nl/medicijnen-hartinfarct



Uitleg over medicijnen door de arts

Hartrevalidatie

Volg een revalidatieprogramma in het ziekenhuis. Dit kan vaak bij je eigen ziekenhuis. Of bij een ziekenhuis of revalidatiecentrum in de buurt.

Wat leer je bij hartrevalidatie

Tijdens de hartrevalidatie werk je aan je herstel en je conditie. Je leert hier je grenzen kennen en verleggen. Zo krijg je weer vertrouwen in je lichaam. Je gaat aan de slag met sport en spel. En er is aandacht voor de mentale kant. Je leert bijvoorbeeld over omgaan met spanningen, angsten en seksualiteit. Je zelfvertrouwen terugvinden, het opnieuw starten met je werk, huishoudelijke taken of hobby's.

Aanmelden hartrevalidatie

De cardioloog meldt je aan voor de hartrevalidatie. Als de cardioloog niet over hartrevalidatie begint, vraag er dan zelf naar. Het is belangrijk dat je er zo snel mogelijk na het hartinfarct mee begint. Het liefst 2 tot 3 weken nadat je weer thuis bent uit het ziekenhuis. Zo voorkom je dat je thuis gaat piekeren en niet verder kan.

Programma

Het programma bestaat uit informatie en oefeningen. De verschillende onderdelen zijn afgestemd op jouw situatie. Met je begeleider praat je over de problemen die je ervaart. Ook kun je in contact komen met andere hartpatiënten tijdens dit programma. Veel deelnemers vinden dat prettig. Verder krijg je informatie over gezond eten en bewegen. Je kunt deze periode gebruiken om een goed plan te maken voor de toekomst.

Jouw hartinfarct heeft ook invloed op je omgeving. Het hartrevalidatieprogramma geeft daarom ook informatie en steun voor je partner. Er zijn speciale momenten waarbij informatie wordt gegeven aan partners.

Wil je meer weten over hartrevalidatie? Kijk dan op onze website:
hartstichting.nl/revalidatie-hartinfarct



Waar je verder mee te maken kunt krijgen



Emoties

Jij en de mensen om je heen hebben een spannende tijd gehad. Het is verstandig om over je gevoel, je angst en je gedachten te praten. Dat kan met je partner, familieleden, vrienden of collega's. Via Harteraad (een organisatie voor mensen met hart- en vaat-aandoeningen) kun je in contact komen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. De mensen om je heen zijn waarschijnlijk net zo erg van het hartinfarct geschrokken als jijzelf. Naasten hebben er soms behoefte aan met anderen over hun ervaringen te praten. Ook zij kunnen via Harteraad in contact komen met lotgenoten. Kijk op hartstichting.nl/emoties-hartinfarct voor meer informatie.



Vragen

Als je thuis bent, heb je misschien nog vragen. Het is handig om deze vragen op te schrijven. Neem deze vragen mee naar het gesprek met je cardioloog. Ook je begeleiders bij de hartrevalidatie kunnen deze vragen misschien beantwoorden.



Let op

Ben je angstig of heb je sombere gedachten? Blijf je piekeren, ben je lusteloos of slaap je niet goed? Dat is een teken om goed in de gaten te houden. Misschien heb je een depressie. Neem dan contact op met de huisarts.



Werk, ziektewet en WIA

Heb je betaald werk? Dan zul je vaak contact hebben met de bedrijfsarts. Daarmee bespreek je op welke manier en hoe snel je aan het werk kunt. Als het nodig is overlegt de bedrijfsarts met je huisarts of cardioloog. Samen met je werkgever en de bedrijfsarts moeten jullie ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk weer aan de slag kan. Lukt het niet meer om aan het werk te gaan? Dan kan je een WIA-uitkering aanvragen.



Voorkom een nieuw hartinfarct

Slagaderverkalking* is vaak de oorzaak van een hartinfarct. Slagaderverkalking komt ook in andere slagaders in je lichaam voor. Het gevolg kan zijn een beroerte, pijn op de borst of een nieuw hartinfarct.

Gezond leven

Maak de kans op een nieuw hartinfarct kleiner door zo gezond mogelijk te leven. Een aantal tips:

- Rook niet.
- Beweeg genoeg. Het is belangrijk om minstens 2,5 uur per week actief bezig te zijn. Je hartslag en ademhaling zijn daarbij iets sneller dan normaal. Maar je kan nog wel praten. Dit kan bijvoorbeeld door wandelen en fietsen. Verdeel de 2,5 uur over de hele week.
- Eet gezond en afwisselend. Eet veel groente en fruit. Kies voor volkoren producten. En eet meer plantaardig en minder vlees. Gebruik weinig zout, suiker en verzadigd vet.
- Drink geen alcohol. Als je drinkt, dan niet meer dan 1 glas per dag.

- Probeer zo goed mogelijk om te gaan met stress. Zorg voor een goede afwisseling tussen spanning en ontspanning.
- Zorg voor een gezond gewicht.

Tips voor een gezond leven?

Kijk dan op onze website:

hartstichting.nl/gezond-leven

Of meld je aan voor onze nieuwsbrief:

hartstichting.nl/gezonde-tips



Wanneer bel je 112?



Het kan gebeuren dat je ineens weer die bekende pijn op de borst voelt. Dit kan een hartinfarct zijn, maar ook angina pectoris*. Beide geven een gevoel van een beklemmende, drukkende of benauwende pijn midden op de borst. De pijn straalt vaak uit naar de kaak, hals, bovenarmen, rug of maagstreek. De klachten gaan soms samen met zweten, misselijkheid of braken. Gaan je klachten in rust na 5 minuten niet weg? En helpt een pil of spray onder de tong ook niet? Bel dan direct naar 112.

Hoe herken je het verschil?

- Bij angina pectoris* heb je tijdelijke klachten. De pijn is vaak na een paar minuten voorbij. De pijn komt in aanvallen. De pijn zakt snel na een tabletje of spray onder de tong. Angina pectoris ontstaat meestal bij inspanning, bij heftige emoties, na een zware maaltijd, of als je ineens van de warmte in de kou komt.
- Een hartinfarct* duurt langer dan 5 minuten. De pijn blijft ook in rust. De pijn is heftig en gaat niet weg na een pilletje of spray onder de tong. Je voelt je angstig of onrustig. Als je klachten ook in rust langer dan 5 minuten duren, bel dan direct het alarmnummer 112! Hoe sneller jij belt, hoe sneller er hulp komt als dat nodig is.

Wel of geen spoed?

Als je 112 belt, krijg je een speciale verpleegkundige aan de telefoon. Jullie bespreken jouw klachten en situatie. De verpleegkundige bepaalt op basis van jouw verhaal hoeveel spoed er is. En of er een ambulance moet komen. Ga niet met eigen vervoer naar het ziekenhuis. De mensen van de ambulance kunnen direct de juiste hulp geven. Hoe sneller je in het ziekenhuis bent hoe beter. Dan start de behandeling eerder en is de kans op herstel groter.

Scherpe steken?

Heb je scherpe steken in de borst? Dat is bijna nooit een teken van een hartinfarct. Neem voor de zekerheid wel contact op met de huisarts als deze steken niet weg gaan of als je ongerust bent.

Vraag het herkenkaartje Hartinfarct aan via:

shop.hartstichting.nl

Meer vragen?

We kunnen ons goed voorstellen dat je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt.

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaat-ziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op onze website: hartstichting.nl/voorlichting

Website

Op je gemak een filmpje bekijken over het hart? Informatie lezen over hart en vaten? Of ideeën opdoen voor gezond leven? Kijk dan op onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf: hartstichting.nl

Folders

De Hartstichting geeft folders uit over gezond leven, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over verschillende hart- en vaatziekten. Download de folders via onze website: shop.hartstichting.nl



Meer weten over leven na een hartinfarct?

Op onze website krijg je uitgebreide informatie over leven na een hartinfarct. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen. Hieronder een lijst met websites en/of telefoonnummers waar je meer informatie kunt krijgen.

Stoppen met roken

- ikstopnu.nl
- Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

- voedingscentrum.nl

Bezoek aan de diëtist

- dietist.org
- nvdietist.nl

Meer bewegen

- harteraad.nl/locaties
- sport.nl
- npo.nl/start/serie/nederland-in-beweging
- kwbn.nl (Wandelbond)
- sportzorg.nl

Weer werken

- rijksoverheid.nl
- uww.nl

Diabetes (suikerziekte)

- Diabetesvereniging Nederland (DVN)
dvn.nl
- Diabeteslijn: 033 463 05 66

Medicijnen

- apotheek.nl

Autorijden na een hartinfarct

- cbr.nl

Seksualiteit na een hartinfarct

- seksualiteit.nl

Iedereen een gezond hart, voor nu én later



Dát is het doel van de Hartstichting. Want alles start met het hart. Er zijn nu 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatandoening. Komen we niet in actie, dan zijn dat er over enkele jaren 1 miljoen méér dan nu. Daarom wil de Hartstichting de hartgezondheid van Nederland duurzaam verbeteren door:

- de omgeving gezonder te maken;
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten vroeg op te sporen en hen te stimuleren gezond te leven;
- hartziekten eerder te herkennen en te investeren in onderzoek naar de beste behandeling;
- het stimuleren van snelle hulp in noodsituaties.

Meer informatie? Kijk op hartstichting.nl



Hartstichting



Medische woorden

EEN UITLEG VAN DE MEDISCHE
WOORDEN IN DEZE BROCHURE:

- * **Hartinfarct** = een bloedvat van het hart raakt plotseling afgesloten
- * **Kransslagaders** = kleine slagaders rondom het hart, brengen zuurstof naar het hart
- * **Slagaderverkalking** = proces waarbij de wand van de slagaders door verkalking dikker wordt
- * **Cholesterol** = een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes
- * **Plaque** = ophoping van vet in de vaten
- * **Angina pectoris** = pijn op de borst, hartkramp
- * **Risicofactoren** = dingen die je kans op hart- en vaatziekten groter maken
- * **Diabetes** = suikerziekte
- * **Laboratorium** = werkruimte om proeven uit te voeren
- * **Bypassoperatie** = operatie waarbij de chirurg omleidingen maakt om de vernauwing heen. Het bloed stroomt via de omleiding naar de hartspier
- * **Antistollingsmedicijnen** = medicijnen die de stolling van het bloed verminderen. Ze worden ook wel bloedverdunners genoemd
- * **Stent** = buisje om het bloedvat open te houden
- * **Kamerfibrilleren** = een gevaarlijke ritmestoornis. De hartkamers trekken onregelmatig en snel samen. Oorzaak van een hartstilstand.
- * **Hartfalen** = als het hart niet goed pompt
- * **Hartrevalidatie** = beweegprogramma om te herstellen na een hartinfarct
- * **Cardioloog** = hartspecialist

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van de Nederlandse Vereniging Voor Cardiologie (NVVC). 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, dien je dus altijd te overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

**Wij zijn benieuwd
naar jouw reactie!**



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

Colofon

Tekst: Hartstichting

Vormgeving: GDandP.com, Leiden

Foto's: iStock

Illustraties: GDandP en iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: Mei 2024 (versie 1.3)

Deze brochure is CO2 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.

Help ons voorlichtingsmateriaal toegankelijk te houden

De Hartstichting wil dat deze folder toegankelijk is en blijft voor iedereen. Daarom bieden wij dit gratis aan. We zouden heel blij zijn met een vrijwillige bijdrage. Daarmee draag je bij aan een gezond hart voor iedereen, voor nu én later.

Je kunt een bijdrage overmaken naar:
NL 88 ABNA 0573200300 o.v.v. 2024966 brochure t.n.v. de Hartstichting.

Of scan de QR-code en doneer online.



Hartelijk dank voor je bijdrage!

Postbus 300
2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl



Hartstichting