

Voorlichting 55+

Hart- en vaatziekten

Colofon

Draaiboek Hart- en Vaatziekten

GGD Hart voor Brabant, 's-Hertogenbosch

GGD West-Brabant, Breda

GGD Zuidoost-Brabant, Helmond

juli 2007, november 2017, februari 2023

© 2005 GGD, 's-Hertogenbosch; Breda. Auteursrecht voorbehouden. Bronvermelding verplicht.

Inhoudsopgave

1.	Achtergrond voorlichtingsbijeenkomsten 55+	5
2.	Uitwerking programma.	5
	Cijfer en feiten.	7
	Voeding.	7
	Lichaamsbeweging.	10
	Roken.	12
	Risicofactoren.	12
	Hoge Bloeddruk	19
	12	
	Verlaagd cholesterol.	14
	Diabetes.	15
	Quiz loopt uw hart gevaar.	15
	De bloedsomloop.	18
	Aandoeningen.	18
3.	Achtergrondinformatie	25
	Suggestie om het onderwerp Hart- en Vaatziekten in te leiden.	25
4.	Checklist inhoud kist.....	26
5.	Folders Hart- en Vaatziekten.....	27
6	Handouts PowerPoint Presentaties.....	32

1. **Achtergrond voorlichtingsbijeenkomsten 55+**

Al gedurende een aantal jaren gaan in Brabant voorlichters 55+ op pad. Zij geven voorlichting en/of cursussen aan groepen ouderen over diverse gezondheidsonderwerpen. De voorlichters 55+ zijn leeftijdgenoten van ouderen. Hierdoor zijn zij goed in staat aan te sluiten bij de denk- en leefwereld van ouderen.

Naast het overbrengen van informatie tijdens de voorlichtingsbijeenkomst is er ook ruim gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Met elkaar wordt besproken hoe de opgedane kennis kan worden toegepast in het dagelijks leven. De werkvormen die gebruikt worden, nodigen daartoe uit.

De voorlichtingsbijeenkomsten kunnen eenmalig worden uitgevoerd, maar kunnen ook deel uitmaken van een groter GGD-project gericht op ouderen.

De voorlichter 55+ geeft géén medische lezing. Men kan van de voorlichter ook geen individuele begeleiding of een individueel advies aan ouderen verwachten, zoals ouderenadviseurs of deelnemersmentors dat doen. Zij worden ondersteund en begeleid door het Informatiepunt Gezondheidsvoorlichting 55+ van de GGD.

2. **Globale inhoud en opzet van de voorlichtingsbijeenkomst**

Gezond zijn is een belangrijke voorwaarde voor een prettig leven. Wat we van onze ouders in aanleg hebben meegekregen is niet te beïnvloeden. Maar voor een gezonde leefstijl kan ook worden gekozen. Een gezonde leefstijl houdt hart en bloedvaten in conditie. De kans op hart- en vaatziekten wordt daardoor kleiner. Ook mensen die al hart- en vaatproblemen hebben zullen zich door een gezonde leefstijl beter gaan voelen.

3. **Hoofddoel van de voorlichtingsbijeenkomst**

De deelnemers krijgen handreikingen voor preventieve activiteiten om het risico van hart- en vaatziekten te verkleinen.

4. **Beschrijving specifieke doelen**

Cognitief (“hoofd”, weten)

Aan het eind van de voorlichtingsbijeenkomst weten de deelnemers dat:

- Hart – en vaatziekten veel voorkomen bij ouderen
- Een gezonde leefstijl de kans op het krijgen van hart – en vaatziekten verkleint
- De leefstijlfactoren voor een gezonde leefstijl voeding, bewegen, roken en stress zijn

- Verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht en diabetes mellitus risico's vormen voor het krijgen van hart- en vaatziekten.

Aan het eind van de voorlichting zijn de deelnemers in staat om:

- 2 voedingsadviezen te noemen die invloed hebben op hart – en vaatziekten
- 2 beweegadviezen te noemen die invloed hebben op hart – en vaatziekten
- 2 rookadviezen te benoemen die invloed hebben op hart – en vaatziekten
- 2 stressadviezen te benoemen die invloed hebben op hart – en vaatziekten

Affectief (“hart” , vinden)

Aan het eind van de voorlichting zijn de deelnemers:

- Bewust van de eigen bijdrage aan een gezonde leefstijl door indien nodig verandering van hun gedrag m.b.t. voeding, bewegen, roken en stress.
- Aan het eind van de voorlichting spreken de deelnemers de intentie uit om:
- De risicofactoren verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht en diabetes positief te beïnvloeden.

Psychomotorisch (“handen”, handelen)

De deelnemers weten waar ze terecht kunnen voor informatie over de leefstijl- en risicofactoren met betrekking tot hart- en vaatziekten.

5. Tijdsduur

De totale lengte van deze bijeenkomst is circa 2 uur. Dit is inclusief een inleiding van 10 minuten, een pauze van 15 minuten en een afsluiting van 10 minuten.

6. Aantal deelnemers

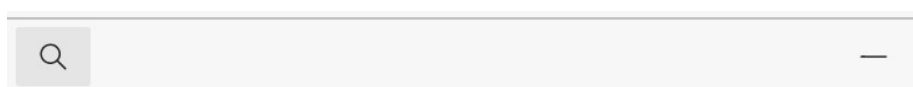
Bij voorkeur 20-30 personen.

Cijfers en feiten

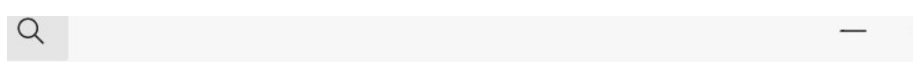
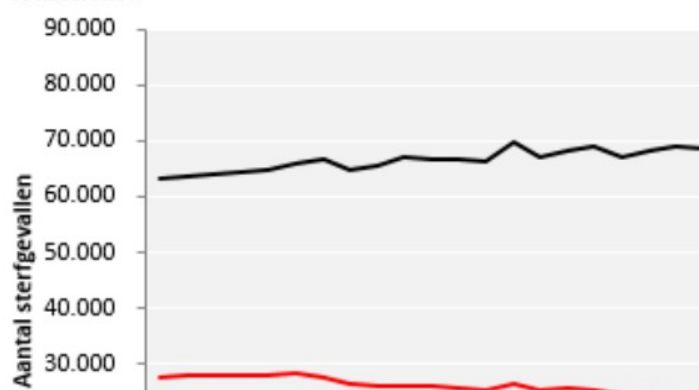
Dia 3 zie [Cijfers hart- en vaatziekten | Hartstichting](#) en [Home :: Hart & Vaatcijfers \(hartenvaatcijfers.nl\)](#) en [hart-en-vaatziekten-nederland-cijfers-2021.pdf \(hartstichting-hartstichting-portal-p01.s3.eu-central-1.amazonaws.com\)](#)

nieuw, suggestie;

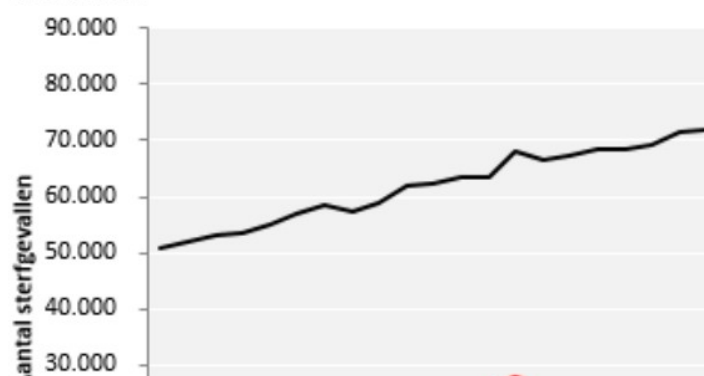
Kwaadaardige nieuwvormingen, of kanker, vormen nu voor zowel mannen als vrouwen de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland met een aandeel van respectievelijk 29% en 25% in de totale sterfte. Het aandeel van hart- en vaatziekten aan de totale sterfte was 22% voor zowel mannen en voor vrouwen.



Mannen



Vrouwen



Cijfers hartinfarct

2021: Zodra het aantal sterftcijfers wordt uitgedrukt per 100.000 mannen of vrouwen, dan is het sterfterisico aan een hartinfarct in alle leeftijdsklassen hoger bij mannen dan bij vrouwen. De gemiddelde leeftijd van overlijden aan een hartinfarct is 74 jaar bij mannen en 81 jaar bij vrouwen.

In 2021 kwamen er ongeveer 34.800 mensen in ons land in het ziekenhuis terecht met een [hartinfarct](#).

- Elke dag komen ongeveer 95 mensen met een hartinfarct in het ziekenhuis terecht.
- Elke dag sterven gemiddeld zo'n 13 mensen aan een hartinfarct: 8 mannen en 5 vrouwen.
- De gemiddelde leeftijd bij overlijden is 74 jaar bij mannen en 81 jaar bij vrouwen.

Cijfers beroerte en TIA

In 2021 werden zo'n 40.000 mensen getroffen door een [beroerte](#) en ruim 53.000 door een [TIA](#). Elke dag worden 110 mensen getroffen door een beroerte en 146 door een TIA. Ongeveer 80% van de mensen met een beroerte heeft een herseninfarct. 20% heeft een hersenbloeding.

- In Nederland leven zo'n 372.000 mensen met de gevolgen van een hersenbloeding of herseninfarct.
- In 2021 stierven bijna 9.000 mensen aan een beroerte. Dat zijn 25 mensen per dag, 11 mannen en 14 vrouwen.
- Mannen zijn gemiddeld 79 jaar als ze overlijden aan een beroerte en vrouwen 83 jaar.
- Ongeveer 2 op de 3 patiënten met een herseninfarct en 1 op de 3 patiënten met een hersenbloeding kunnen 3 maanden na hun ziekenhuisopname voor beroerte weer zelfstandig leven.

Leefstijl en Leefstijlfactoren

Dia 4

Ieder mens heeft zijn manier van leven. Dit heet ook wel leefstijl. De leefstijl van mensen wordt mede bepaald door leeftijd, culturele achtergrond, gezinssamenstelling of geslacht. Sommige verkeerde leefstijlen kunnen de kans op het krijgen van hart – en vaatziekten vergroten.

Leefstijlfactoren die van invloed zijn op het krijgen van hart – en vaatziekten zijn: voeding, bewegen, roken en stress. Leefstijlfactoren zijn factoren die je zelf in de hand hebt. Dus door bepaalde dingen te doen of te laten kun je zelf je gezondheid beïnvloeden.

10.4.1 Voeding

Dia 5, 6 en 7

Elk lichaam heeft energie nodig om te kunnen werken. Deze energie haalt het lichaam uit het voedsel dat we eten. Niet al het voedsel bevat evenveel energie. Sommige voedingsmiddelen zijn beter voor het lichaam dan andere. Voor een goede werking van het hart en de vaten is het belangrijk om gevarieerd en gezond te eten. Deze voeding is ook voor de rest van het lichaam belangrijk. Door te veel of verkeerd eten slibben de bloedvaten eerder dicht met het gevolg dat het hart harder moet werken.

Hoe eet ik gezond

De Schijf van Vijf is een hulpmiddel dat in een oogopslag laat zien hoe u gezond kunt eten.

De 5 vakken laten zien met wat voor soort producten u uw lichaam gezond kunt houden. Kies liefst elke dag producten uit alle vakken en varieer zo veel mogelijk.

6.1 Volop uit de Schijf van Vijf



Veel groente en fruit



Vooraf volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

6.2 Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak



Kleine porties

Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

[1 x per dag alcohol \(mannen en vrouwen\)](#) (gezondheidsraad.nl november 2015)

De 5 regels van de Schijf van Vijf

1. Eet gevarieerd,

Gevarieerd eten is nodig om uw lichaam gezond te houden. Eet u steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen.

2. Eet niet teveel en beweeg,

Eten is de brandstof voor uw lichaam. Als u meer eet dan uw lichaam verbrandt, dan komt u aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wilt u op gewicht blijven, dan biedt regelmaat in uw eetpatroon houvast. Dat betekent 3 hoofdmaaltijden en 3 à 4 keer iets tussendoor. Verspreid die hoofdmaaltijden goed over de dag, hoe uw planning er ook uit ziet.

3. Eet minder verzadigd vet, suiker en zout.

Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor uw lichaam. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen. De regel is: hoe zachter, hoe beter. Denk aan halvarine in kuipjes en vloeibaar bak- en braadvet in knijpflessen. Ook alle soorten olie zijn gezond. Verzadigd vet kan het cholesterolgehalte in je bloed laten stijgen en vergroot daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt juist het cholesterolgehalte in je bloed en verlaagt daarmee het risico op hart- en vaatziekten.

4. Eet veel groente, fruit en , peulvruchten, volkorenprodukten,

Groente, fruit en brood zijn gezond. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op hart- en vaatziekten, sommige soorten kanker. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen ook voor een goede darmwerking en spijsvertering.

5. Eet veilig,

Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Door veilig om te gaan met uw eten, voorkomt u dat u ziek wordt. Was regelmatig uw handen en droog deze af met een schone doek. Vaatdoekjes kunt u het beste elke dag verschonen. Scheid rauw en bereid voedsel. Koel bederfelijk eten goed, bij voorkeur bij 4 graden

Een goede weerstand zorgt ervoor dat u minder snel ziek wordt. Bovendien zorgt gezonde voeding voor een gezond gewicht en dat zorgt weer voor een kleinere kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker. Er moet voldoende reserve aanwezig zijn bij eventuele ziekte/stress. Een goed samengestelde voeding met voldoende variatie voorkomt tekorten, ziekten en schadelijke stoffen.

(Bron: www.voedingscentrum.nl)

Nog enkele tips

Eet vooral lekker

Het is belangrijk dat je er voor zorgt dat je lekker eet. Het eten van 'verstandige' voeding die je eigenlijk niet lekker vindt, heeft niet veel zin. Omdat je dit op de lange duur niet volhoudt. Het is de kunst lekkere dingen te eten die gezond zijn. Helaas zijn lekkere dingen niet altijd gezond. Het is daarom belangrijk een evenwicht te vinden tussen lekkere en minder lekkere en gezonde en minder gezonde producten. Het is heel goed mogelijk om lekker en gezond te eten.

Drink voldoende

Minstens anderhalve liter water per dag. Water, melk, koffie thee, yoghurt, soepen, sappen.....alles telt mee.

Drink per dag niet meer dan twee glazen (vrouwen) of drie glazen (mannen) van een alcoholhoudende drank. Te veel alcohol kan onder meer uw bloeddruk verhogen.

Lichaamsbeweging

Dia 8 en 9

Het is de afgelopen jaren steeds duidelijker geworden dat voldoende bewegen de fitheid en de gezondheid van mensen positief beïnvloedt. Inactiviteit is na roken zelfs het grootste risico op het ontstaan van ziekten.

Hoeveel bewegen**Bewegen is goed, meer bewegen is beter.**

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je *minimaal* moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een continuüm, een stijgende lijn. Meer beweging is dus altijd beter! Of dit nu vaker, langer, of intensiever is.

Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. [Veel en langdurig zitten lijkt namelijk negatieve gezondheidseffecten te hebben.](#) Deze effecten worden minder zwaar naarmate je meer beweegt, maar je moet heel veel boven het minimum bewegen als je de effecten echt teniet wilt doen. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen om je bewust te zijn van je zitgedrag en stilzitten te verminderen, of te minimaliseren.

Intensiteit van bewegen

Sporten en bewegen kan met verschillende intensiteit. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen en traplopen is meestal intensiever dan yoga. Intensiteit is te verdelen over licht, matig en zwaar. Iedere 5 minuten telt.

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling. Denk hierbij aan afwassen, musiceren, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.
- Matig intensieve lichamelijke activiteit zorgt voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Matig intensieve activiteiten zijn wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden.
- Iemand die zwaar intensief lichamenlijk actief is gaat zweten en raakt buiten adem. De meeste actieve sporten vallen in deze categorie (bijvoorbeeld voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen).

Matig intensief is MET-waarde tussen 3 en 5,9

Activiteit	MET-waarde
Afwassen	2,5
Badkamer schoonmaken	3,5
Boodschappen doen	2,3
Dansen, ballroom, langzaam	3
Fietsen, rustig 16-19 km/u	4
Traplopen, langzaam	4
Tuinieren	3,8
Wandelen, rustig 3-5 km/u	3,5
Zwemmen	3,5

Een redelijk tot matig inspanningsniveau ligt voor iedereen anders. De volgende vuistregels gelden wél voor iedereen.

Het zit goed als:

- Je er behoorlijk voor moet ademen
- Het hart sneller gaat kloppen

Het gaat te ver als:

- Je niet meer kunt praten (als gevolg van buiten adem raken)
- Je lange tijd nodig hebt om weer bij te komen

Een voorbeeld: fiets je nooit, dan kan een snelheid van 15 kilometer per uur een matige tot redelijke inspanning betekenen. Fiets je vaker, dan zul je daar wellicht een snelheid van 20 kilometer voor moeten bereiken.

Het is niet nodig om in één keer een half uur achter elkaar te bewegen. Het halve uur kan ook worden verdeeld in drie keer tien minuten of twee keer een kwartier bijvoorbeeld.

Het is goed erop te wijzen dat een schuldgevoel niet nodig is als het eens een dag niet lukt. Elke dag dat iemand actief is, levert gezondheidswinst op.

Adviseer bij twijfel over de gezondheid, bijvoorbeeld als iemand hartproblemen heeft, bij een te hoge bloeddruk of bij een bot – of gewrichtsprobleem, de huisarts of de fysiotherapeut te raadplegen.

Welke activiteiten

Het is belangrijk dat iemand een activiteit kiest die bij hem of haar past. Dan is de kans groot dat iemand het volhoudt. Meer bewegen hoeft niet perse hardlopen in een joggingpak te zijn of besluiten naar een sportvereniging te gaan. Het kan ook thuis: tuinieren (grasmaaien, bladeren harken) en huishoudelijk werk (zoals ramen lappen, stoep vegen, stofzuigen).

Of in de buurt zoals: stevig wandelen, fietsen, de hond uit laten, dansen en zwemmen.

Geef de suggestie om samen met anderen – gezinsleden, vrienden, kennissen of buren – iets te ondernemen. Met elkaar bewegen betekent vaak extra steun en gezelligheid.

Voordelen van meer bewegen

Minder kans op:

- Hart – en vaatziekten
- Osteoporose (botontkalking)
- Gewichtsproblemen
- Verschillende vormen van kanker (bijvoorbeeld dikke darmkanker)

Meer kans op:

- Meer energie en conditie
- Ontspannen gevoel
- Meer weerstand tegen ziekten

Roken

Dia 10

In Nederland rookt ongeveer 33% van de bevolking.

De meeste mensen die roken doen dit omdat ze verslaafd zijn geraakt. De verslaving wordt veroorzaakt door nicotine. Mensen die verslaafd zijn aan tabak hebben geregeld trek in een nieuwe sigaret. Dit komt omdat het nicotine-niveau in hun lichaam te laag is geworden. Dit gebeurt al na 30

seconden na het roken van een sigaret. Daardoor voelen zij zich niet prettig en willen zij graag een nieuwe sigaret. Meteen na het nemen van het eerste trekje worden deze onprettige gevoelens opgeheven. Al binnen 10 seconden na het eerste trekje komt de nicotine in de hersenen.

Voor rokers is het roken in de loop van de tijd verweven geraakt met hun leven. Zij hebben vaste momenten waarop zij roken:

- Tussen werkzaamheden door als een pauze.
- Om zich een houding te geven.
- Bij verschillende emoties, zoals vreugde, verdriet, boosheid of spanningen.
- Op bepaalde momenten van de dag, bijvoorbeeld bij de koffie, de thee, de borrel, na het eten, bij een telefoongesprek.

Als het een gewoonte wordt en mensen om je heen roken ook, wordt het steeds moeilijker om te stoppen.

Van de ene kant omdat het voor jezelf een gewoonte is die moeilijk af te leren is, van de andere kant omdat mensen om je heen ook sigaretten zullen blijven aanbieden, waardoor je makkelijk toch een sigaretje meerookt.

Risicofactoren

Dia 11

Gezond zijn is een belangrijke voorwaarde voor een prettig leven. Wat we van onze ouders hebben meegekregen is niet te beïnvloeden. Als er in je familie hart – en vaatziekten voorkomen vóór het 60^e levensjaar, heb je een grotere kans op slagaderverkalking.

Het geslacht kan ook van invloed zijn op het krijgen van hart – en vaatziekten. De vrouwelijke geslachtshormonen beschermen vrouwen tegen hart – en vaatziekten.

Na de overgang valt de beschermende werking van hormonen weg. Hierdoor krijgen vrouwen vaak op latere leeftijd klachten aan hart en vaten dan mannen.

Ook de leeftijd kan van invloed zijn op het krijgen van hart – en vaatziekten. Naarmate je ouder wordt, wordt de kans op slagaderverkalking groter.

Voor een gezonde leefstijl kun je zelf kiezen. Het is een manier om de risicofactoren die de kans/risico op hart – en vaatziekten vergroten beïnvloeden, n.l. verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht en ouderdomssuikerziekte.

Hoge bloeddruk

Dia 12

Als het hart bloed door de slagaderen pompt, wordt door de kracht van de bloedstroom druk uitgeoefend op de wanden van de slagaderen. Als de kracht waarmee het hart het bloed door de circulatie pompt groter is dan nodig om de bloedcirculatie in stand te houden, dan lijdt u aan verhoogde bloeddruk (hypertensie). Dit gaat gepaard met een grotere kans op het krijgen van een beroerte, een coronaire hartziekte of hartfalen. De bloeddruk is erg wisselend.

Het varieert van mens tot mens zelfs in verschillende delen van het lichaam. De bloeddruk is bijvoorbeeld hoger in de benen dan in de armen. Voor het gemak meten de artsen de bloeddruk in een van de grote slagaders van een arm.

Er worden twee soorten druk gemeten, de systolische en de diastolische. De systolische druk is de druk op het moment dat het hart samentrekt bij het uitpompen van het bloed, de diastolische druk is de druk op het moment dat het hart ontspant om bloed naar binnen te laten stromen. De systolische waarde geeft dus het moment van de grootste druk weer en is altijd hoger dan de diastolische waarde. Artsen spreken meestal als volgt over de bloeddruk van een patiënt, '110 over 75'. Dat betekent dat de systolische druk 110 mm kwik (Hg) bedraagt en de diastolische 75.

Zie: [Dit moet je weten over hoge bloeddruk | Hartstichting](#)

Vanaf je 40e heb je een grotere kans op een hoge bloeddruk

Wat is een hoge bloeddruk?

- Je hebt een hoge bloeddruk als die hoger is dan **140/90**
- Meet je thuis, dan is je bloeddruk meestal iets lager dan bij de arts. daarom heb je als je thuis je bloeddruk meet een hoge bloeddruk als die hoger is dan **135/85**
- Een hoge bovendruk verhoogt je risico op hart- en vaatziekten méér dan een hoge onderdruk.
- **Bloeddrukwaarden voor ouderen**

Ook voor mensen ouder dan 70 is een bloeddruk boven 140/90 een hoge bloeddruk. De bloeddruk mag soms wel hoger zijn. Dat heeft te maken met je persoonlijke situatie, bijvoorbeeld of je medicijnen gebruikt. De arts bekijkt wat voor jou een goede bloeddruk is en past daar samen met jou de medicijnen op aan.

Hoge bloeddruk symptomen

Hoewel je een hoge bloeddruk niet altijd voelt, heeft het wel gevolgen voor je hart. Bij een ernstig verhoogde bloeddruk kunnen de volgende klachten optreden:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- misselijkheid
- kortademigheid
- rusteloosheid

Heb je één of meer symptomen? Meet dan je bloeddruk. Je kunt dit eenvoudig thuis doen of bij je huisarts als je geen bloeddrukmeter hebt.

Hoge bloeddruk oorzaken

- ongezonde leefstijl: veel zout, veel alcohol, roken, langdurige stress, overgewicht, weinig bewegen.
- Leeftijd: vanaf je 40e neemt de kans op hoge bloeddruk toe
- Overgang: de hormoonhuishouding verandert. Daardoor kan je zwaarder worden. Zout eten kan na de overgang een grotere invloed hebben dan daarvoor.
- Erfelijkheid
- Medicijnen (zie bijsluiter)
- Drop of zoethout (ook zoete drop, en zoethoutthee), zorgt ervoor dat je vocht vasthoudt.

Gevolgen hoge bloeddruk

Mogelijke gevolgen van een hoge bloeddruk zijn:

- Hartinfarct of beroerte: de hoge druk kan de wanden van je bloedvaten beschadigen. Er kunnen zich stofjes, zoals cholesterol ophopen. Je bloedvaten worden nauwer en hierdoor neemt de kans op een hartinfarct of beroerte toe.
- Hartfalen: Bij een hoge bloeddruk moet het hart ook steeds harder werken om het bloed rond te pompen. Je hartspier wordt dan dikker en stijver. De pompkracht neemt af en er kan hartfalen ontstaan.
- Schade aan andere organen: ook je ogen en nieren kunnen bijvoorbeeld schade oplopen.

Verhoogd cholesterol

Dia 13 en 14 zie ook [Alles over cholesterol | Hartstichting](#)

Cholesterol is een vetachtige stof die ons lichaam gebruikt als bouwsteen voor onze cellen en hormonen. Er zijn twee soorten cholesterol: het goede cholesterol (HDL) en het slechte cholesterol (LDL). Het LDL vervoert het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Onderweg kan cholesterol zich gemakkelijk in de wanden van slagaders nestelen en zo vernauwing veroorzaken. Het HDL voert het teveel aan cholesterol juist af naar de lever. De lever zorgt ervoor dat het cholesterol in de darmen komt en vervolgens via de ontlasting wordt uitgescheiden. Samen bepalen ze het totaal cholesterolgehalte in het bloed. Normaal gesproken is het cholesterolgehalte in het lichaam in balans. Maar het komt voor dat het hoger is dan gewenst.

Bij sommige mensen is dat erfelijk bepaald. Maar het kan ook komen doordat het dagelijkse eten te veel verzadigd vet bevat.

Triglyceriden zijn vetten die naast het cholesterol in het bloed voorkomen. Hoe lager het gehalte, hoe beter het is. Triglyceriden (het gewone vet) komen trouwens ook voor in de voeding, bijvoorbeeld in vette vleessoorten, volle melkproducten en kaas.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt juist het cholesterolgehalte. Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet. Onverzadigd vet komt voor in olie, dieetmargarine, dieethalvarine, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis. Verzadigd vet komt voor in voedingsmiddelen zoals volle zuivelproducten, roomboter en harde margarines, vet vlees en vette vleeswaren, gebak en snacks. Een puntje vruchtenvlaai is daarom beter dan een slagroompunt.

Bij een cholesterolonderzoek wordt de totale cholesterolwaarde in het bloed gemeten. Bij een waarde hoger dan 5,0 mmol/liter is er sprake van een te hoog cholesterolgehalte.

Streefwaarden van het gehalte cholesterol in het bloed (gezonde mensen)	
Totaal cholesterolgehalte	< 5,0 mmol/liter
HDL-cholesterolgehalte	> 1,0 mmol/liter (mannen) > 1,2 (vrouwen)
LDL-cholesterolgehalte	< 3,0 mmol/liter
Triglyceriden	< 1,7 mmol/liter
Cholesteroloratio (LDL+HDL/HDL)	< 5

De arts bepaalt ook vaak de **cholesterolratio**: de verhouding tussen het totaal cholesterol en het HDL-cholesterol. Dit getal is een betere voorspeller voor het risico op hart- en vaatziekten dan de totale cholesterolwaarde. Hoe lager de ratio, hoe beter.

Diabetes

Dia 15

Diabetes mellitus is een insulineafhankelijke diabetes, ook wel ouderdomssuikerziekte genoemd.

Bij deze vorm van diabetes, die het meest voorkomt bij mensen van veertig jaar en ouder, functioneren de insuline producerende cellen wel, maar is de insulineopbrengst onvoldoende voor de behoeften van het lichaam. De lijdens aan deze vorm van diabetes zijn meestal te zwaar. Er wordt onvoldoende insuline geproduceerd om de overmaat aan glucose in het bloed te verwerken die door hun overmatige eetlust wordt veroorzaakt. Leeftijd speelt een rol, omdat een oude pancreas steeds minder doeltreffend werkt.

Risico's

Normaal gesproken, zorgt insuline ervoor dat de suikers(koolhydraten) die het lichaam via voeding binnenkrijgt in de cellen wordt opgenomen. De cellen hebben deze suikers nodig als brandstof. Doordat er bij diabetes mellitus te weinig insuline aanwezig is kan de suiker niet in de cellen komen, maar blijft in het bloed. Door lange tijd teveel suiker (glucose) in het bloed te hebben, kunnen de bloedvaten beschadigd worden, met meer kans op slagaderverkalking.

Mensen met diabetes type 2 hebben vaker een verstoorde vetstofwisseling en chronische ontstekingen. Deze processen kunnen bloedvaten beschadigen en slagaderverkalking verergeren.

Diabetespatiënten hebben daarom een hoger risico op het krijgen van een hart- of vaatziekte, zoals een hartinfarct, hartfalen of een beroerte. Bij vrouwen met diabetes is die kans iets groter dan bij mannen. Patiënten met diabetes moeten dus extra alert zijn op de signalen van hart- en vaatziekten. Dat is niet altijd gemakkelijk, want ze denken bij bepaalde klachten al gauw dat die te maken hebben met hun ziekte.

Quiz Loopt uw hart gevaar4

Dia 16 en 17 **voorstel: Quiz eruit alternatief kan zijn dit te laten zien; [Wat is jouw hartleeftijd? Bereken het hier | Hartstichting.](#)**

Leeftijd en bloeddrukvraag is lastig

*Toelichting bloeddruk: uit: [Alles over bloeddruk | Hartstichting](#)
Veel mensen hebben tegenwoordig een eigen bloeddrukmeter.

- Bovendruk 120 tot 140

Bij een bovendruk tussen 120 en 140 heb je een normale bloeddruk. Houd wel je bloeddruk in de gaten. Je kans op hart- en vaatziekten neemt toe als je bloeddruk richting de 140 gaat. Hoe lager je bloeddruk, hoe beter. Door gezond te leven kun je je bloeddruk verlagen.

- **Bovendruk 140 tot 180**

Bij een bovendruk tussen de 140 en 180 heb je een hoge bloeddruk.

Hoe lager je bloeddruk, hoe beter. Door gezond te leven kun je je bloeddruk verlagen.

- Als je dit één keer meet, zegt dat niet zoveel. Doe de meting opnieuw.
- Blijft je bovendruk boven de 140? Meet dan een week lang elke ochtend en avond je bloeddruk.
- Blijft je bloeddruk hoog? Neem dan contact op met je huisarts.

- **Bovendruk hoger dan 180**

Let op: je moet actie ondernemen.

Bij een bovendruk hoger dan 180, heb je een ernstig verhoogde bloeddruk.

- Doe de meting nog 3 keer. Neem tussen de metingen 5 minuten pauze.
- Is je bovendruk na meerdere keren meten nog steeds 180 of hoger? Neem dan **vandaag** contact op met je huisarts om je bloeddruk te bespreken. Je krijgt dan advies over wat je kunt doen.

Drinkt u alcohol?

Mensen die veel alcohol drinken lopen meer kans op een hartaanval. Matig alcoholgebruik (3 glazen wijn per dag voor mannen en 2 voor vrouwen) schijnt echter het risico te verkleinen.

Bevat uw voeding veel verzadigde vetten?

Verzadigde vetten worden door de lever omgezet in cholesterol. Te veel cholesterol doet de slagaders dichtslibben.

Is uw cholesterolgehalte te hoog? (hoger dan 5)

Een totale cholesterolspiegel hoger dan 5,0 betekent aanzienlijk meer kans op hart- en vaatziekten. Uw LDL-gehalte zou lager dan 3,2 moeten zijn uw HDL-gehalte hoger dan 0,9. Een hoog HDL-gehalte beschermt tegen hartaandoeningen.

U eet 1 of minder stuk fruit per dag

Eet elke dag minstens vijf porties groente en fruit. Deze bevatten vitamines A,C, en E, die het dichtslibben van de vaten door LDL-cholesterol afremmen. Ze vormen ook een goede bron van wateroplosbare vezels die kunnen helpen het cholesterol uit uw lichaam te verwijderen.

U eet 3 of minder eetlepels groenten per dag

Eet elke dag minstens vijf porties groente en fruit. Deze bevatten vitamines A,C, en E, die het dichtslibben van de vaten door LDL-cholesterol afremmen. Ze vormen ook een goede bron van wateroplosbare vezels die kunnen helpen het cholesterol uit uw lichaam te verwijderen.

U beweegt < 30 minuten per dag

Mensen die veel bewegen hebben 45% minder kans op hart- en vaatziekten.

Materiaal voor de deelnemers

- a. Folder 'Leef prettig en gezond'/Nederlandse Hartstichting
- b. Folder 'Risicofactoren van hart- en vaatziekten/Nederlandse Hartstichting
- c. Folder 'Informatielijn Nederlandse Hartstichting'
- d. Bijlage : 'Tien gezonde adviezen'
- e. Bijlage: Quiz 'Loopt uw hart gevaar'

De kleine bloedsomloop

De kleine bloedsomloop zorgt ervoor dat zuurstof in het bloed wordt opgenomen en koolzuur wordt afgegeven. Deze uitwisseling van zuurstof en koolzuur vindt plaats in de longen. De kleine bloedsomloop begint in het hart, loopt via de longen om ook weer in het hart te eindigen.

De grote bloedsomloop

De bloedsomloop zorgt ervoor dat zuurstof en voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam worden gebracht. De grote bloedsomloop begint ook in het hart. het hart pompt het bloed via de grote lichaamslagader (de aorta) het lichaam in. Het lichaam neemt de zuurstof en voedingsstoffen uit het bloed op. Tegelijkertijd geeft het lichaam koolzuur en andere afvalstoffen af aan het bloed. Deze verdwijnen via de urine en de ontlasting uit het lichaam. De grote bloedsomloop eindigt weer in het hart.

Hart- en Vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn in Nederland jarenlang doodsoorzaak nummer 1. Jaarlijks overlijden zo'n 50.000 mensen aan hart- en vaatziekten. Dat is zo'n 34% van alle doodsoorzaken. Een gezond hart is van levensbelang. Er bestaan verschillende vormen van hart- en vaatziekten. Hoe ze precies ontstaan is niet geheel duidelijk. Maar vaak hebben vernauwingen in de bloedvaten er mee te maken. We weten ook dat een ongezonde (ongezonde voeding, onvoldoende lichaamsbeweging, roken en stress) de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Hart- en vaatziekten / Slagaders

Dia 18 en 19

Slagaderverkalking

Door slagaderverkalking ontstaan vernauwingen in de slagaders. Ieder mens vanaf 20 jaar heeft in meer of mindere mate slagaderverkalking. De hierboven genoemde leeftijdsfactoren hebben invloed op de ernst van de verkalking. Zo beschadigen stoffen uit sigarettenrook de vaatwanden van slagaders, net als een te hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte. Daardoor kunnen vetachtige stoffen zich gemakkelijk eraan vasthechten. Door ophoping van de vetachtige stoffen wordt een slagader nauwer. Daardoor kan minder bloed door de slagader stromen en wordt de kans op een hart- en vaatziekte groter.

Dia 20

Angina pectoris

Angina pectoris is in feite een voorstadium van een hartinfarct. Bij deze aandoening zijn één of meer takken van de kransslagaders er vernauwd, waardoor de hartspier te weinig zuurstof krijgt. Dit veroorzaakt een typische pijn, die soms doorstraalt naar de kaak of de linkerarm. Het lijkt alsof er een band om de borstkas wordt getrokken (een soort hartkramp).

De klachten verdwijnen meestal na het nemen van wat rust. ze geven wel een duidelijk signaal af. Met een dotterbehandeling kunnen de vernauwing vaak worden verholpen.

Dia 21 en 22

Hartinfarct

Bij een hartinfarct is een tak van kransslagaders afgesloten. De slagader is helemaal dichtgeslibd of er is een bloedprop in de slagader blijven steken. Daardoor krijgt het deel van de hartspier achter de afsluiting geen zuurstof meer. Als gevolg daarvan sterft dat deel van de hartspier af. Hoe groot het hartinfarct is, hangt af van de plek van de afsluiting. Zit deze aan het begin van de kransslagader, dan is het groot infarct, omdat een groot deel van het hart geen zuurstof meer krijgt. Vaak geeft een infarct in de eerste uren een beklemmende, benauwde of drukkende pijn midden op de borst of iets aan de linkerkant daarvan. De pijn kan uitstralen naar de kaak, armen of rug.

Dia 23 zie [Vrouwen en hart- en vaatziekten | Hartstichting](#)

Hart en vaatziekten bij vrouwen

Er zijn verschillen tussen mannen en vrouwen in het ontstaan van hart- en vaatziekten. Zo spelen hormonen een rol en zijn bij vrouwen de signalen bij een hartinfarct vaker minder duidelijk.

Feiten vrouwen en hartklachten

- Vrouwen hebben bij een hartinfarct vaker signalen die minder duidelijk zijn dan mannen.
- Na problemen in de zwangerschap (hoge bloeddruk en diabetes) loop je een hoger risico op latere hartklachten.
- Slagaderverkalking ontwikkelt zich bij vrouwen vaak anders dan bij mannen.
- Vrouwen hebben vaker problemen in de allerkleinste bloedvaatjes in het hart.
- Vrouwen krijgen zo'n 7 tot 10 jaar later hartklachten dan mannen. Vrouwelijke hormonen lijken hen tot de overgang te beschermen.

Problemen in de kleine vaatjes

Vrouwen hebben vaker problemen met de kleine vaatjes van het hart. Dit zorgt voor klachten, maar het is voor de cardioloog moeilijk om erachter te komen wat er precies aan de hand is.

Dia 24,25 en 26

Beroerte en TIA

Een beroerte kan ontstaan door een infarct in de vaten van de hersenen. Net als bij een hartinfarct is hier een slagader geheel dichtgeslibd of door een bloedprop afgesloten. Daardoor treedt er een zuurstoftekort op, waardoor de hersenen beschadigd kunnen raken. De plaats van de beroerte bepaalt de gevolgen. Zo is een deel van de hersenen het regelcentrum van het spreken en een ander deel van het regelcentrum van het zien.

Een beroerte kan ook ontstaan door een hersenbloeding. In dit geval is een slagader gescheurd. Het bloed dat uit de slagader wegsijpelt leidt tot een hersenbeschadiging.

Soms zijn de verschijnselen er even en houden ze na enkele minuten op. Als ze binnen 24 uur verdwijnen dan spreken we van een TIA (Transcient Ischemic Attack= voorbijgaande ischemie (bloedeloosheid) van een gedeelte van de hersenen).

Ongeveer 9 op de 10 mensen vertoont minstens één van de onderstaande symptomen bij een beroerte:

- **Scheve mond:** de mondhoek hangt plotseling naar beneden.
- **Verwarde spraak:** iemand praat ineens verward of kan de woorden moeilijk uitspreken.
- **Lamme arm:** plotseling ontstaat er krachtsverlies of verlamming van een arm.

Herken je deze signalen? Bel dan direct 112!

- **Daarnaast:**

- een verlamming of minder kracht in een been
- een verdoofd gevoel aan één kant van het lichaam
- minder goed zien
- ineens blind zijn aan één van de ogen
- ineens zie je nog maar de helft van wat je normaal ziet
- plotseling dubbelzien
- je hebt plots last van hevige draaiduizeligheid
- je hebt problemen met coördinatie en evenwicht

- plotseling erge hoofdpijn, met bv misselijkheid, bewusteloosheid, epilepsie

Dia 27

Etalagebenen

Etalagebenen zijn ook een gevolg van slagaderverkalking. Door vernauwing van de beenslagader kan onvoldoende zuurstofrijk bloed de beenspieren bereiken. Dat leidt tot een stekende pijn (kramp) in de kuiten bij het lopen, waardoor stoppen met lopen noodzakelijk is. In rust zakt de pijn af. De term etalagebenen verwijst naar het feit dat bij veel etalages wordt stilgestaan. Niet om te kijken maar omdat men niet verder kan lopen vanwege de pijn.

Dia 28

Trombose zie [Alles over trombose | Hartstichting](#)

Trombose wil zeggen dat er een (bloed)propje of een bloedstolsel in het bloed zit. Een dergelijk stolsels of propje kan ontstaan in de aders of slagadres. Vindt dit plaats in de benen, dan spreek je van een trombosebeen. Gebeurt het in de longslagader, dan spreek je van een longembolie.

Soorten trombose

Je hebt aderen die aan de oppervlakte liggen en aderen die diep onder de spieren liggen. Tussen die aderen liggen verbindende aderen. Trombose ontstaat meestal in de diep gelegen aderen of in de verbindende aderen. Dat heet diep veneuze trombose (DVT).

Oorzaken trombose

De meest voorkomende oorzaken van trombose zijn:

- ouderdom
- pilgebruik
- zwangerschap
- roken
- operaties onder narcose
- lange tijd arm of been niet gebruiken (bijvoorbeeld door ziekte of gips)
- (erfelijke) afwijkingen in het stollingssysteem

Dia 29 en 30

Spataders

Aan de stroming van het bloed in de aders draag het hart niet bij. Kleine klepjes in de ader zorgen ervoor dat het bloed alleen in de richting van het hart kan stromen. Door de lage druk in de aderen kan de zwaartekracht in staande houding een belemmering zijn voor de bloedstroom. Bij het lopen persen de beenspieren het bloed in de aderen als een pomp naar boven.

De kuitspierpomp is daarbij de belangrijkste. Ook voetspieren en kniebewegingen stimuleren de terugstroom van het bloed naar het hart.

Onder invloed van de zwaartekracht kan het bloed zich in een laag punt van het lichaam ophopen in een ader. Omdat de achterwand dun en rekbaar is, zwelt die ader op. Wanneer deze toestand lang blijft bestaan, zal de ader verder uitrekken. De druk in de aders neemt daarbij toe.

Het gevolg is dat de kleppen door de verwijde ader niet goed meer kunnen sluiten en gaan lekken. Het bloed kan daardoor de verkeerde kant op stromen, dus van het hart af. Hierdoor wordt de ader nog wijder, gaan de kleppen nog meer lekken en ontstaat er een zogeheten spatader. Spataders zijn het gevolg van het probleem in de oppervlakkige aders. Deze lopen vrij dicht onder de huid, hebben weinig steun van de omgeving en zetten gemakkelijk uit. Ook in dichtliggende aders kunnen de kleppen lekken. Dit is echter niet altijd zichtbaar en komt minder voor dan spataders.

Spataders geven meestal geen klachten. bij sommigen mensen ontstaan na verloop van tijd vochtophopingen in de benen, huiduitslag, een verkleuring of verharding van de huid. Wanneer spataders of lekkende kleppen in de diepliggende aders niet behandeld worden, kunnen andere problemen in de benen ontstaan. In het ernstige geval een open been. De huid gaat dan stuk en geneest niet spontaan.

Dia 31 en 32

Aambeien

Ook aambeien zijn een vorm van spataders. Hierbij zetten de aders in de endeldarm uit. Daardoor wordt het bloed belemmerd om terug te vloeien naar de buikorganen.

Hart- en vaatziekten / het hart

Dia 33

Ritmestoornissen

Er is sprake van ritmestoornissen als het hart te snel of te langzaam samentrekt of als de boezems en de kamers niet in de juiste volgorde of onregelmatig samentrekken. Er zijn veel soorten ritmestoornissen; hoe ze ontstaan hoe je ze moet behandelen en hoe bedreigend ze zijn, loopt erg

uiteen. Sommige ritmestoornissen zijn geheel onschuldig, ander levensgevaarlijk.

Klachten bij ritmestoornissen zijn, hartkloppingen, hartbonzen, overslaan van het hart, duizeligheid, neiging tot flauwvallen en zelfs bewusteloosheid. Bijkomende klachten zijn: transpireren, een onaangenaam gevoel en misselijkheid. Een hartfilmpje (ECG=elektrocardiogram) moet uitwijzen om wat voor soort ritmestoornis het gaat.

Hartfalen

Hartfalen wil zeggen dat het hart minder goed bloed door het lichaam pompt. Dat kan komen doordat bijvoorbeeld:

- Een deel van de hartspier is afgestorven (hartinfarct).
- De hartkleppen niet goed werken waardoor bloed terugstroomt.
- De bloeddruk te hoog is.

Doordat het bloed minder goed door het lichaam stroomt, krijgen spieren minder zuurstof en voedingsstoffen. Ook kan vocht minder goed worden afgevoerd. Dit kan leiden tot een aantal klachten zoals kortademigheid, sneller moe (vooral na inspanning) en dikke benen.

Bloeddruk

Als het hart bloed door de slagaderen pomp, wordt door de kracht van de bloedstroom druk uitgeoefend op de wanden van de slagaderen. Als de kracht waarmee het hart het bloed door de circulatie pompt groter is dan nodig om de bloedcirculatie in stand te houden, dan lijdt u aan verhoogde bloeddruk (hypertensie). Dit gaat gepaard met een grotere kans op het krijgen van een beroerte, een coronaire hartziekte of hartfalen.

De bloeddruk is erg wisselend. Deze varieert van mens tot mens, zelfs in verschillende delen van het lichaam. De bloeddruk is bijvoorbeeld hoger in de benen dan in de armen. Voor het gemak meten de artsen de bloeddruk in één van de grote slagaders van een arm. Er worden twee soorten druk gemeten, de systolische en de diastolische. De systolische druk is de druk op het moment dat het hart samentrekt bij het uitpompen van het bloed, de diastolische druk is de druk op het moment dat het hart ontspant om bloed naar binnen te laten stromen. De systolische waarde geeft dus het moment van de grootste druk weer en is altijd hoger dan de diastolische waarde.

Artsen spreken meestal als volgt over de bloeddruk van een patiënt, '110 over 75'. Dat betekent dat de systolische druk 110 mm kwik (Hg) bedraagt en de diastolische 75. Of iemand verhoogde bloeddruk heeft hangt voor een groot deel af van een medische beoordeling van elk apart. Op basis van de herziene richtlijnen is voor personen van 60 jaar en ouder (zonder diabetes melitus, familiair verhoogd cholesterolgehalte of hart- en vaatziekte) sprake van een verhoogde bloeddruk bij een systolische bloeddruk van ≥ 160 mm Hg en/of een diastolische bloeddruk met een waarde van ≥ 90 mm Hg.

Van de 60-69 jarige mannen blijkt 51% een bloeddruk boven de 160/90 mm Hg te hebben en 46% van de vrouwen. In de leeftijdsgroep van 70-84 heeft respectievelijk 39% en 45% van de vrouwen een verhoogde bloeddruk.

De richtlijn is om de bloeddruk 3-5 keer te laten meten om een duidelijk beeld te krijgen, de bloeddruk kan nogal wisselen.

345 **Achtergrondinformatie bij de voorlichting**

Suggesties om het onderwerp Hart- en vaatziekten in te leiden

Men zegt vaak dat in het hart de menselijke gevoelens zitten. Gevoelens van liefde en emoties. Daarom is een probleem met het hart erg vaak erg emotioneel.

In onze taal zijn er veel gezegdes en uitdrukkingen met het woord 'hart', die vaak uitgaan van gevoelens.

Enkele gezegdes:

- ♥ Een groot hart hebben - aardig zijn voor anderen
- ♥ Een groot hart hebben - veel voor anderen over hebben
In een groot hart kunnen meer gevoelens dan in een klein hart, maar een klein hart kan heel gevoelig zijn.
- ♥ Een klein hart hebben - heel gevoelig zijn, terwijl je doet of je stoer bent
- ♥ Het gaat mij aan het hart - dat vind ik erg jammer, dat doet me verdriet
- ♥ Een gebroken hart hebben – een gevoel van groot verdriet, vroeger dacht men dat een hart echt in tweeën brak

Enkele uitdrukkingen:

- ♥ Hartendief
- ♥ Hartenbreker
- ♥ Hartzeer
- ♥ Hartelijk
- ♥ Hartstocht

Ook in de poëzie vindt men voorbeelden.

Een gedicht / lied van Paul van Vliet uit zijn show 'Tien jaar onderweg' uit 1974

'De ruimte van je hart, de warmte van je hart'

*De ruimte van je hart bepaalt de vrijheid van je leven
De ruimte van je hart bepaalt de warmte van je huis*

*Zolang je hart maar vol is heb je iets te geven
Aan de man en aan de vrouw in je werk en bij je thuis*

*De warmte van je hart bepaalt de diepte van je liefde
Van de liefde die je geeft
De warmte van je hart bepaalt de warmte van je dagen
Voor de man en voor de vrouw met wie je werkt met wie je leeft.*

In dit land dat zo klein is

*Dat de dorpen en de steden in elkaar zijn doorgeleden
Als de vingers van mijn handen die samenvouw*

*In dit land dat zo vol is
Dat de wegen en de bermen bijna zwart zien van de zwermen
Moet je je hart beschermen
Want luister nou*

*De warmte van je hart bepaalt de vrijheid van je leven
De diepte van je liefde en de warmte van je huis
Zolang je hart maar vol is kun je nog wat geven
Aan de man en aan de vrouw
In je werk en bij je thuis*

13. Checklist inhoud kist

Materiaal	Hoeveel	Afkomstig van...	Aanwezig?
Draaiboek Hart- en Vaatziekten	1	GGD HvB en WB	
PowerPointPresentatie	1		
Quiz 'Loopt uw hart gevaar' 1 A4	50	GGD HvB en WB	
Antwoorden quiz 'Loopt uw hart gevaar' 1 A4	50	GGD HvB en WB	
Brochure 'Werking van het hart'	50	Nederlandse Hartstichting	
Brochure 'Leef prettig en gezond'	50	Nederlandse Hartstichting	
Brochure 'Risicofactoren van Hart- en vaatziekten	50	Nederlandse Hartstichting	
Folder 'Informatielijn Nederlandse Hartstichting'	50	Nederlandse Hartstichting	
Signalenkaart 'Tia: herken de voortekenen'	50	Nederlandse Hartstichting	
Pennen	50		
Evaluatieformulieren deelnemers	50	GGD ZOB	
Folder Voorlichting 55+ GGD	10	GGD ZOB	
Naambordje	1	GGD ZOB	
Bordje "om mee te nemen"	1	GGD ZOB	
Stift en plakband	1		
Evaluatieformulier opdrachtgever	1	GGD ZOB	

Folders Hart- en Vaatziekten

In dit draaiboek zijn de volgende brochures opgenomen, bedoeld als achtergrondinformatie voor de voorlichter.

- Brochure: 'Werking van hart' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'Een beroerte en dan' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'TIA: een voorbijgaande beroerte' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'Etalagebenen' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'Spataders' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'Hartfalen' Nederlandse Hartstichting
- Brochure: 'Vrouwen en Hart- en vaatziekten' Nederlandse Hartstichting
- Signalenkaart: 'Tia, herken de voortekenen' Nederlandse Hartstichting

Handouts PowerPoint Presentaties