

BEWEGEN DOET WONDEREN



Voor hart en vaten!



Help je mee?

Iedereen een gezond hart, voor nu én later! Dat is ons doel en daar werken we aan. Maar dat kunnen we niet alleen. Jouw hulp en steun is nodig om de hartgezondheid van Nederland te verbeteren.

Help mee met tijd

- Meld je aan als vrijwilliger of collectant
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener
- Doe de Spoedcursus en leer hoe je een beroerte, hartinfarct en hartstilstand herkent

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

Help mee met geld

- Doneer via een schenking
- Word maandelijks donateur
- Doe een zakelijke gift

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

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

Of scan de QR-code.



Hartelijk dank voor je bijdrage!

Inhoudsopgave

Waarover gaat deze folder?	4
Bewegen is goed voor hart en bloedvaten	5
Meer energie door meer beweging	7
Hoeveel beweging is voldoende?	9
Bepaal je doel	12
Kies iets dat bij je past	13
Ik wil wel, maar...	16
Niet roken en gezond eten	18
Vraag en antwoord	20
Waar vind je meer informatie?	21
Hoe helpt de Hartstichting je?	23
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	24
Harteraad en Hartstichting bundelen hun krachten voor een hartgezond Nederland	25
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	26

Waarover gaat deze folder?

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 folder graag een steuntje in de rug. Je leest in deze folder 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
- geen of weinig alcohol te drinken
- genoeg te slapen
- af te vallen bij overgewicht
- beter te leren omgaan met stress.

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

Bewegen is goed voor hart en bloedvaten

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

Hart- en vaatziekten

Bewegen is goed voor je hart en bloedvaten. Hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en overgewicht verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Voldoende bewegen verlaagt de kans op hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en overgewicht. Bewegen heeft ook een goede invloed op de doorbloeding (ook die van het hart), bloedstolling, ontstekingswaarden en slagaderverkalking.

Bloeddruk

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

Cholesterol

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

Gezond gewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor je gezondheid. Je voelt je lekkerder. Hoe meer je beweegt, hoe makkelijker je een gezond gewicht krijgt en houdt. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk om gezond en verschillende dingen te eten (zie pagina 18).

Diabetes (suikerziekte)

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

Lees meer over de risicofactoren voor hart- en vaatziekten op onze website: **hartstichting.nl/oorzaken**

Sterke botten

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

Spanningen

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

Elke dag bewegen, liefst buiten, helpt om je prettiger en gezonder te voelen.

Bewegen helpt je ook beter te

ontspannen en slapen. Je wordt daardoor fitter wakker en kunt spanningen overdag ook beter aan.



Meer energie door meer beweging

De spieren hebben brandstof en zuurstof nodig om te kunnen werken. Hoe meer je beweegt, hoe beter het lichaam brandstof en zuurstof op kan nemen. Bewegen gaat je steeds makkelijker af, je raakt getraind.

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

Als je genoeg beweegt dan:

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

Als je te weinig beweegt dan:

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



Hoeveel beweging is voldoende?

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Het advies voor volwassenen is:

Beweeg minimaal 150 minuten (2,5 uur) per week matig intensief, verspreid over meerdere dagen.

Matig intensief betekent dat je hartslag en ademhaling versnellen maar dat je er nog wel bij kunt praten. Voorbeelden hiervan zijn wandelen en fietsen.

En: doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.

Ouderen kunnen dit combineren met balansoefeningen.

Voorkom ook dat je veel zit. Probeer elk half uur zitten af te wisselen met 3 minuten bewegen of staan.

Deze beweegrichtlijnen geven een minimum aan. Wil je meer gezondheidsvoordelen? Beweeg dan langer, vaker of intensiever.

Bewegen bij overgewicht

Heb je overgewicht en wil je afvallen?

Dan is het advies om minimaal 150-200 minuten per week te bewegen. Verdeel de beweging over meerdere dagen in de week, minimaal 30-60 minuten per keer. Verder is het advies om twee keer per week krachttraining te doen en om minder te zitten.

Ben je al afgevallen en wil je op gewicht blijven? Dan is het advies om meer te bewegen, namelijk 200-300 minuten per week.



Hoe intensief?

Matig intensief bewegen is voldoende, maar zwaar intensief mag ook. Zwaar intensieve beweging is beweging 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

Je hoeft niet meteen lang achter elkaar te bewegen. Bouw het rustig op.

Dat kan vaak makkelijk door de dagelijkse dingen met meer moeite te doen. Neem de trap in plaats van de lift. Of doe de boodschappen op de fiets of lopend. Zo kost het niet veel extra tijd om meer te bewegen.

Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen per dag en breid dat elke dag uit. Lukt het om een half uur per dag te bewegen? Dat is mooi! Hou dat vol! Voel je niet schuldig als het een dag niet lukt. Pak het de volgende dag weer op.

Overleg bij twijfel met je arts

Twijfel je of meer bewegen goed voor je is? Overleg dan met je arts. Doe dit in ieder geval als je hartproblemen, hoge bloeddruk of pijn op de borst hebt. Of medicijnen gebruikt, duizelig bent of problemen met je botten of gewrichten hebt.

Je kunt ook een sportmedisch onderzoek doen bij een sportarts. Je krijgt dan persoonlijk advies over bewegen en sporten. Kijk op **sportzorg.nl** of maak direct een afspraak via

maakeenafspraakmetdesportarts.nl

Sommige ziekenhuizen hebben ook een polikliniek Sportcardiologie. Hier kunnen patiënten met hart- en vaatziekten sportadvies krijgen.



Bepaal je doel

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

Kruis hieronder aan wat je doel is. Alles is mogelijk, dus je mag meerdere opties aankruisen. Je kunt ook zelf een doel toevoegen.

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 minder moe voel
- ☐ makkelijker op gewicht blijven
- ☐ beter kunnen ontspannen
- ☐ me lekkerder en fitter voelen
- ☐ afvallen
- ☐



Kies iets dat bij je past

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

Bij een sportclub

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

Activiteiten in de buurt

In de weekagenda van huis-aan-huisbladen staan regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere beweegactiviteiten via het buurtcentrum. Misschien organiseert je werk wel eens een toernooi of een andere sportactiviteit. Meld je dan aan en doe mee!

Zelf organiseren

Wil je liever thuis bewegen? Begin dan met ochtendgymnastiek, bijvoorbeeld via het televisieprogramma 'Nederland in Beweging'. Kijk in je omroepgids of op de

website **omroepmax.nl** voor informatie.

Of ga eens heerlijk wandelen of fietsen in de natuur. Op **ivn.nl** vind je natuurwandelingen en -fietstochten. Je kunt ook kijken op **natuurmonumenten.nl**

Sportieve tips

Het is verstandig om het sporten rustig op te bouwen. En de activiteiten te verdelen over de week. Zwaarder sporten mag maar hoeft niet. Beweeg liever wat langer minder zwaar dan korte tijd heel zwaar. Zorg voor een goede warming up en cooling down als je wel zwaarder 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 herstellen voordat je verder gaat.

Met en is weten

Wil je weten of je voldoende beweegt? Er bestaan verschillende apparaten die bijhouden hoeveel je beweegt. Bijvoorbeeld stappentellers, horloges of

apps die de tijd, snelheid en afstand die je aflegt bijhouden.

Beweeg van A naar B

Ga als het kan op de fiets naar de winkel of het werk. 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 het avondeten een half uurtje buiten. Alles bij elkaar opgeteld, kom je zo al snel aan 30 minuten bewegen per dag.

Bewegen tijdens klusjes

Klusjes in huis kunnen helpen om aan extra beweging te komen. Maak het jezelf daarvoor net iets moeilijker. Bijvoorbeeld:

- Ramen wassen. Pak zelf een emmer water. In plaats van dit door de glazenwasser te laten doen.
- 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. Ga zelf op de fiets of lopend naar de winkel. In plaats van de boodschappen thuis te laten bezorgen.





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 zie ertegen op
om alleen te gaan**

**Ik ga iemand
zoeken om samen
mee te bewegen**

Niet roken en gezond eten

Uit onderzoek blijkt dat bewegen de kans op hart- en vaatziekten kleiner maakt. Daarnaast zijn stoppen met roken en gezond eten belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen.

Stoppen met roken

De spieren hebben zuurstof nodig om goed te kunnen werken. Tijdens beweging hebben de spieren extra zuurstof nodig. Via het bloed komt zuurstof bij de spieren. Als je rookt komt er minder zuurstof bij de spieren. Je presteert dan minder goed. Dit maakt bewegen lastiger en minder leuk.

Roken verhoogt ook het risico op een hart- of vaatziekte. Stoppen met roken levert veel (gezondheids)winst op.

De huisarts kan helpen bij het stoppen. Wil je meer informatie en advies over stoppen met roken? Dan kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: **ikstopnu.nl**

Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezond eten

Naast voldoende bewegen en stoppen met roken, is gezond en gevarieerd eten erg belangrijk voor de gezondheid. Door gezond te eten kun je de kans op hart- en vaatziekten verkleinen.

Een paar tips:

- Eet veel groente en fruit.
- Gebruik zo min mogelijk zout.
- Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet.
- Kies voor volkorenproducten.
- Gebruik halfvolle of magere zuivelproducten.
- Varieer met vlees, vis, peulvruchten, vegetarische producten, noten en ei.
- Gebruik niet te veel 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 folders. Je kunt deze downloaden via:

shop.hartstichting.nl

Of kijk op onze website:

hartstichting.nl/gezond-leven



Vraag en antwoord

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

Om af te vallen is het belangrijk om naast meer bewegen ook gezonder en minder te eten. Het kan ook zijn dat je nog niet merkt dat je vet kwijt bent. Omdat je meer spieren hebt gekregen. Als je volhoudt, gaat je gewicht wel langzaam naar beneden. Door te blijven bewegen, kun je je gewicht makkelijker op peil houden.

Is het goed om sportdrankjes te drinken tijdens het sporten?

In sportdrank zit meestal veel calorieën. Voor de meeste mensen zijn die calorieën niet nodig. Zeker als je wilt afvallen, zijn dit alleen maar extra calorieën die je moet verbranden. Sportdrank is vooral geschikt voor sporters die heel zwaar 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. 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. Heb je gezondheidsproblemen? Overleg dan 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 bewegen. Voor mensen met een hart- of vaatziekte is dit een goed idee.

Mensen met een hart- of vaatziekte kunnen ook bewegen onder begeleiding van een deskundige. Kijk voor het aanbod op [harteraad.nl/locaties](https://www.harteraad.nl/locaties)

Waar vind je meer informatie?

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl?

Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website:

hartstichting.nl/voorlichting

Folders

De Hartstichting geeft folders uit over gezonde voeding, roken, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over verschillende hart- en vaatziekten.

Download de folders via onze website:

shop.hartstichting.nl

Hartstichting.nl

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten?

Of inspiratie opdoen voor gezond leven?

Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

Stoppen met roken

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

medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen.

Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: **ikstopnu.nl**

Stoplijn: 0800 1995 (gratis)

Gezonde voeding

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

Website: **voedingscentrum.nl**

Diëtist

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

Sportverenigingen

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

Wandelen of fietsen in de natuur

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

Sportief Wandelen

Wandel je al langer en wil je wat meer uitdaging? Dan is een cursus Sportief Wandelen, Power Walking of Nordic Walking misschien wat voor je. Zoek eens op internet naar "Sportief wandelen + je woonplaats". Of kijk op **wandel.nl** voor tips om een geschikte wandelgroep te vinden.

Ochtendgymnastiek

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

Beweegmaatje

Vind je het leuker om samen met iemand te gaan bewegen? Probeer een beweegmaatje bij jou in de buurt te vinden. Kijk eens op **jouwbeweegmaatje.nl**, **maatjesgezocht.nl** of informeer bij een vrijwilligerscentrum in de buurt.

Sportzorg

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

Sporten of bewegen met een lichamelijke beperking

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

Sporten of bewegen met een chronische aandoening

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

Verantwoord bewegen met een hartaandoening

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

Hoe helpt de Hartstichting je?

De Hartstichting wil dat iedereen een gezond hart heeft, voor nu én later. Voor een deel kun je daar zelf voor zorgen: door gezond te eten, niet te roken en genoeg te bewegen. Maar of je gezond kunt leven, hangt ook af van je omgeving. Welke producten er in de supermarkt liggen, bijvoorbeeld. Welke regels er gelden voor sigaretten of e-sigaretten. Of welke reclames je te zien krijgt. De meeste mensen hebben daar zelf geen invloed op. Terwijl wat je eet, hoeveel je beweegt en of je rookt wél invloed heeft op je hart. Daarom zetten wij in op maatschappelijke systeemverandering: wij willen dat er wetten komen die het voor iedereen makkelijker en goedkoper maken om gezond te leven. Daarvoor lobbyen wij bij de politiek. Zo kunnen er regels komen voor de hoeveelheid suiker die in frisdrank mag zitten. Of over het aantal plekken waar je tabak of e-sigaretten kunt kopen.

Wij willen:

- dat **gezonde voeding** goedkoper, beter beschikbaar en aantrekkelijker is dan ongezonde voeding
- een Rookvrije Generatie. We willen dat Nederland **rookvrij** wordt. Want kinderen en jongeren moeten beschermd worden tegen de gevaren van roken. Dat geldt ook voor nieuwe vormen van roken, zoals de e-sigaret (vape). Zie **rookvrijegeneratie.nl**

- een omgeving die **bewegen, spelen en sporten** een vanzelfsprekend onderdeel van de dag maakt.

Samenwerking

Onze omgeving gezond maken, dat kunnen we niet alleen. Daarom werken we samen met veel andere organisaties, zoals andere gezondheidsfondsen, NOC*NSF, JOGG en Unicef. Dat doen we onder de naam Gezonde Generatie. We werken met de Gezonde Generatie samen aan dezelfde doelen. Want samen kom je verder dan alleen. Ook jouw support is daarbij onmisbaar.

Op **gezondegeneratie.nl** lees je hoe je kunt helpen om Nederland gezonder te maken.



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





Harteraad en Hartstichting bundelen hun krachten voor een hartgezond Nederland

Patiëntenorganisatie Harteraad en gezondheidsfonds de Hartstichting zijn per 1 september 2025 samengegaan als één organisatie. Gedreven door één heldere ambitie: een betere kwaliteit van leven voor mensen met hart- en vaatziekten én een hartgezonde toekomst voor ons allemaal.

Na jarenlange samenwerking bundelen we onze ervaring en slagkracht om de zorg beter te ondersteunen, de stem van patiënten krachtiger te laten klinken en nog meer resultaat te behalen op het gebied van preventie, voorlichting, onderzoek en belangenbehartiging richting de

overheid en zorg. Betrokkenheid blijft voor ons van onschatbare waarde. Tot januari 2026 blijven Harteraad en de Hartstichting zichtbaar onder hun eigen naam.

We blijven dezelfde informatie, activiteiten en ondersteuning bieden. Achter de schermen geven we de samenvoeging zorgvuldig vorm. Vanaf 2026 gaan we samen verder onder één vertrouwde naam: de Hartstichting. Ons uitgangspunt is en blijft: werken aan een hartgezond Nederland en doen wat goed is voor mensen met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten en hun naasten.



Harteraad

wordt  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 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

Oorspronkelijke tekst: Anneke Geerts

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

Vormgeving: Hartstichting

Illustraties: Ben Verhagen/Comic House, Oosterbeek

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

Druk: De Bink Opmeer, Leiden

Copyright: Hartstichting

Uitgave: oktober 2025 (versie 5.8)

Deze folder 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.

hartstichting.nl



Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

42510 PV46 | Deze folder is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier



Hartstichting