



# Bewegen doet wonderen



Hartstichting

Inhoudsopgave	Pagina
Hoe wilt u zich voelen?	3
Alles is er klaar voor	3
Bewegen voor nu en later	4
Hoeveel beweging is genoeg?	6
De beweging die bij u past	8
Schema voor drie weken	11
Beweging tussen de oren	12
Vraag en antwoord	12
Meer informatie	13

# Hoe wilt u zich voelen?

Vanaf vandaag kunt u zich elke dag een beetje beter gaan voelen. Ongeacht wie u bent of wat u doet. Kies uit het volgende lijstje wat u wel prettig zou vinden. Het kan allemaal, dus alles aankruisen mag ook.

- ik wil meer energie
- ik wil meer uithoudingsvermogen
- ik wil de kans op hart- en vaatziekten kleiner maken
- ik wil mijn botten zo sterk mogelijk houden
- ik wil lekkerder slapen
- ik wil van mijn moeheid af
- ik wil zonder problemen op gewicht blijven
- ik wil me ontspannen voelen
- ik wil me een stuk jonger voelen

Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar toch is het zo: een half uur per dag bewegen kan u dit allemaal opleveren ...

## Alles is er klaar voor

Er is weinig voor nodig om u beter te voelen. Want alles is er al klaar voor. Er zit zuurstof in de lucht. En u hebt longen, een hart, spieren en bloedvaten in uw lijf. U hoeft die alleen maar te gebruiken!

### **Beweegt u weinig ...**

... dan zijn uw spieren, longen, hart en bloedvaten niet aan werken gewend. Moeten ze wél aan het werk, dan hebben ze daar moeite mee. En dat voelt u. U raakt snel buiten adem en wordt gauw moe. Dat beneemt u gemakkelijk de lust om opnieuw te gaan bewegen.

### **Beweegt u genoeg ...**

... dan zijn uw spieren, hart, longen en bloedvaten wél aan werken gewend. En dat voelt een stuk beter. U voelt zich fitter en houdt meer energie over. Om leuke dingen te gaan doen bijvoorbeeld. En u houdt uw hart en bloedvaten in conditie.



### 'Kies ik de luie manier of doe ik het anders?'

't Kwam door een collega die een hartinfarct kreeg. Een kleintje, maar toch. Ik ging m'n eigen leefstijl eens na en kwam tot de ontdekking dat ik te weinig bewoog. Echt sporten trekt me niet zo, dus ik ben andere dingen gaan zoeken. Bij alles wat ik doe, denk ik eerst: kies ik de luie manier of kan ik het ook zo doen dat het meer energie kost? De lift of de trap? De tram of de fiets? 't Is verbazend hoe snel je op die manier aan een behoorlijke portie beweging per dag komt. Zonder dat het veel extra tijd kost.'

## Als u zich beweegt, moeten uw spieren aan het werk

Daarvoor hebben ze zuurstof nodig. Die zuurstof zit in de lucht. Maar hoe komt die zuurstof bij uw spieren? Als u lucht inademt, halen uw longen daar zuurstof uit. Uw bloed neemt die zuurstof uit de longen op. En het hart pompt het zuurstofrijke bloed naar uw spieren.

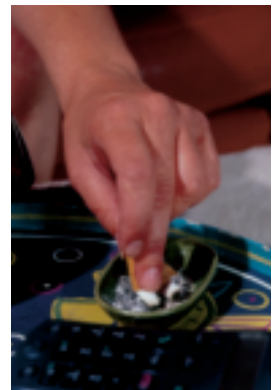
## Bewegen voor nu en later

### Bewegen voor hart en bloedvaten

Hart- en vaatziekten worden in de hand gewerkt door verschillende factoren, meestal in combinatie met elkaar. Te veel of verkeerd eten, te weinig bewegen en roken zijn de bekendste. Uit onderzoek blijkt dat bewegen een belangrijke factor is. Voldoende bewegen houdt uw hart en vaten in conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten, en daarmee ook het risico op een beroerte, kleiner. En dat is nog niet alles ...

### Stoppen met roken

Om hun werk te kunnen doen, hebben spieren zuurstof nodig. Die zuurstof wordt aangevoerd door het bloed. Maar de koolmonoxide uit sigarettenrook vermindert het vermogen van het bloed om zuurstof te transporteren. Als u rookt vermindert ook uw prestatievermogen. Hoe meer plezier u ondervindt van bewegen, hoe meer dat gaat irriteren. En dat geeft u een extra duwtje in de rug om met roken te stoppen.



## Ontspannen gaat vanzelf

Terwijl u met uw lichaam in de weer bent, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. Omdat u door regelmatig bewegen ook lekkerder slaapt, staat u 's ochtends fitter en meer ontspannen op. Daardoor kunt u de spanningen van de nieuwe dag beter aan.

## Een gunstiger cholesterolgehalte

Van een te hoog cholesterolgehalte in het bloed merkt u zelf niets, maar door een verhoogd cholesterolgehalte worden bloedvaten eerder nauwer (slagaderverkalking). Er zijn twee soorten cholesterol, een 'slechte' en een 'goede'. Beweegt u voldoende, dan stijgt het 'goede' cholesterolgehalte. Dat is gunstig.

## Gewicht op peil

Een gezond gewicht geeft een goed gevoel. Hoe meer u beweegt, hoe gemakkelijker uw gewicht op peil blijft. Voorwaarde is dat u ook gezond en gevarieerd eet, met veel groenten en fruit, graanproducten, (halfvolle of magere) zuivelproducten en 2 keer in de week (vette) vis in plaats van vlees.

## Een middel tegen vele kwalen

Voldoende bewegen verkleint niet alleen de kans op hart- en vaatziekten, maar heeft nog meer gunstige effecten. Daarvan zijn genoeg voorbeelden te geven. Naarmate u ouder wordt, worden uw botten brozer. Beweging waardoor uw beendergestel gewicht moet dragen (zoals springen, huppen en steps), remt dit natuurlijke proces af. Zodat uw botten langer sterk blijven. Beweging is ook gunstig voor uw spijsvertering. De kans op bijvoorbeeld verstoppingen en bijvoorbeeld dikke-darmkanker wordt daardoor kleiner. Bewegen heeft ook een gunstig effect als iemand



## 'Ik voel mij een stuk beter'

'Ik betrapte me erop dat ik me steeds meer als een oude man ging gedragen. 't Wordt je ook zo gemakkelijk gemaakt. Toen ik weer iemand van tachtig zag die er kwiek bijliep dan ik, dacht ik: waarom hij wel en ik niet? 'k Heb een beetje last van m'n evenwicht dus fietsen moet ik niet doen, maar lopen gaat prima. Dus wandel ik nu tweemaal per week naar de senioren-gymnastiek. En ik laat m'n kinderen niet elke keer bij mij langskomen. We doen het nu om en om. Hoe ik me voel? Stuk beter dan een paar maanden geleden.'



### 'Ik beweeg in plaats van dat ik lijn'

'Ik werd wanhopig van het diëten. Elk kiloetje dat ik er met lijnen afkreeg, zat er in no time dubbel weer aan. Met mijn wekelijkse aerobicclubje schoot ik voor mijn gevoel ook niet veel op. Ik doe dat nu nog wel, maar daarnaast ook thuis: elke dag een kwartiertje, 's ochtends voor het douchen. Ik rijd na kantoortijd niet meer langs de supermarkt, maar doe m'n boodschappen op de fiets. Verder verzin ik zoveel mogelijk loopjes tussendoor. Met lijnen ben ik gestopt, ik let wel beter op wat ik eet. Er zouden misschien nog een paar pondjes af mogen, maar m'n gewicht is nu tenminste stabiel.'

diabetes mellitus (suikerziekte) heeft. Meer bewegen zorgt voor een betere stofwisseling, zodat iemand met diabetes bijvoorbeeld toe kan met een geringere hoeveelheid medicijnen en minder kans heeft op complicaties.

## Hoeveel beweging is genoeg?

Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks een half uur te bewegen, op zo'n manier dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Dat blijkt uit onderzoek en is dan ook het advies van de wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Onderzoek leert tevens dat u zich geen half uur achter elkaar hoeft in te spannen. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier is ook goed. Meer bewegen mag natuurlijk, maar hoeft niet. Door 30 minuten beweging per dag gaat u zich steeds een beetje beter voelen en komen uw wensen van pagina 3 binnen bereik.



## De een is de ander niet

Voor de een is ‘een matige tot redelijke inspanning’ wat anders dan voor de ander. Het gaat er om dat hart en bloedvaten dagelijks even goed aan het werk worden gezet. Fietst u nooit, dan kan dat bij een snelheid van 15 kilometer per uur al het geval zijn. Fietst u vaker, dan zult u daarvoor wellicht een snelheid van 20 kilometer per uur moeten maken.

Nog een voorbeeld: voor de een is een ommetje in de buurt een matige tot redelijke inspanning, voor de ander niet. U zult dus voor u zelf moeten uitzoeken, welke mate van bewegen bij u het gewenste effect heeft. De vuistregels hieronder helpen daarbij.

## ‘Een matige tot redelijke inspanning’ houdt voor iedereen iets anders in. Maar voor iedereen gelden wél de volgende vuistregels.

### U zit goed als:

- u er behoorlijk voor moet ademen
- uw hart er sneller van gaat kloppen

### Het hoeft niet zo te zijn dat:

- u buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten
- u lange tijd nodig hebt om weer bij te komen

## Geleidelijk opbouwen

U hoeft niet morgen al een half uur te gaan bewegen. U kunt met een paar minuten beginnen en dan elke dag daarna wat langer. Tot u uiteindelijk het half uur hebt bereikt. Beschouw dat dan niet als een magische grens of een keiharde dagelijkse eis. Maar ga ermee om (of verder) op de manier die u het beste bevalt. Krijg vooral geen schuldgevoel als het eens een dag niet lukt: iets is altijd beter dan niets. Hebt u twijfels over uw gezondheid, raadpleeg dan eerst uw huisarts. Dit geldt met name bij hartproblemen, hoge bloeddruk, pijn op de borst, medicijngebruik, duizeligheid en problemen met uw botten of gewrichten.

## Natuurlijk inbouwen

U hoeft er geen dingen voor te doen die u nog nooit hebt gedaan. Het is ook niet per se nodig om er extra tijd voor vrij te maken. Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in uw dagelijkse routine: de trap in plaats van de lift, een boodschap op de fiets of lopen in plaats van met de auto.



### 'Je motiveert elkaar'

'Het is toch de leeftijd waarop je figuur wat verandert. Meestal niet ten gunste. Omdat meer vrouwen met hetzelfde probleem zitten, was 't niet zo moeilijk om anderen te vinden die er samen met mij wat aan wilden doen. Dat is gezellig en je kunt elkaar nog eens een beetje ondersteunen. We zijn met jazzballet begonnen, maar dat was toch te ambitieus. Steppen bevalt ons beter, met wat degelijke ouderwetse gymnastiek er tussendoor. En we tennissen. Met een paar telefoontjes heb je zó twee dubbels bij elkaar.'

## De beweging die bij u past

Wat de een leuk vindt, ziet de ander niet zo zitten. Zo is het ook met bewegen. Kies daarom iets wat bij u past. Want anders is de kans groot dat het bij goede voornemens blijft. Of dat u na een paar keer afhaakt, omdat u het eigenlijk niet leuk vindt.

Begin hier eens mee: bekijk bij alles wat u doet of u het ook met meer inspanning kunt doen. Zodat u die activiteit bij uw dagelijkse half uur bewegen kunt meetellen. Verder zijn er altijd wel mogelijkheden om het aangename met het nuttige te verenigen. Alleen al in en om huis liggen de bewegingsmogelijkheden voor het oprapen. Kiest u er liever voor om iets sportiefs te gaan doen? Ook dan zijn de mogelijkheden legio, variërend van ochtendgymnastiek thuis - bijvoorbeeld via het tv-programma Nederland in Beweging! (zie pagina 14) - tot actief lid worden van een sportclub. Kortom: begin met het soort beweging dat het beste bij u past. U kunt altijd nog omschakelen of combinaties maken. Zoekt u een beetje steun of gezelligheid, probeer dan een vriend, vriendin, collega, buurman, buurvrouw of familielid te interesseren.

### Van A naar B

Woont u niet al te ver van uw werk vandaan, dan kunt u wellicht ook met de fiets in plaats van met de auto of het openbaar vervoer. Al is het maar een paar dagen per week. Gaat u met de bus of tram, dan kunt u een halte eerder uitstappen. Of een halte later instappen. Om het overblijvende stuk te gaan lopen, met redelijk de pas er in. Er zijn afstanden (naar de brievenbus, naar de winkel, op bezoek) waarvoor u misschien zonder nadenken de auto pakt. Terwijl u ze eigenlijk best zou kunnen lopen of fietsen. En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken...



### Op het werk en in de winkel

Maak in de middagpauze een ommetje met uw collega's of ga samen iets in een sportcentrum doen. Heeft uw zaak een sportief initiatief, zoals een tennistoernooi of een zaalvoetbalcompetitie, doe dan mee. Ook al blinkt u er niet in uit. Kies altijd en overal de trap in plaats van de lift of de roltrap. Er zijn steeds meer winkels die graag thuisbezorgen. Maar het zal niet altijd echt nodig zijn. Dus laat niet de bezorger bewegen, maar doe het zelf.

En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...

### In en om huis

Misschien zijn er van die terugkerende karweitjes die u door anderen laat doen, terwijl u het zelf ook best kunt. Ramen wassen bijvoorbeeld. Er komen steeds meer apparaten die u werk (en daarmee beweging) uit handen nemen. Kies in de tuin voor de handmaaier. Kies de veger of hark in plaats van de bladblazer. Kies spons en zeem in plaats van de hogedrukspuit.



### 'Meer dan niks, maar niet genoeg'

'Op m'n achtste ben ik op voetbal gegaan, dus ik doe het al tweeëntwintig jaar. Vroeger was je er elke dag mee bezig, je wilde kampioen worden en promoveren. Tegenwoordig ligt dat anders, je hebt je baan en je bezigheden. In de aanloop naar het seizoen en in de competitieperiode trainen we elke week een uurtje. En daar komt dan negentig minuten voetbal bij. 't Is meer dan niks, maar ik voel dat het niet genoeg is. Daarom denk ik nu elke ochtend even na voordat ik naar de zaak ga: als ik die dag de stad niet uithoef, laat ik de auto staan en pak ik de fiets. Gemiddeld is dat drie van de vijf dagen het geval.'

Geen enkele hond heeft er bezwaar tegen om vaker uitgelaten te worden dan nodig is. Of het nu de hond van uzelf of die van de burens is. En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...

### **Iets sportiefs**

Zwemmen, schaatsen, skeeleren, tafeltennissen, roeien, wielrennen, tennissen, badmintonnen, ochtendgymnastiek, aerobics, fitness, trimmen, sportief wandelen, nordic walking, volleyballen, voetballen en zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...

### **Bewegen met anderen**

Wat is leuk, hoe begin je met zoiets, met wie zou u wel samen willen sporten? Kijk bijvoorbeeld eens in uw gemeentegids, daarin staan alle sportverenigingen vermeld. Van competitiesport tot gezelligheidssport. Vaak heeft een vereniging een kennismakingsbijeenkomst, waarbij u de kat even uit de boom kunt kijken: vind ik de sport leuk, voel ik me thuis bij die mensen? Lid worden van een sportvereniging hoeft helemaal niet te betekenen dat u aan een competitie moet meedoen. Veel verenigingen hebben een aparte afdeling, waar de nadruk op recreatie ligt. Volleybal, tennis, basketbal, badminton, trimmen en tafeltennis zijn daarvan voorbeelden.

**Een andere suggestie: kijk in de weekagenda's van uw lokale dag- of huis-aan-huisblad. Daarin worden regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere bewegactiviteiten aangekondigd.**

### **Sportieve tips**

Ook voor sportievere activiteiten geldt dat elke dag een beetje, meer effect heeft dan concentratie op een of twee dagen in de week (het weekend bijvoorbeeld).

Zware inspanningen en oefeningen zijn niet per se nodig. Het gaat meer om de duur dan om de intensiteit. Kiest u wél voor meer intensieve sportbeoefening, vergeet dan niet de warming up vooraf en cooling down achteraf.

Blijf luisteren naar uw lichaam. Dat waarschuwt op tijd als u te ver dreigt te gaan. Neem bij een dreigende blessure (verzwikking, verrekking, protesterende gewrichten) onmiddellijk gas terug. En geef een opgelopen blessure de kans om eerst volledig te herstellen voordat u verder gaat.

# Schema voor drie weken

In het schema hieronder vult u links de weekdays in. Is het morgen woensdag, begin dan met woensdag. Achter elke dag ziet u zes lege rondjes. Die kunt u vol maken. Elk rondje staat voor tien minuten behoorlijke lichamelijke activiteit. Dus een bezigheid waarvoor u behoorlijk moet ademen en waardoor uw hartslag versnelt.

De zes rondjes per dag betekenen dat u tot 60 minuten kunt gaan, maar u weet dat dit niet echt hoeft: een half uur is al mooi.

Hoe eerder u aan dat half uur toe bent, hoe beter. Maar ook dat hoeft niet direct, u kunt er geleidelijk naar toe werken. Zolang u zich er maar lekker bij blijft voelen. Na drie weken hebt u waarschijnlijk geen schema meer nodig. Omdat u het juiste ritme hebt gevonden ... en omdat u het positieve verschil hebt gemerkt en het graag zo wilt houden.

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

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



# Beweging tussen de oren

Veel mensen bewegen niet genoeg. Ze hebben daar allerlei redenen voor. Een aantal daarvan zal u bekend voorkomen. Ze staan hieronder. Zijn het goede redenen of is het alleen maar een kwestie van hoe je er tegenaan kijkt? Aan u het oordeel.

- Ik heb er geen tijd voor ; **'t Hoeft me geen extra tijd te kosten**
- Ik heb geen conditie, dat geeft maar ongelukken ; **Ik begin maar eens met vijf minuutjes**
- Ben ik veel te oud voor ; **Misschien ga ik me wel jonger voelen**
- Ben ik veel te dik voor ; **Misschien slank ik daar wat van af**
- Ik hou niet van verplichtingen ; **Prettig dat ik 't helemaal zelf kan bepalen**
- Kost me te veel geld ; **'k Hoef er niets voor aan te schaffen**
- Dan moet ik tussen dat jonge volk, mij niet gezien ; **Kijken of ik een clubje kan vinden dat bij me past**
- Ik kom al doodmoe van m'n werk ; **Zelfs na een slopende dag heb je nog energie over**
- 't Lijkt me heel saai ; **'s Kijken of ik wat leuks kan bedenken**
- Het waait altijd ; **Je hebt de wind net zo vaak in de rug als tegen**
- Ben ik geen type voor ; **Als 't zo simpel is, is 't zelfs iets voor mij**
- Er zijn geen mogelijkheden in de buurt ; **Je hebt er geen bijzondere voorziening voor nodig**
- Het regent altijd ; **Gelukkig regent het in Nederland maar 6,5% van de tijd**

## Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp bewegen hebben te maken.

### ***Ik sport vier maal in de week en val toch niet af. Hoe kan dat?***

Bij afvallen is het eten het belangrijkste. Bewegen heeft wel een ondersteunende functie, met name om het lagere gewicht te behouden. Maar alleen bewegen is onvoldoende om het gewicht te verbeteren. Bij veel bewegen verandert de lichaamssamenstelling (meer spieren, minder vet), maar niet het gewicht. Dat is uit oogpunt van gezondheid overigens al goed genoeg.



### **Welke gezonde voeding kan ik in de sportkantine kopen?**

Kijk of er vers fruit of vruchten- of tomatensap te koop is, of bijvoorbeeld magere en halfvolle zuivelproducten, een krenten- of mueslibol, of een broodje kaas (30+ bijvoorbeeld) of voedingsbiscuits zoals EverGo, Sultana en Liga.

### **Is het beter vooraf of na het eten extra te bewegen?**

Gebruik de laatste maaltijd circa twee uur vóór u gaat sporten. De tijdsduur hangt af van het type sport. Bij krachtsport geldt die twee uur. Reken bij duursport en spelsport op twee à drie uur.

### **Is zwemmen wel een goede manier van meer bewegen?**

Zwemmen is een heel goede manier van bewegen, alleen worden de botten niet belast. Het is dus niet dé manier om botontkalking te voorkomen. Voor de botten is bijvoorbeeld traplopen, wandelen, springen of steps belangrijk.

### **Mag iemand die tamelijk inactief is, wel ineens heel actief worden?**

Het is goed om het beetje bij beetje op te bouwen, niet alleen voor uw spieren maar ook voor uw hart en bloedvaten. Als u gezondheidsproblemen hebt – of als die in de familie voorkomen – overleg dan met uw huisarts (zie ook pagina 7). Er zouden anders namelijk blessures kunnen ontstaan en het kan in een enkel geval zelfs leiden tot een hartinfarct of plotselinge dood. Dat gebeurt vooral bij mensen met ernstige slagaderverkalking (atherosclerose) die ineens zeer intensief gaan bewegen terwijl ze er niet aan gewend zijn.

## **Meer informatie**

Als u vragen hebt over gezonde leefstijl of over risicofactoren voor hart- en vaatziekten kunt u bellen met de **Informatielijn** van de Hartstichting: **0900 3000 300** (lokaal tarief) van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur. Als u snel wilt zien of u een gezond gewicht hebt voor uw lengte, kunt u de digitale BMI (Body Mass Index)-meter raadplegen op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

### **Brochures bestellen**

De Hartstichting geeft o.a. ook brochures uit over gezonde voeding, roken, hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, overgewicht en diabetes mellitus. U kunt deze brochures bestellen of downloaden via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

## Gezonde Voeding

Met vragen over voeding en diëten kunt u tevens terecht bij het **Voedingscentrum**, telefoon: **070 306 88 88** van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur. Op de website vindt u veel informatie en u kunt er brochures bestellen: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Stoppen met roken

Wilt u advies over stoppen met roken of zoekt u daarbij hulp, dan kunt u 7 dagen per week en 24 uur per dag bellen met de **informatielijn** van **STIVORO** (het expertisecentrum voor tabakspreventie): **0900 93 90** (€ 0,10 per minuut). Van maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren kunt u op dit nummer terecht voor meer persoonlijke vragen en steun. U kunt ook de website raadplegen: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

## Gemeentegids

In de gids van uw gemeente staan adressen van sportverenigingen. Van competitiesport tot gezelligheidssport. Vaak bieden sportverenigingen een kennismakingsbijeenkomst aan, zodat u kunt kijken of u de sport en vereniging leuk vindt. Sommige gemeenten beschikken over een ‘Beweegwijzer’ waarin les- en openingstijden staan vermeld.

## Veilige loop- en wandelroutes

In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Hartstichting en de Atletiekunie. U kunt de routes downloaden via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

## Nordic walking of ochtendgymnastiek bijvoorbeeld

Onder begeleiding kunt u ook meedoen aan ‘Sportief Wandelen’ of ‘Nordic walking’. Informatie vindt u op de website van de Atletiekunie: [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) In regionale kranten en huis-aan-huisbladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten in buurthuizen. Raadpleeg uw omroepgids of de website [www.omroepmax.nl](http://www.omroepmax.nl) voor informatie over het MAX-programma ‘Nederland in Beweging!’’s morgens op tv. Voor allerlei informatie over sport, sport en gezondheid en ook als u op zoek bent naar antwoorden op bepaalde vragen, kunt u terecht op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

## Aangepast sporten

‘Gehandicaptensport Nederland’ creëert en waarborgt sport- en bewegingsmogelijkheden voor mensen met een lichamelijke beperking.

Kijk voor meer informatie op [www.gehandicaptensport.nl](http://www.gehandicaptensport.nl)

## Sportief bewegen

Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening vindt u op [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

## Verantwoord bewegen

Bij meer dan 250 HIB-gecertificeerde beweegclubs in het land kunnen mensen met een hartaandoening onder deskundige begeleiding verantwoord bewegen. Kijk voor een adres bij u in de buurt op [www.beweegzoeker.nl](http://www.beweegzoeker.nl)

### Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: [reactiesbrochures@hartstichting.nl](mailto:reactiesbrochures@hartstichting.nl)

## Colofon

Tekst:	Anneke Geerts i.s.m. de Hartstichting
Foto's:	Nout Steenkamp
Opmaak:	Taste Design, Leiden
Druk:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Uitgave:	september 2011 (versie 1.8)



De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener.

Deze brochure is een uitgave van de Hartstichting, en is tot stand gekomen op basis van een tekst van Rob Postma B.V. in samenwerking met de Hartstichting en met medewerking van dr. W. van Mechelen (Afdeling Sociale Geneeskunde en EMGO-Instituut, VU Medisch Centrum Amsterdam), mw.ir. S.J. van Dis (beleidsmedewerker Hartstichting) en mw. A. B. A. M. Bruens (programmamanager preventie Nederlandse Hartstichting).

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

Informatielijn

**0900 3000 300** (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

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

**Giro 300**