

HeartLife

CHECK JE POLS

**Voorkom een
beroerte**

HART HOOFD
CONNECTIE

**ADHD en
vrouwen**

ANDRÉ RIEU

**Muziek raakt
je in het hart**

OVER DE OVERGANG

**Hormonen
en je hart**

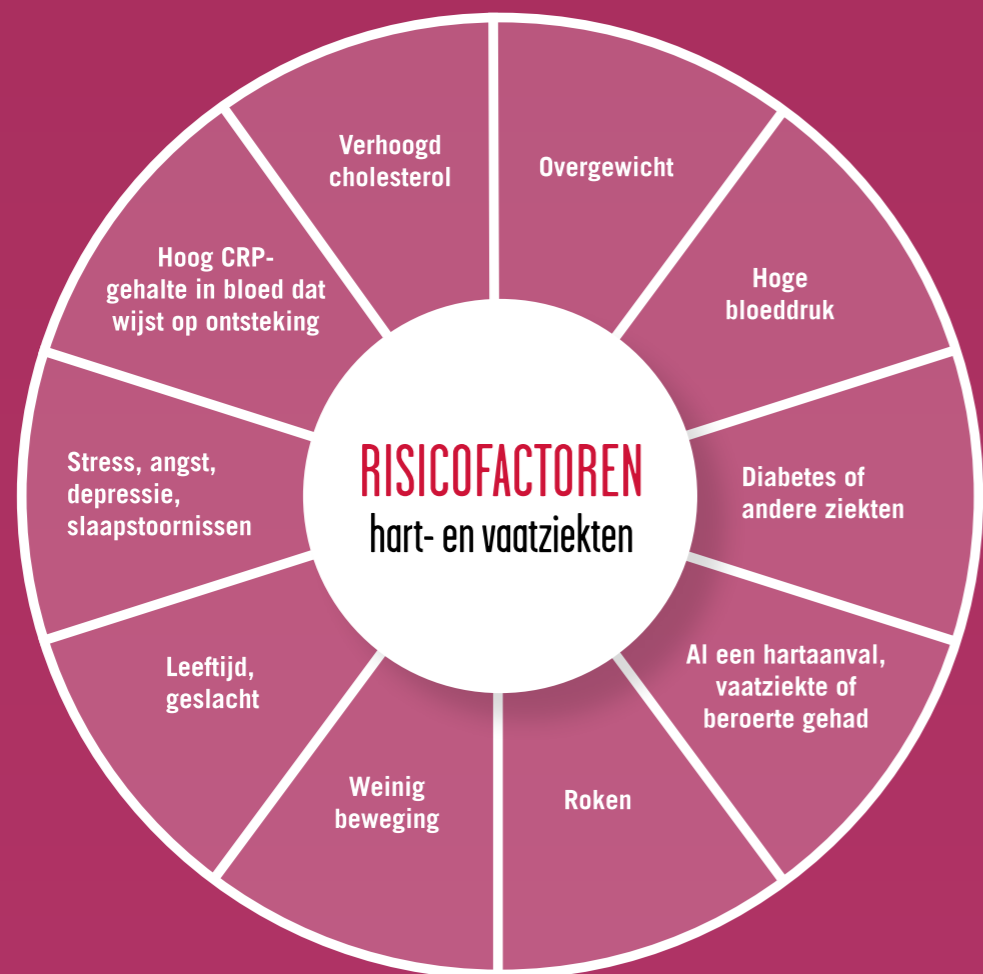
ANS MARKUS

**en haar
vrouwen(h)art**

CAROLINE TENSEN

Vrouwenzaken

**10 JAAR
HEARTLIFE
KLINIEKEN**



De laatste tijd is er gelukkig meer aandacht voor ADHD bij vrouwen. Net als bij het vrouwenhart zijn ook hier de symptomen bij vrouwen anders dan bij mannen. Met als gevolg dat de diagnose vaak wordt gemist, waardoor vrouwen eindeloos lang doorlopen met ernstige, chronische stress. Dit is één van de veroorzakers van hart-

en vaatproblemen en zorgt ook voor een verergering van hormonale klachten. De klassieke risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn leeftijd, roken, veel zitten en weinig bewegen, obesitas, hypertensie en diabetes mellitus.

Meer weten? Lees snel verder...

“HARTPROBLEMEN VOORKOMEN BEGINT MET DE JUISTE KENNIS”

Dit is hem dan: de jubileumspeciaal van HeartLife magazine! Wat is de tijd snel gegaan. Tien jaar HeartLife Klinieken, vele patiënten verder én een stuk wijzer. Zoals jullie mij kennen wil ik al deze ervaringen met jullie delen. Want niet alleen 'beter worden' maar óók het voorkomen van hartproblemen begint met de juiste kennis. Begrijp je hart, begrijp waar je klachten vandaan komen en begrijp hoe bepaalde veranderingen in leefstijl of medicijnen je kunnen helpen om beter te worden. Dat is het uiteindelijke doel.

Na het zorgvuldig bestuderen van meer dan 6000 vrouwen ben ik erachter gekomen dat er een belangrijk verband bestaat tussen mentale problemen (al dan niet in combinatie met hormonale problemen) en hartklachten. We hebben tien jaar nodig gehad om dit te constateren en ik ben van plan om me de komende tien jaar in te zetten voor de verbetering van het herkennen én behandelen van hartklachten bij vrouwen, die samenhangen met hun mentale welzijn en de levensfase waarin ze verkeren.

De oprichting van het H3-netwerk (Hoofd-Hart-Hormonen) samen met gynaecoloog Dorenda van Dijken en psychiater Sandra Kooij moet hierbij gaan helpen. Niet alleen binnen de cardiologie maar ook bij andere medische disciplines zien we de noodzaak om meer aandacht te hebben voor de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om ziekte. Nog steeds zijn er vrouwen die geen goede diagnose krijgen. Ze krijgen te horen dat er gelukkig niets mankeert aan het orgaan waarvoor ze de specialist bezoeken - en worden vervolgens weer uitgezwaaid. Terwijl de zoektocht moet verdergaan als klachten blijven aanhouden.

Gelukkig zoeken specialisten elkaar steeds vaker op om discipline-overstijgend samen te werken. En krijgen hormonen een nadrukkelijker rol in wetenschappelijk onderzoek. Zó belangrijk – en het stemt positief. Er zijn al mooie stappen gezet.

Dat vier ik, samen met alle geweldige mensen die een bijdrage hebben geleverd aan dit toch wel heel speciale nummer. Ik heb zulke mooie gesprekken gehad met Caroline, André, Hans, Sandra, Dorenda en Ans. En natuurlijk was het ook weer tijd voor mijn sterk gekoesterde vragenuurtje met huisarts Job. Wat weet hij, tien jaar later, van het vrouwenhart?

Veel leesplezier! En dank aan iedereen die ons een warm hart toedraagt. Jullie zijn de inspiratiebron voor weer een volgende editie.

Janneke,



DR. JANNEKE WITTEKOEK is cardiologe, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de HeartLife Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en verbleef langere tijd in het buitenland om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten. Zij schreef een proefschrift over erfelijk verhoogd cholesterol. Ze is auteur van diverse boeken waaronder Hart - Hormonen en haar nieuwste boek: Het Vrouwenhart.

“IEDEREEN EEN GEZOND HART, VOOR NU ÉN LATER”

Ook de **Hartstichting** viert dit jaar een jubileum: de stichting voor de bestrijding van hart- en vaatziekten bestaat 60 jaar

6



ADHD BIJ VROUWEN & WAT HET DOET MET JE HARTGEZONDHEID EN HORMOONBALANS



8

Sandra Kooij

Bij mensen met ADHD is er vaak meer aan de hand

EDITORIAL

HeartLife Klinieken is specialist op het gebied van hart- en vaatziekten, met name bij vrouwen. Bij hen uiteten hartklachten zich vaak anders dan bij mannen. Soms worden deze klachten verward met overgangsklachten.

Naast de verschillen in klachten zijn er ook verschillen in de behandeling. HeartLife Klinieken werkt hiervoor nauw samen met gynaecologen en andere specialisten die zich richten op man-vrouwverschillen. Deze inzichten kunnen van belang zijn voor het stellen van de juiste diagnose. Meer weten? Kijk op www.heartlife.nl



COLOFON

Vragen, suggesties of opmerkingen over dit magazine? Mail dan naar info@heartlife.nl

UITGAVE:
HeartLife Klinieken, juni 2024
TEKSTEN:
Janneke Wittekoek, Lisa Vermeij
PRODUCTIE:
Public Eyes Healthcare Communicatie BV

FOTOGRAFIE:
Cover: © Suzanne Muller, interview
Hartstichting: © Wiebe Kiestra,
André Rieu: © Janita Sassen, Dorenda van Dijken en Sandra Kooij: © Suzanne Muller,
Caroline Tensen: © Jasper Suyk.



“DOOR TE SCHILDEREN IS MIJN EIGENWAARDE TERUGGEKOMEN”

Kunstenares **Ans Markus**

12

“VOLGENS MIJ HEB IK EEN VROUWENHART”

André Rieu

Ik ben echt een gevoelsmens



20

VROUWENZAKEN!



Caroline Tensen

Belangrijk dat vrouwen empowered worden



28

32 HORMONEN EN DE OVERGANG

DOC-TO-DOC

Dorenda van Dijken

Pleit voor geïntegreerde vrouwenzorg

OOK IN DIT NUMMER:

10 INTERVIEW

14 JOB & JANNEKE

16 CHECK JE POLS!

24 FACTS

26 BOEKEN&MEER...

31 PERSOONLIJK

“IEDEREEN EEN GEZOND HART, VOOR NU ÉN LATER”

Ook de Hartstichting viert dit jaar een jubileum: de stichting voor de bestrijding van hart- en vaatziekten bestaat 60 jaar. Janneke ging in gesprek met directeur van de Hartstichting **Hans Snijder**. Over hun gezamenlijke missie, het vrouwenhart, preventie en: ken-je-getallen!

Janneke: Hans, we hebben allebei wat te vieren dit jaar. De Hartstichting bestaat 60 jaar, HeartLife 10 jaar. Als je terugkijkt op de afgelopen jaren, wat valt jou dan op?

Hans: Toen ik hier begon, schrok ik van de omvang van de problematiek. In Nederland kampen 1,7 miljoen mensen met hart-en vaatziekten. Iedereen kent wel iemand die ermee te maken heeft, en daarmee gaat het ons echt allemaal aan. De Hartstichting heeft hier een belangrijke rol. Niet alleen als het gaat om onderzoek naar hart- en vaatziekten, maar óók om het creëren van urgentiebesef: van hoe ongelofelijk belangrijk een gezond hart is én wat je hier zelf aan kunt doen. Je leefstijl heeft hier namelijk óók invloed op.

Janneke: Sterker nog, 80% van de hart-en vaatziekten kan worden voorkomen door een gezonde leefstijl.

Hans: Het exacte percentage wist ik niet. Des te belangrijker om ons verhaal nóg beter te vertellen.

Janneke: Is dat ook een van de redenen dat je de Dress Red Day* nieuw leven hebt ingeblazen?

Hans: Klopt! Hart- en vaatziekten worden bij vrouwen nog te vaak over het hoofd gezien. Ook de behandeling van vrouwen schiet nog tekort. Dat moet veranderen en daar vragen we aandacht voor op Dress Red Day. Janneke, kun jij me nog eens goed uitleggen wat nu precies het verschil is tussen het mannen- en vrouwenhart?

Janneke: Anatomisch gezien zijn het mannen- en vrouwenhart hetzelfde, het vrouwenhart is hooguit iets kleiner. Het verschil zit 'm in de klachtenpatronen: vrouwen hebben andere klachten dan mannen. Naast de klassieke risicofactoren spelen bij vrouwen namelijk óók vrouwspecifieke risicofactoren een rol. Lang niet iedereen weet dit, al boeken we langzaam vooruitgang. Als ik 10 jaar geleden voor een zaal stond en vroeg wie er op de hoogte was van het

verschil, gingen er hooguit twee vingers de lucht in. Nu is dat al de helft.

Hans: En hoe zit het dan met langdurige stress en spanning? Dat zijn ook grote risicofactoren voor hart- en vaatziekten! Heeft stress een andere uitwerking op mannen dan op vrouwen?

Janneke: Stress heeft inderdaad een directe invloed op de vaatwand. En op dat gebied zijn mannen minder gevoelig voor stress. Vrouwen hebben ook vaker kans op een zogenaamd 'stressinfarct'. De 24-uurs maatschappij en de druk die dit met zich meebrengt maakt dat er helaas niet beter op.

Ik wil eigenlijk voorkomen dat mensen bij mij in de spreekkamer zitten. In Nederland heb je gelukkig een preventieprogramma voor borstkanker, baarmoeder en darm-en maag. Maar dat programma is er nog niet voor je hart. Wat moeten we volgens jou de komende 5 jaar gaan onderzoeken?

Hans: Ik heb nieuws voor je. De Hartstichting wil binnen 7 jaar een landelijk dekkend netwerk van 'Hartcheckpunten' realiseren. Daar kun je je bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang laten meten en krijg je bijpassend (leefstijl)advies.

'Ik wil eigenlijk voorkomen dat mensen bij mij in de spreekkamer zitten'

Janneke: Wat goed! Natuurlijk is je hartgezondheid voor een belangrijk deel je eigen verantwoordelijkheid. Maar de gezondheidszorg mag best wat meer de vinger aan de pols houden. Tot ons 12e jaar gaan we naar het consultatiebureau en worden we helmaal doorgelicht. Daarna houdt het ineens op. Dat is toch raar?

Hans: Eens. Met onze Hartcheckpunten willen we mensen de gelegenheid geven om te checken hoe het met hun hartgezondheid gaat. Maar ook: leren wat ervoor nodig is om fit en gezond te blijven. En wat daar juist niet aan bijdraagt.

Janneke: Precies: de risicofactoren. Roken, gewicht, bloeddruk... Je risico op hart- en vaatziekten wordt bepaald door de interactie van die risicofactoren. Aan veel van deze factoren is een getal verbonden. Zó belangrijk om die getallen te kennen.

Hans: We willen mensen bewust maken van wat ze zelf kunnen doen om hartgezond te blijven. Met een feitelijke onderbouwing, oog voor de verschillen en aandacht voor de multiculturele samenleving.

Janneke: En wat dacht je van de jonge generatie? Die probeer ik aan te spreken via TikTok. Daar kom ik jullie trouwens ook regelmatig tegen.

Hans: We hebben nog genoeg te doen. Op naar nog 60 jaar!

* DRESS RED DAY

is in 2002 in het leven geroepen in Amerika, om aandacht te vragen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen. In 2009 kwam de Hartstichting ook met een Nederlandse Dress Red Day. Afgelopen jaren was het stil, maar in 2024 wordt Dress Red Day nieuw leven ingeblazen: op **29 september** gaat heel Nederland in het rood gekleed. Zet 'm alvast in je agenda!

VROUWSPECIFIEKE RISICOFACTOREN

zijn bijvoorbeeld een hoge bloeddruk of diabetes tijdens de zwangerschap en heftige overgangsklachten. Ook verloopt het proces van atherecolose (waarbij de slagaders geleidelijk verdikken) bij veel vrouwen anders dan bij mannen. Verder hebben vrouwen vaak een functioneel vaatprobleem in de kleine vaten en hebben mannen juist vaker obstructief vaatlijden. Tot slot hebben vrouwen een andere lichaamssamenstelling dan mannen, ze hebben bijvoorbeeld een hoger vetpercentage. Daarmee hebben vrouwen ook andere doseringen medicijnen nodig dan mannen.

KEN JE GETALLEN!

1. Roken: stop met roken (= 0)
2. Gezond gewicht: streef naar een gezonde BMI (< 25)
3. Bloeddruk: 120/80 mmHg
4. Cholesterol: 5-3-1-regel
5. Bloedsuiker: < 7,8 mmol/l
6. Beweging: dagelijks 30 minuten
7. Ontspanning: 8 uur slaap
8. Voeding: 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag

Hans Snijder is sinds februari 2022 directeur-bestuurder van de Hartstichting. Hij was hiervoor werkzaam als directeur Media bij het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie. In de periode daarvoor was hij jarenlang werkzaam in de journalistiek.

ADHD BIJ VROUWEN

& wat het doet met je hartgezondheid en hormoonbalans

ADHD komt bij vrouwen vaak pas aan het licht als het mis gaat óf dreigt te gaan. Het feit dat 35% van de vrouwelijke hartpatiënten in de kliniek van Janneke waarschijnlijk óók ADHD heeft, zegt hierbij genoeg. Psychiater **Sandra Kooij** zet zich, samen met Janneke en gynaecoloog Dorenda van Dijken, in voor geïntegreerde en gecombineerde vrouwenzorg. "Hoofd, hart en hormonen hebben álles met elkaar te maken. Er is dan ook vaak een multidisciplinaire aanpak nodig om een goede behandeling op te stellen. Daarin hebben we nog een wereld te winnen."

Hoe komt het dat ADHD bij vrouwen vaak pas zo laat wordt vastgesteld?

"In de geneeskunde wordt nog steeds vooral naar mannelijke symptomen gekeken bij het stellen van diagnoses. Maar ADHD uit zich bij vrouwen vaak heel anders. Bij ADHD denk je al snel aan 'druktmakers' en explosief gedrag. En dat is inderdaad hoe ADHD zich bij jongens vaak manifesteert. Dit gedrag valt op - en dat zorgt ervoor dat er sneller hulp gezocht wordt."

Meiden met ADHD keren zich juist vaak naar binnen. Ze zijn dromerig, besluiteloos en kunnen zich moeilijk concentreren. Later komen daar ook hormonale schommelingen bij, die de ADHD-klachten vaak verergeren. Dit soort symptomen valt aan de buitenkant veel minder op. En wordt vaak niet herkend als ADHD. Er is zelfs heel lang gedacht dat ADHD een echte 'jongensziekte' was."

En welke gevolgen heeft dat?

"Vrouwen met ADHD lopen vaak jarenlang op hun tenen. Het lukt hen niet om de dingen goed georga-

niseerd te krijgen. En dus komen ze regelmatig te laat, halen ze deadlines niet, missen ze afspraken... Ze moeten vaak 10 keer harder werken dan een ander, voor hetzelfde resultaat. Als je dat niet goed kunt verklaren, verval je al snel in negatieve

'Hoofd, hart en hormonen hebben álles met elkaar te maken'

zelfreflectie. 'Het komt vast omdat ik dommer ben dan de rest.' 'Zie je wel, ik ben gewoon niet gemotiveerd genoeg.' Door hormonale stemmingswisselingen voelen deze vrouwen zich vaak óók nog eens extra somber, onzeker en gefrustreerd. Terwijl ze zó graag aan 'het plaatje' willen voldoen.

Het levert allerlei mentale klachten op. Slapeloosheid, angst en depres-

sie bijvoorbeeld. Wist je dat vrouwen met ADHD zomaar vijf keer overspannen kunnen raken in hun leven? Het lukt ze gewoon niet om op tijd op de rem te trappen. Ze overzien het niet! Uiteindelijk gaat dat je óók lichamelijk parten spelen. En kan de aanhoudende stress dus zelfs voor hartklachten zorgen."

Die hormoonschommelingen, hoe zit dat precies?

"Dat zit 'm waarschijnlijk in de interactie tussen oestrogeen en dopamine. Dopamine heb je nodig voor je concentratie, focus, motivatie, productiviteit en zeker óók: voor je stemming. Het zorgt ervoor dat je jezelf op kunt peppen. Zie het maar als een gelukshormoon. Iemand met ADHD heeft een lagere dopamine-spiegel en komt dit dus standaard te kort. Bovendien zorgt stress, waar een ADHD-brein nu eenmaal extra vatbaar voor is, ook nog eens voor een extra verlaging van je dopaminelevel."

Gelukkig is er het hormoon oestrogeen. Dat gedraagt zich vergelijkbaar als dopamine. En het fijne is dat in de eerste twee weken van de

vrouwelijke cyclus er steeds meer oestrogeen aangemaakt wordt, met als piek: de eisprong. Veel vrouwen zitten in deze fase beter hun vel. Ook voor vrouwen met ADHD geldt dat die 'oestrogeen-boost' ervoor zorgt dat alles nét even makkelijker gaat.

In de tweede fase van de cyclus daalt het oestrogeenniveau flink. En ja, ook dat merken we. Stemmingswisselingen, je niet gefocust voelen, chaotisch zijn... Bij iemand met ADHD komt die oestrogeendaling extra hard binnen: hun lage dopaminelevel wordt niet langer 'gecompenseerd'. En dat zorgt, veel sterker dan bij andere vrouwen, voor hormonale stemmingsproblemen. Naast dat dit hartstikke vervelend is, levert het óók weer extra stress op. Met alle gevolgen van dien."

Hoe kun je die vicieuze cirkel van ADHD, hormoonschommelingen en hartklachten doorbreken?

"Dat is echt maatwerk én vraagt om een integrale aanpak. Vaak biedt medicatie, om de dopaminespiegel te verhogen, uitkomst. Ook het verhogen en stabiliseren van de oestrogeenspiegel kan een optie zijn. Dat doe je bijvoorbeeld door de anticonceptiepil te slikken zonder stopweek. Tijdens de overgang kan hormoonsuppletie helpen. Voor problemen met het hart is het raadzaam om medicijnen te gebruiken, natuurlijk in overleg met een cardioloog."

Het gebeurt nog veel te vaak dat vrouwen met ADHD, hormoonschommelingen én hartklachten worden behandeld door drie verschillende specialisten. Die vrouwen staan drie keer te lang op een wachtlijst en krijgen uiteindelijk niet de hulp die ze nodig hebben. Iedere arts ziet tenslotte maar een stukje van het probleem. Om ervoor te zorgen dat méér artsen zich bewust worden van het belang van een integrale aanpak, is het 'H3-netwerk' opgericht, dat staat voor Hoofd, Hart en Hormonen. Zowel ervaringsdeskundigen als zorgprofessionals kunnen hier terecht voor meer informatie, samenwerking en kennisoverdracht."

 **Hoofd
Hart
Hormonen**

www.h3-netwerk.nl

'Wist je dat vrouwen met ADHD zomaar vijf keer overspannen kunnen raken in hun leven?'



MIJN LEVEN VOELDE ALS EEN OBSTACLE RUN

Judith van Dam (43) had jarenlang haar eigen sportschool en gaf dagelijks kickboksles, bootcamp en pilates. "Daar kreeg ik altijd superveel energie van. Ineens veranderde dat. Ik was moe en kortademig en voelde, na inspanning, steeds een druk op mijn borst. In eerste instantie dachten ze aan stress. Maar ik voelde dat er iets niet goed zat." Via een second opinion kwam Judith bij HeartLife terecht. "Ik bleek niet alleen hartklachten, maar óók ADHD te hebben. En ik zat in de pre-overgangsfase."

Futloos en een tintelend gezicht

"Hart- en vaatklachten zitten in de familie, daarom leek het me toch verstandig om bloed te laten prikken. In het weekend voordat ik de uitslag zou krijgen ging ik een paar nachten weg met vriendinnen. Daar ging het helemaal mis. Ik barst normaal gesproken van de energie, maar nu had ik totaal geen fut, fietste ik achteraan en kostte alles moeite. Ook voelde ik, rondom mijn bh, een brandend gevoel in mijn rug en borst en begon mijn gezicht te tintelen. Ik werk ook als ademcoach en probeerde met ademtechnieken de onrust weg te krijgen. Normaal gesproken lukte het me om zo de druk en het brandende gevoel weg te krijgen. Maar nu werkte dat niet. Instinctief voelde ik dat er iets mis was met mijn vaten."

De maandagochtend erop ben ik op aanraden van mijn man, die werkt als ambulancechauffeur, opnieuw naar de huisarts gegaan. Hier kreeg ik nitrospray onder mijn tong, dat voelde als een enorme opluchting. Ook moest ik meteen door naar het ziekenhuis voor controle."

Het is vast stress

"Ik kreeg een inspanningstest, een ECG en er werd opnieuw bloed afgenomen. Mijn bloedwaarden waren in orde, maar ik fietste nog steeds als een oude vrouw." De cardioloog gooit het op stress en drukt haar op het hart aan haar mentale gezondheid te werken. Wel met advies om rustig aan te doen tot de CT-scan, die 6 weken later gepland stond.

Uit die scan komt opnieuw niets noemenswaardig naar voren. "Ik ben toen wel aan mezelf gaan twijfelen. Was het dan echt stress? Ik had tot dan toe altijd al een druk leven geleid. En ik voelde me helemaal niet gestresst!"

In de tussentijd was Judith op eigen initiatief naar een osteopaat gegaan. "Het lukte hem om mijn lichaam te ontspannen. Behalve bij mijn borst, daar bleef hij een bepaalde druk voelen. Voorzichtig vroeg hij of ik was gediagnosticeerd op ADHD? Ik ben me erin gaan verdiepen en herkende bijna alle symptomen: impulsief, veel inlevingsvermogen, altijd prikkels nodig en

oplossingsgericht. Op eigen initiatief heb ik toen een second opinion gevraagd. Zo kwam ik in augustus 2023 voor het eerst bij Janneke terecht."

Hart, hormonale klachten en ADHD

Janneke schrijft Judith medicatie voor. "Mijn vingertoppen gingen tintelen, mijn borst werd warm en ik voelde direct resultaat. Vóór de medicatie deed ik elke middag een dutje, dat hoefde nu niet meer. Ook kon ik weer sporten. Ik voelde me weer mijn oude zelf, dat was zo'n geluksmoment!"

Via Janneke kwam Judith bij Psyq terecht, voor ADHD-onderzoek. Ook bezoekt ze een gynaecoloog. "Hier bleek dat ik al vroeg in de pre-menopauze was, net als mijn oma. Ook ontdekte ik dat ik hormonaal gezien eigenlijk altijd uit balans ben geweest. Ik had een heftige menstruatie, vaak hormonale klachten en mijn kraamweken voelden beslist niet als een roze wolk."

Door de pre-menopauze was mijn oestrogeenspiegel gaan dalen. Oestrogeen werkt als een soort demper, net als dopamine. Als dat wegvalt



kun je last krijgen van vaatspasmies.

Ik had dus vaatspasmies, ADHD én ik was in de pre-menopauze. Dat was veel om in één keer te verwerken. Maar met de acceptatie en door behulp van medicatie kwam de oude, energieke Judith weer terug."

Energie-huishouding

"Uiteindelijk heb ik ervoor gekozen om mijn leefstijl aan te passen. Met voeding en bewegen zat het al wel goed, ik heb vooral moeten werken

aan mijn energie-huishouding. Ik werd altijd wakker met zóveel gedachtes. En er speelden continu meerdere liedjes tegelijk af in mijn hoofd. Ineens werd ik me ervan bewust dat er twee soorten stress zijn: door mijn ADHD heeft mijn lichaam onbewust veel stress ervaren. Eigenlijk was mijn hele leven een soort obstacle run. Na mijn diagnoses heb ik besloten om mijn bedrijf te verkopen. Het ondernemen was me tegen gaan staan."

Vertrouw op je intuïtie

"Wat ik andere vrouwen zou willen meegeven? Vertrouw op je intuïtie. Vrouwen zijn sensitief aangelegd en voelen dingen goed aan. Sta eens stil om bewust te voelen wat er in je lijf omgaat. Het was voor mij een proces om nog meer over mijn eigen lichaam te leren met dank aan alle kundige specialisten."

“IK KAN IEDEREEN AANRADEN
OM IETS TE ZOEKEN WAARMEE
JE JE GEEST KAN VERZETTEN”

Kunstenares **Ans Markus** is ambassadeur voor het H3-netwerk. Voor HeartLife had Janneke een inspirerend gesprek met haar. Over haar passie voor schilderkunst, vrouwengezondheid, onzekerheden en haar mentale veerkracht. “Door te schilderen is mijn eigenwaarde teruggekomen.”

Tekenen op de braderie

Ans was 11 jaar toen ze begon met tekenen. “Mijn oudere broer maakte portretjes en ik dacht: dat wil ik ook.” Toch werd het talent van de kunstenares pas vele jaren later ontdekt. Nadat haar huwelijk strandde en ze er als alleenstaande moeder financieel alleen voor kwam te staan begon Ans met beroepsmatig schilderen. “Het begon met portretten tekenen op een braderie. Soms ging ik wel met 300 gulden op een dag naar huis, dat was veel in die tijd!” Na een tijdje werd Ans gevraagd om een directeur en oud-minister te schilderen. “Dat was heel mooi om te doen. Op een gegeven moment dacht ik: Nu wil ik ook gaan schilderen wat ik voel.”

Verstoppen

“Ik was ongelukkig in mijn huwelijk en daardoor werd ik heel onzeker. Ik had geen eigenwaarde meer en wilde me het liefst verstoppen. Schilderen heeft mij echt geholpen in die moeilijke tijd, het gaf me rust. De windsels staan symbool voor een cocon en je veilig voelen.” Ironisch gezien werd Ans juist door deze Windsels-kunstwerken wél gezien en kreeg ze veel waardering.

Onzekerheid

“Vrouwen zijn vaak bezig met pleasen en zorgen. En kampen met onzekerheden over uiterlijk, relaties en over hoe je overkomt op anderen. Iedereen herkent dat wel in meer of mindere mate. Ik probeerde op jonge leeftijd al gezond te eten. 17 jaar lang ging ik iedere morgen met een vriendin hardlopen. Door de duinen rennen en praten, vaak zelfs huilen. Jezelf bloot geven in een gesprek helpt in het versterken van je veerkracht.”

Drie keer terug naar de huisarts

Midden in coronatijd, in augustus 2020, bleek Ans eierstokkanker te hebben. Ze voelde dat er iets niet goed zat in haar lichaam, maar moest een paar keer naar de huisarts om de juiste verwijzing te krijgen. “Dan zei ik: sorry dat ik er wéér ben. Maar ik voelde gewoon dat er iets niet klopte. Uiteindelijk vroeg ik of ik naar de radioloog mocht.” De huisarts ging akkoord, maar dat was meer om haar gerust te stellen.

Bij de radioloog bleek het vervolgens goed mis. “Als je jong bent durf je waarschijnlijk niet om een verwijzing te vragen, maar nu ben ik blij dat ik het heb gevraagd, ook al dacht ik dat ik zeurde...” Het was een pittige periode, maar inmiddels gaat het gelukkig heel goed met haar. Zelf zegt ze: “so far so good”.

Stap over je gene heen

Door haar ziekte is Ans anders naar de wereld gaan kijken. “Je gaat de kleine dingen veel meer waarderen. Zoals een buurvrouw die met wat lekkers op de stoep staat omdat ik zo afgefallen was.” Ans is ook ambassadeur voor het H3-netwerk. De ‘ingewikkelde vrouwen’ staan symbool voor vrouwen die zich onbegrepen voelen in de zorg. “Het is zó belangrijk dat deze vrouwen de kracht vinden om over hun gêne heen te stappen en het gesprek aan te gaan. Durf uit te spreken wat je nodig hebt. Vaak voel je het echt goed aan als er iets niet klopt.”

Tijdens haar ziekte kon Ans door fysieke klachten niet schilderen. In plaats daarvan ging ze brochures ontwerpen en schreef ze een boek over haar ziekteproces, ‘Wat als...’ (www.ansmarkus.nl). Het laat maar weer zien hoe gedreven en veer-

krachtig ze is. “Om los te komen van een situatie moet je uit je cocon kruipen en in oplossingen denken. Dat lijkt eng, maar daarna wordt het altijd beter. Echt waar!”

DE GEBODEN VOOR JE HART VOLGENS ANS MARKUS

- **Heb je altijd al willen schilderen of dansen?** Ga op een hobbyclub. Het hoeft niet gelijk heel groot te zijn. Het is ook een leuke manier om mensen te ontmoeten, creatief bezig te zijn en je gedachten te verzetten.
- **Weet je niet wat je leuk vindt?** Neem eens de tijd om te voelen wat er door je heen gaat. Waar heb je behoefte aan? Misschien is het een wandeling, een telefoongesprek met een vriendin of een goede huilfilm. Ook fijn: trakteer jezelf op een middagje lezen in de zon.
- **Ga naar het museum!** Kijk goed om je heen, wat vind je mooi en wat vind je minder mooi? Kunst heeft een positieve invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Je traint je brein en het draagt bij aan de kwaliteit van leven en zingeving.
- **Luister vaker naar muziek!** Uit onderzoek blijkt dat muziek een gunstig effect heeft op je bloeddruk en hartslag.
- **Ga wandelen!** Dat is voor mij nog steeds zo helend, het liefst in de natuur. ‘Bosbaden’ is goed voor hoofd en hart.
- **Blijf in oplossingen denken.** Om los te komen van een bepaalde situatie moet je je mindset trainen.

Ans Markus is autodidact. Ze exposeerde al in 1990 in New York, had tentoonstellingen in Spanje, Duitsland, België en o.a. in Museum de Fundatie. Daarnaast werd zij in 2009 benoemd tot kunstenares van het jaar. Ze is mede bekend om haar schilderijen van vrouwen in windsels. Deze windsels staan symbool voor veiligheid en geborgenheid, maar ook voor het verbergen van je gevoelens.





JOB



JANNEKE

Lieve Job,

Toen ik ging terugblikken naar de begintijd van HeartLife, tien jaar geleden, realiseerde ik me dat ik jou toch ook alweer heel lang ken! Was het niet 2012 dat we samen in het Programma "De dokters" babbelden over allerhande medisch zaken? **Sweet memories!**

Waar ik nu zo nieuwsgierig naar ben Job, is het volgende. In de afgelopen 10 jaar is de bewustwording over het vrouwenhart zeker toegenomen, daar ben ik natuurlijk heel blij om. Er is veel kennis over de verschillen in klachten, de vrouwspecifieke risicofactoren zoals migraine en zwangerschapscomplicaties (met name hoge bloeddruk!). Maar ook over het feit dat de kleinere bloedvaten rond het hart bij vrouwen veel klachten kunnen geven.

Die 'kleine-vaten' problemen gaan vaak weer gepaard met een hormonale disbalans, al dan niet gecombineerd met een mentale disbalans. Naast pijn op de borst hebben vrouwen heel vaak hartkloppingen. Dat

zijn niet alleen maar onschuldige overslagen, maar soms ook wat gemener ritmestoornissen als boezemfibrilleren. **Helaas worden hartkloppingen bij vrouwen vaak 'afgedaan' als overgangsklacht of stress.** Wat doe jij als een vrouw op je spreekuur komt met hartkloppingen? En wist je dat er belangrijke verschillen zijn tussen mannen en vrouwen als het gaat om boezemfibrilleren? Ben heel benieuwd Job, hoe jij die klachten beoordeelt, onderzoekt en behandelt!

Ha die Janneke,

Ja, wat vliegt de tijd! Het was inderdaad 12 jaar geleden dat we het programma 'De dokters' deden. Eigenlijk werden we toen te jong bevonden door de NPO die het programma uitzond. Hopelijk straal ik nu wat meer senioriteit uit. Met veel bewondering heb ik je de afgelopen 10 jaar gevolgd in je volhardende strijd voor meer aandacht voor het vrouwenhart. In mijn ogen is deze missie goed geslaagd, want inmiddels word ik er regelmatig - door met name vrouwelijk patiënten - op

geattendeerd. Dit betreft wel voornamelijk vrouwen die met pijn op de borst komen.

Ik moet je eerlijk bekennen dat ik vrouwen niet direct anders benader dan mannen wanneer het gaat om hartkloppingen/ ritmestoornissen. Maar mijn haren gaan wel recht overeind staan als er gesproken wordt over 'de huisarts deed het af als'. Wij huisartsen nemen de klachten van onze patiënten altijd serieus en gelukkig hebben de meeste klachten een onschuldige oorzaak. Natuurlijk kan een aanvankelijk onschuldige klacht soms toch echt een ernstigere oorsprong blijken te hebben.

Maar, terug naar hartkloppingen. Ik denk nog steeds dat de meeste hartkloppingen/ onregelmatigheden in de hartslag onschuldig zijn, maar wel **veel onrust en onzekerheid** te weeg brengen. Mede daarom probeer ik vrijwel altijd het type onregelmatigheid in beeld te krijgen en het liefst te vangen in een ECG (waarmee we verschillende aspecten van de hartfunctie kunnen beoordelen). Bij vrouwen die in de leeftijdsfase van de

overgang zitten vertel ik wel dat de overgang vaak gepaard gaat met vasolabiliteit (verstoring van de doorbloedingsregulatie). Dat is vooral merkbaar in het gelaat en kan ook voor onregelmatigheden in de hartslag zorgen. Ook tijdens perioden van stress is het hart gevoeliger voor ritmestoornissen (en dan niet alleen de onschuldige vormen).

Afhankelijk van wat ik diagnosticeer stel ik of gerust en geef ik uitleg, behandel ik met bijvoorbeeld een bètablokker óf verwijs ik naar de cardioloog. Als ik met boezemfibrilleren te maken heb verwijs ik voor een afspraak over 3 weken en start ik met antistollingsmedicatie. En natuurlijk verwijs ik sneller door als de ernst van de klachten daar aanleiding toe geeft.

Maar Janneke, uit je vraagstelling maak ik op dat ik meer onderscheid mag maken tussen mannen en vrouwen met deze klachten. Goed om ons huisartsen hier meer inzicht in te geven! Werk aan de winkel dus.

Succes!

VOORKOM EEN BEROERTE, CHECK JE POLS!



Tenminste 25% van alle beroertes wordt veroorzaakt door boezemfibrilleren: een hartritmestoornis waar in de meeste gevallen 'gewoon' iets aan te doen is, maar nog te vaak niet wordt opgemerkt. Hoe dat zit én hoe we daar verandering in kunnen brengen bespreken we met kaderhuisarts en lid van de Werkgroep Beroertepreventie **Andrew Oostindjer**.



Andrew Oostindjer heeft een eigen huisartsenpraktijk in Oldenzaal. Hij is gespecialiseerd (kaderhuisarts) in Hart & Vaatziekten en Diabetes.

Boezemfibrilleren, wat is dat nu precies en wat merk je ervan?

"Normaal gesproken trekken de boezems van het hart gelijkmatig samen. Maar bij boezemfibrilleren, ook wel 'atriumfibrilleren', gebeurt dit chaotisch, onregelmatig en te snel. Hierdoor ontstaat de kenmerkende onregelmatige pols. Je hart functioneert dan minder goed, wat uiteindelijk tot hartfalen kan leiden. Ook stroomt je bloed niet meer in de juiste 'flow' door, waardoor het kan gaan stollen. Als zo'n stolsel losraakt en via je bloedbaan in je hersenen terecht komt, kun je een beroerte krijgen.

Het is dus belangrijk om op tijd aan de bel te trekken. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter we je kunnen behandelen. Maar boezemfibrilleren wordt helaas lang niet altijd opgemerkt.

Veel mensen ervaren geen klachten. Zij komen binnen met heel andere symptomen. Ze zijn bijvoorbeeld kortademig, voelen zich vermoeid of zijn vaak duizelig. Of ze merken juist niets en we ontdekken het per toeval, tijdens andere controles. Dan valt het me bijvoorbeeld op dat iemand veel vocht vasthoudt en ga ik tóch even die pols checken."

Als je vermoedt dat iemand kampt met boezemfibrilleren, wat zijn dan de volgende stappen?

"Om de diagnose te kunnen stellen, wordt er een hartfilmpje gemaakt. Soms kan dat in de huisartsenpraktijk, zoals bij ons. Stellen we inderdaad boezemfibrilleren vast? Dan is daar gelukkig medicatie voor. Afhankelijk van jouw situatie en klachten krijg je meteen een vorm van antistollingsmedicatie voorgeschreven. En me-

Atriumfibrilleren (AF) komt vooral veel voor bij ouderen. Hoe ouder je wordt, hoe groter het risico. Ruim de helft van de patiënten met atriumfibrilleren is 75 jaar en ouder.

SYMPTOMEN VAN BOEZEMFIBRILLEREN



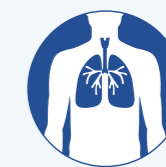
Hartkloppingen



Pijn op de borst
(angina pectoris)



Duizelig



Kortademig



Dikke enkels

dicatie om de hartslag mooi rustig te houden. In de buurt van de 100 of misschien nog iets lager. In de meeste gevallen maakt dit al een flink verschil en nemen klachten als kortademigheid en vermoeidheid snel af.

Je krijgt vervolgens óók een doorverwijzing naar de cardioloog. Hier in Oldenzaal hebben we daar duidelijke afspraken over gemaakt met de tweedelijns. De cardioloog kijkt of er misschien nog een onderliggende oorzaak is, waar iets aan moet gebeuren. Meestal is dat overigens niet het geval en komt het door een te hoge bloeddruk. Je wordt dan weer terugverwezen naar de huisartsenpraktijk. Wij willen je ieder geval één keer per jaar terugzien. Om te checken hoe het gaat en of de medicatie nog passend is."

Je gaf aan dat boezemfibrillatie vaak bij toeval wordt ontdekt. Hoe haal je die toevalligheid eraf, zeker bij de grootste risicogroep: ouderen?

"Binnen onze praktijk proberen we momenten als de grieprik, waar veel 65-plussers voor komen, aan te grijpen om meteen ook een polscheck te doen. Daar komt dan uit dat zo'n 1,4 tot 1,7 procent atriumfibrillatie heeft, zonder daarvan op de hoogte te zijn. Dat lijkt misschien weinig, maar als je bedenkt dat we zo'n 5.000 patiënten checken, heb je toch al gauw 70 tot 80 diagnoses gesteld. Die mensen kun je behoeden voor bijvoorbeeld een herseninfarct.

Er ligt óók een taak voor de omgeving van deze ouderen. Denk aan de fysiotherapeuten, de thuiszorg

of mantelzorg. Maar ook een diëtiste of podoloog. Zorg ervoor dat je weet wat de symptomen zijn. En kijk kritisch naar je patiënt. Is iemand de laatste tijd vaker vermoeid? Of snel buiten adem? Dan moet er een belletje bij je gaan rinkelen. Hup, die pols checken."

Wat kun je eigenlijk zelf doen, om erachter te komen of je dit hebt?

Je pols checken! Je voelt snel genoeg of die regelmatig is of niet. En doe dat dan niet af en toe, maar met enige regelmaat. Want atriumfibrillatie hoeft niet altijd aanwezig te zijn. Het kan komen en gaan. Ontdek je onregelmatigheden? Meteen de huisarts bellen!"



JOHN SAS

LEEFTIJD: 71 JAAR
BEROEP: WERKTE 42 JAAR LANG IN DE GGZ, IS INMIDDELS MET PENSIOEN

'Het leven gaat door, maar wél met een rugzak'

Dit artikel is geschreven in samenwerking met Harteraad, het expertisecentrum voor de 1,7 miljoen mensen in Nederland met hart- en vaatandoeningen. Harteraad biedt emotionele en praktische steun. Want de echte vragen komen vaak pas thuis. Op harteraad.nl vind je o.a. informatie, praktische tips, lotgenotencontact en webinars. "Zodat je je leven weer zo optimaal mogelijk kan leven, ondanks je aandoening."



Vlak voordat John Sas (71) met pensioen ging, kreeg hij last van vage klachten. "Onrust, daar begon het mee. Ik liep door het huis als een rusteloze hond die zijn plek maar niet kan vinden. Opstaan van de bank, naar het toilet, terug, zitten, wéér opstaan. Ik voelde: dit is niet goed. Maar ik kon het niet plaatsen."

John was al eerder onder behandeling geweest bij een cardioloog, nadat hij in 2016 op de fiets ineens last kreeg van uitstralingspijn in zijn linkerarm. "Daar kreeg ik toen onder andere een bètablokker voor voorgeschreven. Maar, ik voelde me er niet lekker bij. Het was alsof ik continu op de handrem stond. Dus daar stopte ik mee."

Extra alert

Zijn eerdere hartklachten zorgen ervoor dat John nu extra alert is – en aan de bel trekt. "En ja, toen bleek in het ziekenhuis dat ik een hartinfarct had gehad, in de kleine haarvaten onder mijn hart." John ondergaat een hartkatheterisatie. Hierbij werd ook, zoals hij het noemt, 'erfelijke plak' in zijn slagaders geconstateerd.

Tussen 2019 en 2020 maakt John nog een mooie reis naar Australië, IJsland en Tanzania. Hij loopt vanaf dan bij de POH. Hier bemerkt praktijkondersteuner Jill, bij het checken van zijn pols tijdens zijn jaarlijkse controle in 2020, een onregelmatige hartslag. Het bleek boezemfibrillatie te zijn, waar hij direct medicatie voor krijgt. "En dus zat ik twee maanden later, in januari 2021, opnieuw in de stoel bij de cardioloog. Mijn rechterhartkamer bleek verwijd te zijn, dat was de boosdoener."

"Je zou toch verwachten dat je zoiets merkt bij jezelf. Maar ik heb het echt niet doorgehad. Ik had

weinig tot geen klachten. En ik herkende me dus niet in symptomen als hartkloppingen en een benauwd gevoel. Verraderlijk natuurlijk. Ik heb Jill dan ook echt bedankt voor haar oplettendheid."

Hulpmiddel

Omdat John weinig klachten heeft, wordt besloten om geen ingreep te doen maar het op medicatie te houden. "Ik hoor soms van anderen dat ze daar moeite mee hebben. Maar dan denk ik, medicatie is gewoon een hulpmiddel. Net zoals een bril. We worden allemaal ouder. En dan heb je meer hulpmiddelen nodig."

In 2023 werd John geopereerd aan een heupfractuur na een ongelukkige val in huis. "Naast mijn andere medicatie kreeg ik toen óók diclofenac voorgeschreven, terwijl dit middel - zo bleek later - afgeraden wordt bij boezemfibrilleren. Mijn hart raakte helemaal van slag. Ik kreeg last van hartkloppingen, hyperventilatie en moest zelfs braken." Na zijn ontslag uit het ziekenhuis grijpt de huisarts in. "Ik moest acuut met de diclofenac stoppen, waarna ik snel weer opknapte. Het is zó belangrijk om multimorbide patiënten een overkoepelende- en afgestemde behandeling te geven. Daar is mijn verhaal helaas een voorbeeld van."

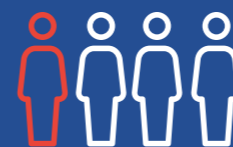
Rugzak

Hoewel het inmiddels goed gaat met John blijft het soms wel zoeken naar balans. "Dan merk ik dat ik tóch een grens overgegaan ben. Omdat ik een te grote inspanning geleverd heb. Te ver gefietst, tóch nog even door... Dat blijft een aandachtspunt, het goed op jezelf blijven letten. En alert blijven. Het leven gaat door, maar wél met een rugzak."



Wat is jouw hartslag? Doe de polscheck!

Van de 40.000 mensen die een beroerte krijgen per jaar in Nederland, wordt 1 op de 4 veroorzaakt door atriumfibrilleren*.



Door vroege opsporing van atriumfibrilleren kunnen we per jaar 5.000 beroertes voorkomen**.



Door Dr. Janneke Wittekoek



Hoe check je je pols?



Stap 1



Houd je hand met de handpalm naar boven en de elleboog enigszins gebogen.

Stap 2



Met de andere hand plaats je je wijs- en middelvinger op de pols zoals hier aangegeven.

Stap 3



Tel je hartslag gedurende 30 seconden en vermenigvuldig met twee om de pols in slagen per minuut te krijgen.

Stap 4



Is je hartslag meer dan 100 slagen per minuut? Neem contact op met je zorgverlener.

Bekijk de video



Er bestaan ook handige apps om je hartritme te checken. **FibriCheck** is een medisch gecertificeerde screening en monitoring app voor het meten van je hartritme.

* bronnen: www.hartstichting.nl en 2016 ESC richtlijn Atriumfibrilleren (Eur Heart J 2016;37:2893-2962)
** bron: www.beroertepreventie.nl



‘VOLGENS MIJ HEB IK
EEN VROUWENHART’

Muzikaal fenomeen **André Rieu** is niet alleen koning van de wals, hij is ook koning van de romantiek. De violist en orkestleider verkocht wereldwijd wel 40 miljoen cd's, stond 30 keer bovenaan de hitlijsten en ontving meer dan 480 platina-onderscheidingen. Samen met zijn zestigkoppige Johann Strauss Orkest (het grootste privéorkest ter wereld) toert André nog steeds de wereld over. Ook André heeft dit jaar een jubileumjaar: in oktober viert hij zijn 75^e verjaardag. Van Dublin, Japan, Mexico tot aan het Vrijthof in Maastricht, wat is zijn geheim om fit en vitaal te blijven op het podium?

Dit jaar vier je je 75e verjaardag en nog steeds toer je de hele wereld over. Wat doe je om gezond te blijven op het podium?

Ik sport iedere dag, drink sinds 7 jaar geen alcohol meer en ik probeer gezond te eten. Alcohol is het nieuwe roken denk ik. Zo'n 25 jaar geleden gingen we na ieder concert een bar in en werd het feest, met alcohol erbij. Tegenwoordig doen we dat niet meer. Ik kwam 17 jaar geleden bij de huisarts en die vertelde dat ik te dik was en te veel werkte. Dat kwam even binnen. Hij raadde mij een personal trainer aan, Ruud. Sindsdien doe ik elke dag aan krachttraining.

Heel goed, krachttraining is goed tegen het verouderingsproces. Let je ook op wat je eet?

Sinds dat bezoek aan de huisarts ben ik inderdaad óók op mijn voeding gaan letten. Als we op tour zijn dan wordt er voor ons gekookt door een kok, maar als ik thuis ben probeer ik zo veel mogelijk zelf te koken. Sinds drie jaar kweek ik mijn eigen groentes in een moestuin. Ik probeer zoveel mogelijk onbewerkt voedsel te eten, als je in de supermarkt loopt is driekwart van de schappen gevuld met bewerkt voedsel, schrikbarend vind ik dat.

Zondig je dan nooit?

Jawel, ik was laatst naar een voorstelling van Youp van 't Hek en na afloop eet ik dan ook een bitterbal. Verder geniet ik van kwalitatief goede producten, een goed stuk wagyu beef met een lekker sausje bijvoorbeeld.

Heb je altijd zin in een concert?

Hoe blijf je gemotiveerd?

Dit klinkt vast heel cliché, maar motiveren is niet nodig. Ik speel alleen maar muziek die mijn hart raakt. Muziek moet een emotie losmaken. En als wij zelf geraakt zijn door de muziek die we spelen, dan voelt het publiek dat ook.

Jij hebt klassieke muziek toegankelijk gemaakt bij het grote publiek! Jouw energie is bepalend voor het orkest en het publiek. Hoe doe je dat?

Ik probeer mijn orkest te inspireren door zelf het goede en gezonde voorbeeld te geven. Vaak gaat dat gepaard met humor. Ook voel ik vaak goed aan hoe de vibe ergens is, ik kan lichaamstaal goed duiden en probeer daar dan op in te spelen. Ik ben wat dat betreft echt een gevoelsmens, misschien heb ik wel een vrouwenhart! En ja, ook ik heb soms ook zwaardere dagen.



'Ik speel alleen maar muziek die mijn hart raakt'



Toch dwing ik mezelf dan om positief te zijn. Ik zie altijd de zon schijnen!

Doe je ook wel aan ontspanning? Ontspanning is ook goed voor je hart.

Slaap is heel belangrijk voor me. Soms lijkt het wel alsof ik alleen maar kan rennen óf slapen. Voordat ik het podium op ga, slaap ik nog een uurtje. Mijn werk voelt ook helemaal niet als werk, ik doe het zó graag. Reizen doe ik natuurlijk al genoeg, dus ik ben blij als ik thuis ben met mijn familie. En af en toe ga ik naar het theater. Daar laad ik van op.

Ben je een familiemens?

Ja! Ik breng graag tijd door met mijn kinderen en kleinkinderen. Ken je het fenomeen van de Blue Zones? Mensen leven daar gemiddeld langer, gezonder en gelukkiger. Een van de belangrijkste factoren daarbij is een rijk sociaal (familie)leven. Maar daar weet jij vast wel meer over te vertellen?

Zeker, sociale relaties zijn goed voor je hart. Daarover gesproken, de relatie met je orkest is erg hecht. Ik heb je eerder horen zeggen dat je orkest bijna voelt als familie. Hoe zit dat?

Met sommige orkestleden sta ik al 35 jaar op het podium. Ik kan niet meer zonder hen - en zij niet zonder mij. En we kennen elkaar door-en-door. Ze horen zelfs aan de manier waarop ik de trap oploop, dat ik het ben. Op reis hebben we altijd ontzettend veel plezier, dat moet ook wel. Wij moeten onze energie en positiviteit overbrengen op het publiek. Humor is ons grootste geheim.

Wat is je mooiste herinnering aan het publiek?

In ieder land waar ik kom, speel ik een lokaal nummer als toegift voor het publiek. Zó mooi om te zien wat dat teweeg brengt. Je kunt mensen echt raken met je muziek. Het gekste wat ik heb gezien is dat mensen uit een rolstoel opstaan om te gaan dansen! Of dan gooien ze de krukken in de lucht, dat is fantastisch!



EET ALS EEN ZUID-EUROPEAAN

In de cardiologie adviseren we vaak een 'mediterrane dieet'. Waarom? De mediterrane keuken bevat veel verse onbewerkte groenten, fruit, vis, vezelrijke granen, peulvruchten en olijfolie. De Zuid-Europese keuken is rijk aan onverzadigde vetten (goede vetten zoals vis en avocado) en arm aan verzadigde vetten (slechte vetten zoals chips), met weinig gebruik van suiker en zuivelproducten.

Het mediterrane of Zuid-Europese dieet verschilt van land tot land, maar over het algemeen zijn er veel overeenkomsten die zorgen voor een positieve uitwerking op je hart. Het verkleint de kans op overgewicht, diabetes en hoge bloeddruk en het kan helpen om verouderingsprocessen te vertragen. Om te kijken of je enigszins volgens deze richtlijnen eet, kun je de volgende vragen beantwoorden.

	JA	NEE	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Is olijfolie het meest gebruikte vet in je dieet?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gebruik je iedere dag meer dan vier eetlepels extra vierge olijfolie?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je iedere dag meer dan 200 gram groente?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je iedere dag meer dan drie stuks fruit (80 gram per stuk)?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je minder dan één portie (100 tot 150 gram) rood vlees per dag?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je minder dan één portie (12 gram) boter, margarine of room per dag?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Drink je minder dan één glas frisdrank of gezoete drank per dag?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Drink je minder dan drie glazen wijn (125 ml/glas) per week?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je een of meer porties peulvruchten (150 gram per portie) per week?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je een of meer porties vis (100 tot 150 gram per portie) of 200 gram zeevruchten per week?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je minder dan drie zoete snacks per week?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je één of meer porties noten (50 gram) per week?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je vaker kip, kalkoen en wild dan varkensvlees, hamburgers, worstjes of rundvlees?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eet je vaker dan twee keer per week pasta, groente of rijstgerechten die op smaak zijn gebracht met knoflook, uien of prei?

Voor iedere ja krijg je een punt en je eet volgens het mediterrane dieet bij een score tussen de negen en veertien punten. Een toename van twee punten in deze scorelijst staat gelijk aan een risicoverlaging op hart- en vaatziekten van negen procent.

Emotionele stress bij vrouwen kan voor hartproblemen en zelfs een **'stress-infarct'** zorgen

Je **hoofd** houdt ervan dat alles voorspelbaar en perfect geordend is. Het **hart** houdt van spontaniteit en nieuwe dingen uitproberen

Vrouwen met ADHD hebben bovengemiddeld vaak last van hormonale stemmingswisselingen/depressie en hartklachten, vooral in de periode rond de menopauze (de overgang)

Geef jezelf een **endorfine kick** door fysieke activiteiten! Probeer meer te **bewegen** en vooral te **lachen**, dat stimuleert de aanmaak van dit stofje

Al **tientallen jaren** worden vrouwen niet of verkeerd gediagnosticeerd, omdat het **mannenlichaam** in onderzoek en praktijk vaak de norm is

Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd de nummer één doodsoorzaak onder vrouwen

Het **'Blue Zone dieet'** bestaat voor **95%** uit plantaardige bronnen en voor **5%** uit dierlijke producten

Chronische overbelasting van je **zenuwstelsel** speelt een belangrijke rol in de connectie tussen je hart en je hoofd. Hier meer inzicht in krijgen, zorgt voor een relaxter leven met meer balans

Boezemfibrilleren vormt een groter risico bij vrouwen dan bij mannen

Kijken naar **kunst**, luisteren naar rustgevende **muziek**, **yoga**, **meditatie**, **wandelen**, **lachen** en **sociale interactie** hebben grote impact op het verbeteren van de hartgezondheid

ADHD IN JE VOORDEEL

ADHD is echt niet alleen maar lastig. Sterker nog, iemand met ADHD beschikt vaak over unieke eigenschappen en talenten. En daarmee heb je soms een streepje voor op de rest. De hoogste tijd om het eens over de andere kant van de medaille te hebben. Want ADHD is óók:

Thinking outside the box

Je komt vaak verrassend creatief uit de hoek. Je oppert ideeën die een ander niet snel verzint en kunt goed 'omdenken'. Met jouw probleemoplossend vermogen zit het dus wel goed.

Levendig gevoel voor humor

Jij hebt de lachers vaak op je hand, omdat je spitsvondig bent en situaties op een lichte en grappige manier benadert. Wist je dat veel cabaretiërs ADHD hebben?

Enthousiasme

Als je ergens voor gaat, dan GA je ook. Je bent nieuwsgierig en avontuurlijk en stort je vol enthousiasme en energie in nieuwe interesses, ideeën en projecten. Never a dull moment!

Hyperfocus

Als je iets écht leuk en interessant vindt kun je daar volledig in opgaan. Zeker onder druk! Zo krijg je dingen binnen no-time af, vaak met briljant resultaat.

Likeable

Grote kans dat jouw emotionele intelligentie sterk ontwikkeld is. Je kunt je dan ook goed inleven in anderen en dat maakt je 'very likeable': mensen hebben jou er graag bij.

Doorzetten

Je hebt een opmerkelijke veerkracht en vastberadenheid, wat ervoor zorgt dat je niet snel opgeeft. Heb je ergens je zinnen op gezet? Dan ga je er voor de volle 100% voor.

Puur op het gevoel

De connectie met je onderbuik? Die zit bij jou wel goed. Je hebt een sterke intuïtie en doet wat jouw gevoel je ingeeft én wat bij je past.



Handboek voor het VROUWENHART

In 80% van de gevallen kunnen hartklachten bij vrouwen worden voorkomen door verandering in leefstijl. In 'Het vrouwenhart' geeft Janneke daarom tips en adviezen voor de juiste weg naar een betere hartgezondheid. Naast het belang van gezond eten, voldoende bewegen en rust lees je ook over hoe te veel stress, opgekropte emoties en een verstoorde hormonale balans je hartgezondheid kunnen beïnvloeden.

AUTEUR: JANNEKE WITTEKOEK
OOK VERKRIJGBAAR ALS
LUISTERBOEK



WIN

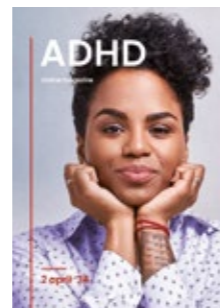
Wie jarig is trakeert!
En daarom geef ik 10x
mijn nieuwste boek
'Het Vrouwenhart' weg,
onder de lezers van de
HeartLife nieuwsbrief.



Het GEHEIM van de blue zones

In de documentaire 'Live to 100: Secrets of the Blue Zones' gaat schrijver Dan Buettner op avontuur langs 's werelds 'langlevenshotspots': plekken waar mensen buitengewoon gezond én gelukkig oud worden. Wat is het geheim van deze blue zones?

TE ZIEN OP NETFLIX



Op **ADHDgids.nl** vind je informatie, inspiratie en praktische tips over leven met ADHD, maar ontdek je óók de positieve kanten en veelzijdigheid ervan. Ieder kwartaal brengt het platform een nieuw online magazine uit, vol verhalen uit de praktijk, tips & tricks en de nieuwste inzichten.

WWW.ADHDGIDS.NL



Alles komt GOED

Met 'Het Verboden Woord' wil 'woman on a mission' Caroline Tensen de overgang voor eens en altijd uit de taboesfeer halen. Weg met de schaamte, die typisch Nederlandse 'stel je niet aan'-mentaliteit en het lacherig doen over de overgang. Door vrouwen (en hun omgeving, eigenlijk iedereen!) goed te informeren gelooft ze dat vrouwen in de overgang zich minder eenzaam voelen en betere hulp krijgen. En: gerustgesteld worden. Want het komt écht goed.

AUTEUR: CAROLINE TENSEN



Hart & Hormonen

Fit de overgang in

"Het is onze missie om overgangsklachten en gezond ouder worden van vrouwen te zien als een serieus gezondheidsvraagstuk en niet als iets puur lichamelijks 'wat er nou eenmaal bij hoort'. En daar willen wij met Hart & Hormonen - Fit de overgang in graag aan bijdragen."

AUTEURS:
JANNEKE WITTEKOEK
& DORENDA VAN DIJKEN



Selfcare is a CHOICE

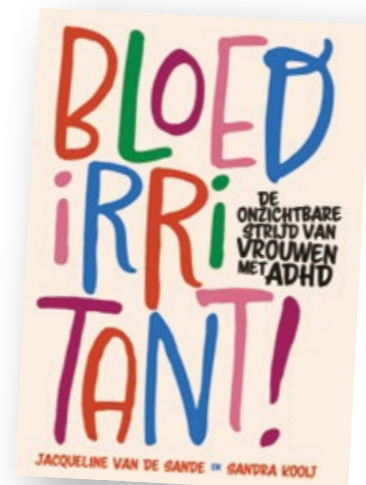
Op Cycle.care delen medisch experts en ervarings-deskundigen betrouwbare informatie en ervaringen. Binnen de community wordt lekker open minded gepraat over alle aspecten van het vrouwelijk lichaam. Van de menstruatie tot de menopauze: Cycle helpt je om jouw body, mind én seksualiteit beter te leren kennen. Zodat jij je zeker voelt, de keuzes kunt maken die bij jou passen en optimaal kunt genieten van jouw vrouwelijkheid.

WWW.CYCLE.CARE



Bloedirritant! is het nieuwe boek van ADHD-coach Jacqueline van de Sande en psychiater Sandra Kooij, over de onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD. "Het is belangrijk dat we ADHD bij vrouwen eerder gaan herkennen en serieus gaan nemen. Maar óók dat er, als de diagnose er eenmaal is, erkenning en herkenning komt van wat het betekent om ADHD te hebben."

AUTEURS:
JACQUELINE VAN DE SANDE
EN SANDRA KOOIJ



VROUWENZAKEN!

Caroline Tensen maakt al jarenlang succesvolle tv-programma's en is al bijna 25 jaar koningin van 1 tegen 100. Ze heeft een eigen kledinglijn, schreef een boek over de overgang én maakte een documentaire over dit belangrijke onderwerp om meer bewustwording bij vrouwen te creëren. Hoe zorgt Caroline ervoor dat ze lekker in haar vel blijft zitten?

Janneke spreekt Caroline als ze nét terug is van opnames van het nieuwe tv-programma Over de Oceaan, waarbij ze samen met andere bekende Nederlanders 3 weken heeft doorgebracht op een zeilboot op de Atlantische Oceaan. Tijdens een reis van ruim 5.100 kilometer zijn ze afhankelijk van zee, wind en elkaar. Zonder volgboot en zonder contact met het thuisfront. "Het was geweldig, maar wel echt afzien. We sliepen 4 uur per nacht en hadden geen bereik, ik heb mijn man al die tijd niet gesproken."

DE OVERGANG EN HORMONEN

Laten we het maar gelijk hebben over 'het verboden woord', de overgang. Je schreef een boek: 'Het verboden woord - Alles wat je wil weten over de overgang en waarom het sowieso goed komt'. Waarom heb je dit boek geschreven?

"Vrouwen weten niet goed wat ze kunnen verwachten en waar ze kunnen aankloppen. Ik wist het zelf ook niet. Ik zat heel naïef te wachten op opvliegers. Maar die kreeg ik helemaal niet. Wel werd ik steeds zwaarder, terwijl ik evenveel bewoog als altijd en niet meer ben gaan eten. Al snel merkte ik dat ik niet de enige was die niet wist wat de overgang precies inhield. Het is zo belangrijk dat vrouwen empowered worden en vragen durven te stellen bij hun huisarts. Laat je niet wegsturen, het is jouw lijf. Als je merkt dat het niet werkt, dan mag je dat zeggen."

Heel goed, dat stukje empowerment hebben we echt nodig in de vrouwenzorg!

Wat ben je anders gaan doen toen je erachter kwam dat je in de overgang zat?

"De overgang is letterlijk een overgang: een transitie van je lichaam. En daar moet je aan wennen. Ik moest eerst aan de hormonen, anders kwam het niet goed. Ieder vrouwenlichaam is anders dus

iedere vrouw reageert weer anders op hormonen. Hormoontherapie heeft mij geholpen en daarna ben ik heel streng aan de lijn gegaan."

LEKKER ETEN EN BEWEGEN

De laatste jaren moet ik meer op mijn gewicht letten. Ik begin de dag met een wandeling van 4 kilometer en daarna neem ik een duik in de rivier de Vecht. Wat doe jij aan sport?

"Al 22 jaar train ik 3 keer per week met mijn personal trainer Joost, ik doe veel aan krachttraining. Ik heb die frequentie ook echt nodig. Als ik maar 1 keer per week kan sporten dan irriteert dat me. Ik hou er gewoon niet van om stil te zitten, pas avonds ga ik zitten. Daarnaast wandel ik veel. Tijdens de overgang woog 85 kilo. Dat past niet bij mijn lichaam. Ik ben toen echt minder en anders gaan eten: veel groenten, oppassen met fruit (teveel suikers), geen alcohol en veel eiwitten. Veel van deze tips kreeg ik van Joost. Het is belangrijk om hoog in je eiwitten te gaan zitten, helemaal als je ouder wordt, want dan zijn je spieren extra belangrijk. Toch?"

Zeker! Krachttraining is juist op oudere leeftijd belangrijk voor een goed onderhoud van je botten en spieren.

"Mensen zeggen wel eens: 'Ja maar jij kunt je een personal trainer veroorloven', maar dan denk ik, iedereen kan sporten. Begin nou maar met wandelen."

Hoe zit het met je voeding?

Zondig je weleens?

"Ik zondig alleen maar! Ik hou ontzettend van lekker eten en koken, maar ik wil nooit meer aan de lijn. Tijdens draaidagen is er altijd catering met heerlijk belegde broodjes, maar die neem ik nooit. Ik neem mijn eigen crackers mee en in de zomer een koelboxje met een salade. Als ik chips eet, dan eet ik een klein zakje, niet een hele familiezak. Verder let



'Laat je niet wegsturen, het is jouw lijf. Als je merkt dat het niet werkt, dan mag je dat zeggen'

ik goed op mijn koolhydraten, ik eet bijvoorbeeld geen brood. Maar in een restaurant eet ik wel gewoon frietjes met mayo hoor. Af en toe moet dat kunnen."

Dat noem ik de 80/20 regel, je kan dus voor 20% leukere dingen eten, 80% moet gezond zijn.

"Het is een bepaalde mindset die je moet hebben. Weet wat je eet! Ik eet heel bewust en geniet ook van lekkere dingen, maar wel met mate dus."

WEEGSCHAAL

Ken je getallen, roep ik altijd! Het gaat om je gewicht, bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol. Sta jij weleens op de weegschaal?

"Ik sta iedere dag op de weegschaal. Ik weet vaak van tevoren al precies of ik ben aangekomen of ben afgevallen."

Heel goed, dat raad ik mijn patiënten ook aan. Overgewicht is namelijk echt een risicofactor.

En die paar extra kilo's zit er zó aan. Blijf jezelf dus in de gaten houden en zorg er hierbij voor dat je weet welk gewicht voor jou gezond is.

RIMPELS EN OUDER WORDEN

Hoe kijk je tegen ouder worden aan?

"Toen ik net begon met werken voor de televisie, inmiddels 33 jaar geleden, kreeg ik al de vraag: 'Hoe kijk je er tegen aan als je straks niet meer nodig bent?' Zo vervelend, dat vragen ze niet aan mannen hoor. Rimpels mag je zogenaamd niet zien bij vrouwen."

Besteed je veel tijd aan je uiterlijk?

"Dat valt best mee, vanuit huis heb ik meegekregen dat je ervoor moet zorgen dat je haar altijd goed zit. Ik heb al 22 jaar een soort huwelijk met kapper Leco van Zadelhoff. Hij knipt en verft mijn haar, daar mag niemand anders aan komen haha. Eén keer in de 6

weken ga ik naar een schoonheidsspecialiste voor een bindweefselmassage, ik ga naar de pedicure en twee keer per jaar doe ik botox. Heel minimaal hoor, ik wil er gewoon uitgerust uit zien."

Het gaat er ook om dat je je van binnenuit goed voelt. Hoe voel je je?

"Ja, na de overgang zit ik gelukkig weer heerlijk ik mijn vel, ik voel me goed. Ik moet altijd denken aan een quote van Loesje: Zit ik eindelijk lekker in mijn vel, gaat het hangen."

ONTSPANNING

Hoe ontspan jij eigenlijk?

"Ik lees tegenwoordig veel! Vroeger kon ik me er niet goed toe zetten, maar mijn man Ernst leest veel en daardoor ben ik ook meer gaan lezen. Verder vind ik het heerlijk om te rommelen in de keuken en uitgebreid te koken of lekker uit eten te gaan. Winkelen vind ik trouwens verschrikkelijk."

Hoe blijf je mentaal in balans?

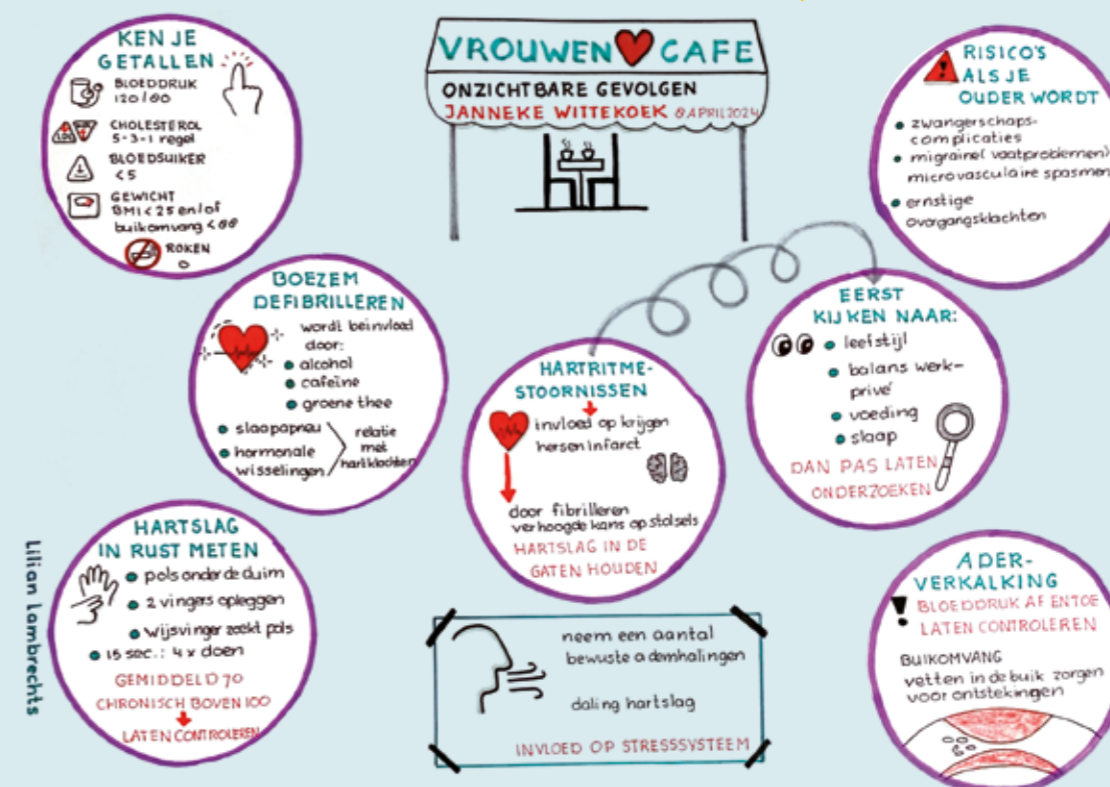
"Ik ben best druk van mezelf, maar Ernst geeft me heel veel rust. Van hem word ik automatisch zen. Verder is sporten voor mij echt een uitlaatklep. En ik werk graag met lijstjes, álles schrijf ik op. Zo bewaak ik het overzicht."

Je vertelde dat je drie afleveringen per dag opneemt van 1 tegen 100. Dat klinkt als topsport! Hoe bereid je jezelf voor?

"Ik maak dit programma al 24 seizoenen lang, maar dat betekent niet dat het vanzelf gaat. Ik zet me voor iedere aflevering weer 110% in. En ik wil écht scherp blijven. Juist door kritisch op jezelf te blijven op kun je groeien. Ik heb straks toevallig een gesprek met mijn coach Henny, zij helpt me met de voorbereiding van een drukke draaiperiode, heel fijn."



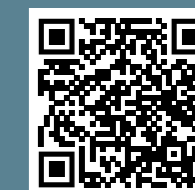
Lilian Lambrechts sluit als hartpatiënte regelmatig aan bij de Vrouwenhartcafés van Janneke. Tijdens dit online (en gratis) 'open spreekuur' krijgen vrouwen op een laagdrempelige manier informatie, adviezen en tips over het vrouwenhart. Na afloop vat Lilian dat wat ze gehoord en geleerd heeft samen op haar eigen manier: in een tekening. Te leuk om niet te delen!



"Ik heb een herseninfarct gehad een een van de onzichtbare gevolgen daarvan is dat mijn geheugen niet optimaal werkt. Ik merk dat tekenen me helpt om dingen beter te onthouden. En het is ook gewoon heel leuk om te doen. Als ik met zo'n infographic bezig ben, vliegt de tijd!"

'Janneke legt tijdens de cafés op een energieke én begrijpelijke manier alles uit over het vrouwenhart. Het fijne is dat er ook vragen gesteld kunnen worden, waardoor haar 'klanten in het café' actief betrokken worden.'

PRAAT EN
LUISTER MEE!



CAROLINE'S HEALTHY TIPS

Eten: Geen pizza maar pinsa

"Een pinsa is gemaakt van ander deeg, het is een gezonde en beter verteerbare pizza-variant, maar net zo lekker!"

Sporten: Wandelen met een gewichtsvest

"Ik wandel graag met mijn hond. Wandelen is ideaal voor mensen die niet van de sportschool houden. Koop een gewichtsvest en ga iedere dag een stukje wandelen."

Ontspanning: Lezen in de tuin

"De thrillers van Samuel Björk zijn favoriet op het moment."

Beauty: Een satijnen kussensloop

"Mijn moeder leerde me om met een satijnen kussensloop te slapen, dat is goed voor je huid én je haar."

“DAT DE MEESTE VROUWEN NAUWELIJKS TOT NIETS MERKEN VAN DE OVERGANG IS ECHT EEN FABEL”

Hormonen en de overgang. Vaak wordt er nog een beetje lacherig over gedaan. En de bijbehorende klachten worden, óók door vrouwen zelf, al snel afgedaan als flauw. “Ik moet me niet zo aanstellen, dit hoort er gewoon bij.” Het zorgt ervoor dat vrouwen zich vaak in stilte door hun hormoonstommelingen, stemmingswisselingen en fysieke ongemak heen worstelen. Iets waar gynaecoloog **Dorenda van Dijken** verandering in wil brengen. Dorenda zet zich al ruim 25 jaar in voor méér (h)erkenning van hormonale en overgangsklachten bij vrouwen. Hierbij pleit ze, net als Janneke, voor een multidisciplinaire aanpak.

Dorenda jij bent, net als ik, een ‘woman on a mission’. Waar komt jouw vastberadenheid vandaan?

“We weten én praten nog altijd te weinig over hormonen en de overgang. Terwijl er zoveel vrouwen zijn die tijdens hun cyclus en in de overgang tegen dingen aanlopen: depressie, slecht slapen, zich slecht kunnen concentreren... Zij voelen zich hier écht ellendig door. Vooral vrouwen met ADHD zien af. Zij hebben vaak aanzienlijk meer last van overgangsklachten en PMS. Het is alsof zij in een continue jetlag zitten. Ze slapen niet goed. En dan niet een nacht of een week, maar jarenlang. Hun klachten worden vaak niet goed begrepen, waardoor deze vrouwen niet de juiste zorg krijgen en jarenlang aanmodderen. Dit moet echt anders. En het kán ook anders.”

Binnen het H3-netwerk zetten we ons samen in voor geïntegreerde vrouwenzorg. En jij hebt zelfs de eerste multidisciplinaire poli opgericht voor hormoonproblematiek (in het OLVG).

Waarom is die multidisciplinaire aanpak zo belangrijk?

“Hoofd, hart, hormonen... het hangt allemaal met elkaar samen. Een derde van de hartklachten kan gelinkt worden aan hormonale ontregelingen. En vrouwen van boven de zestig hebben, door het verlies aan oestrogeen, meer kans op hart- en vaatziekten. Het is zó met elkaar verweven, dat vraagt om een holistische aanpak. Maar de meeste artsen leven dit niet na. Ze kijken bij het behandelen van hormoonklachten puur door hun eigen, specialistische bril. En ze zoeken elkaar ook niet op.

Vrouwen worden zo continu van het kastje naar de muur gestuurd. Ze lopen bij een psycholoog terwijl ze veel beter bij een overgangsconsulent of gynaecoloog aan kunnen kloppen. Door de cardioloog worden ze weggestuurd omdat die pijn op de borst ‘gewoon’ de overgang is. Of ze kampen jarenlang met onbegrepen klachten en komen er pas tijdens de overgang achter dat ze ADHD hebben.”





'Er zijn vrouwen bij die zeggen: ik heb mijn leven terug, ik kan weer werken en mijn gezin draaiende houden. Geweldig natuurlijk'

Of ze krijgen medicatie voorgeschreven voor hartklachten of mentale issues, terwijl de onderliggende zaken niet herkend en behandeld worden...

"Precies. Dan ben je dus aan het dweilen met de kraan open. En dat kan niet de bedoeling zijn. Binnen onze polikliniek werken artsen van verschillende disciplines daarom samen. Psychiaters, cardiologen, slaapspecialisten, seksuologen, gynaecologen... noem het maar op. Voor iedere vrouw met complexe overgangsklachten stellen we een team op maat samen, dat zich met elkaar over de klachten buigt. Zo kunnen we vrouwen bij die zeggen: ik heb mijn leven terug, ik kan weer werken en mijn gezin draaiende houden. Geweldig natuurlijk."

Maar je kunt je voorstellen dat we met één polikliniek lang niet iedereen kunnen helpen. Juist daarom is het H3-netwerk zo belangrijk. We zijn de eersten die pleiten voor integrale zorg op het gebied van hoofd, hart en hormonen."

En dat kan hem al zitten in een stukje oplettendheid. In nét even die stap extra zetten. Zoals die keer toen jij een patiënte trof met een hoog cholesterol en een druk op haar borst.

"Toen belde ik jou! Om te checken of de waardes van deze mevrouw samen met haar klachten over druk op de borst wel oké waren. Nou, dat bleek dus niet het geval. Ik heb haar doorverwezen naar jou. Later kreeg ik nog een mailtje van deze patiënt. Dat ze van dokter Wittekoek medicijnen had gekregen waardoor haar klachten over waren, ze weer sliep, de druk op haar borst weg was én ze adviezen had gekregen over hoe ze haar cholesterol kon verlagen."

Zo fijn. Je maakt dan echt het verschil voor iemand. In dit geval dus doordat je bereid was om verder te kijken dan je eigen vakgebied. Iedereen zou er zo in moeten staan. Tot die tijd zullen wij vrouwen extra goed op onszelf moeten letten. Wat wil jij vrouwen hierbij écht op het hart drukken?

"Dat de meeste vrouwen nauwelijks tot niets merken van de overgang is echt een fabel. 80% heeft klachten. Maak dat alsjeblieft ook bespreekbaar en ga geen mooi

weer spelen voor elkaar. Daar word je alleen maar onzeker van. Als jouw klachten ernstig zijn moet je dat serieus nemen. Dan heb je recht op een goede diagnose en behandeling. Kom hierin voor jezelf op – en laat je niet zomaar wegsturen."

En - en dit ben jij met me eens - let op je leefstijl. Met gezonde voeding, lekker bewegen en genoeg ontspannen maak je een groot verschil. Dat is altijd al zo, maar in de overgang is dit nóg belangrijker. Ben je hierbij ook bewust van risicofactoren. Heb je in je zwangerschap een hoge bloeddruk of zwangerschapssuiker gehad? Dan is jouw kans op hart- en vaatziekten na de menopauze vergroot. Dat geldt ook voor migraine. Verder zijn koffie, cola, thee met theïne, gemberthee en alcohol triggers voor overgangsklachten. Als je dit weet en er rekening mee houdt, kun je jezelf een hoop ellende besparen."

Tot slot: het leven stopt niet na je vijftigste, je bent pas op de helft! Je bent het gewoon aan jezelf verplicht om geïnformeerd te zijn en goed voor jezelf te zorgen. En daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen."

Bij de eerste ontmoeting tussen Janneke en Dorenda was het gelijk duidelijk: wij moeten samen een boek gaan schrijven! En zo geschiedde: in 2020 brachten ze het boek 'Hart en Hormonen, fit de overgang in' uit. Inmiddels staat ook een tweede gezamenlijk boek op de planning, over de werking en rol van oestrogeen in het vrouwenlichaam. Samen met psychiater Sandra Kooij richtten Janneke en Dorenda ook het 'H3-netwerk' op, waarbinnen medisch specialisten samenwerken om de vrouwenzorg beter te integreren.

Deze jubileum editie van **HeartLife Magazine** staat wederom boordevol informatie en ervaringsverhalen. Een maand na publicatie van het magazine is deze uitgave online op heartlife.nl te zien en te lezen. Deze uitgave zou niet tot stand zijn gekomen zonder de support van individuele personen, bedrijven en organisaties. Partijen die achter onze missie staan: betere preventie, meer aandacht voor het vrouwenhart en medisch verantwoord infotainment, waarvoor onze hartelijke dank. We nemen de inhoud voor eigen rekening, en danken onze sponsors en adverteerders.



COMING SOON...
SURVEY 'ADHD EN HET VROUWENHART'

Hoe zit dat precies en wat weten we ervan?
Test je kennis!

Volg HeartLife klinieken via de socials en blijf op de hoogte

UITGEVER EN AUTEURS VERKLAREN DAT DEZE UITGAVE OP ZORGVULDIGE WIJZE EN NAAR BESTE WETEN IS SAMENGESTELD. GEHEEL ONAFHANKELIJK VAN DE FINANCIËLE ONDERSTEUNING. BEDRIJVEN ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE INHOUD VAN DEZE UITGAVE. SAMENSTELLING VAN DE INHOUD KOMT ONDER VERANTWOORDELIJKHEID VAN DR. J. WITTEKOEK TOT STAND. ALLE GEÏNTERVIEWDE PERSONEN HEBBEN TOESTEMMING GEGEVEN VOOR PLAATSIJNG VAN TEKST EN BEELDMATERIAAL ZOALS IN HET MAGAZINE IS WEERGEGEVEN. BEELD ACHTERPAGINA © LUNA VANDOORNE | SHUTTERSTOCK.COM

'Food is medicine, but so is laughter'

DAN BUETTNER
BLUE ZONES EXPERT

