

HeartLife

PSYCHIATER
SANDRA KOOIJ

**Meer aandacht voor
ADHD bij vrouwen**

GREENHABIT'S
CHANTAL LINDERS

**Je grootste
kracht is geloven
in jezelf!**

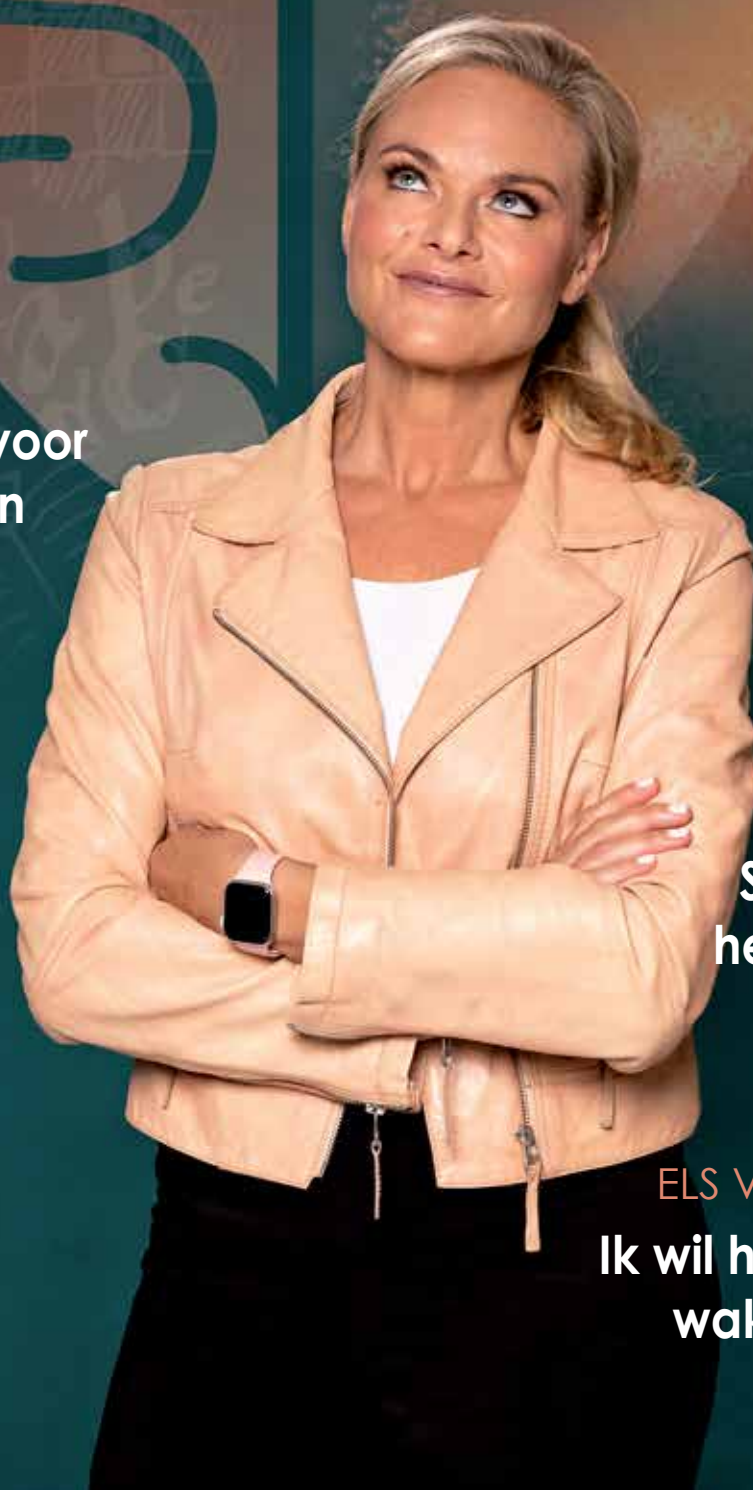
**HART
&
BREIN**

HOOFD-HART-
CONNECTIE
ONDER DE LOEP

**Slaap, stress en
het vrouwenhart**

SLAAPEXPERT
ELS VAN DER PENNEN

**Ik wil heel Nederland
wakker schudden**





Preventie is inmiddels een hip woord geworden, zeker in deze coronatijd. Want voorkomen is immers beter dan genezen. Dat geldt niet alleen voor een virusinfectie, maar zeker ook voor hart- en vaatziekten. Het betekent eigenlijk dat je wilt voorkomen dat je ziek wordt door van tevoren in te grijpen. Een coronavaccinatie reduceert je kans op

ziek worden. Zo zijn er ook medicijnen voor hart en hoofd, die de kans op ziek worden verkleinen. Toch begint gezondheid met een gezonde leefstijl, want door hier goed op te letten, kan ongeveer 80% van de hart- en vaatziekten voorkomen worden. Hoe eerder je grip krijgt op je risicofactoren hoe beter. Heb jij ze allemaal op orde?

HART & BREIN

Blij ben ik dat het gelukt is om krachten te bundelen voor weer een mooie nieuwe editie van HeartLife magazine. Opnieuw gaan we dieper inzoomen op de connectie tussen hoofd en hart. In deze editie hebben we de krachten gebundeld met de psychiaters, want zij zijn natuurlijk de echte brein-experts. Tijdens mijn opleiding had ik met enige regelmaat overleg met de psychiater omdat veel van de medicijnen die worden ingezet om bijvoorbeeld een depressie te behandelen invloed kunnen hebben op het hart. Laatst werd ik uitgenodigd om een lezing te geven over de hart-hoofd connectie bij vrouwen met ADHD (hyperactiviteit). Na verdieping in de vakliteratuur was ik zo gefascineerd door dit onderwerp, dat ik vond dat we hier veel meer aandacht aan moeten besteden. Enerzijds om de awareness rondom ADHD bij volwassenen en met name bij vrouwen te vergroten en anderzijds omdat het zo'n impact heeft op hartgezondheid. De verstoorde balans in het leven, die vaak samengaat met slaapstoornissen, kan zeer ernstige klachten geven, die nog onvoldoende worden onderkend. Zijn deze vrouwen ook nog eens in de overgang en gaan de hormonen opspelen, dan kan het hart in de problemen komen. Aangezien ik een groot voorstander ben van preventie, vind ik het belangrijk ADHD bij vrouwen vroeg te herkennen om zo hartgezondheid te bevorderen.

Ik ging in gesprek met Sandra Kooij, psychiater en gespecialiseerd in ADHD bij vrouwen, en ook met slaap-expert Els van der Pennen, die vindt dat we eens goed moeten worden wakker geschud over het belang van slaap. Met Chantal Linders bespreek ik het prachtige 'gezondheidsspel', dat is ontwikkeld om breingezondheid te verbeteren. Met haar heb ik een speciale Greenhabit "Heartlife editie" gemaakt, om daarnaast ook hartgezondheid te verbeteren! Verder natuurlijk weer een prangende vraag voor huisarts Job. Wat weet hij eigenlijk van het vrouwenbrein? En tot slot nog een uitgebreid dossier over stress en het vrouwenhart, dat ik samen schreef met Marten Klaver, oud-zenuw-arts en expert op dit gebied. Veel leesplezier, let goed op je slaap en blijf gezond!



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 Het Vrouwenhart.



3

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, oktober 2021
TEKSTEN:
Janneke Wittekoek
en **Lisa Vermeij**

PRODUCTIE:
Public Eyes Healthcare Communicatie BV
FOTOGRAFIE:
Suzanne Muller,
Susie Q Vintage Photography

MEER AANDACHT VOOR ADHD BIJ VROUWEN

DOC-TO-DOC

**Psychiater
Sandra Kooij**

Gaat vol voor
haar missie!

8



16

BEWEGEN ALS MEDICIJN

DE 'WONDERPIL' DIE
(HARD)LOPEN HEET

LEEFSTIJL:
**JE GROOTSTE KRACHT
IS GELOVEN IN JEZELF!**

Chantal Linders



18



22

PERSOONLIJK

WAAROM DOE IK DE WAS ALTIJD 'S NACHTS?

Liliane

Hart- en vaatziekten & ADHD

IK WIL HEEL NEDERLAND WAKKER SCHUDDEN

Psycholoog en slaapexpert
Els van der Pennen



30

OOK IN DIT NUMMER:

6 FACTS
14 JOB & JANNEKE
20 BOEKEN

24 DOSSIER
32 NIEUWS UIT DE PRAKTIJK!
33 SLAAP & BOEZEMFIBRILLEREN

CIJFERS EN FEITEN ADHD, BREIN EN SLAPEN

Mensen met ADHD zijn vaak creatiever doordat ze veel meer “out-of-the-box” kunnen denken!

In Nederland heeft ongeveer **3% van de kinderen** onder de 18 jaar ADHD. Bij jongens wordt ruim **drie keer vaker** de diagnose ADHD gesteld dan bij meisjes!

Een derde van de mensen met ADHD-klachten in de jeugd heeft als volwassene geen klachten meer

Wist je dat je **hersenen** het meest **vette orgaan** zijn van je lichaam? Ze wegen ongeveer 1 tot 1,5 kg en bestaan voor **60% uit vet!** Ter vergelijking: een volwassen hart weegt ongeveer 300 gram

Ruim 4 op de 10 mensen hebben ooit in hun leven één of meerdere psychische aandoeningen gehad

De meest voorkomende psychische aandoeningen (bij 6-10% van de bevolking) zijn **angststoornissen, depressies en verslaving**. Iets minder vaak voorkomend (5-8%) zijn persoonlijkheidsstoornissen en gedragsstoornissen

We slapen ongeveer 1/3 van ons leven. Wie 90 jaar oud wordt, slaapt gemiddeld ongeveer **32 jaar** van zijn leven!

Uit Brits onderzoek blijkt dat mannen hun pyjama (of slaapshirt) **gemiddeld 13 dagen** achter elkaar dragen zonder te wassen. Bij vrouwen is dit zelfs 17(!) dagen

Elke week verlies je ongeveer **3 liter zweet** in je slaap. In tien jaar tijd is je matras zo blootgesteld aan **1800 liter** zweet!

Van de Nederlanders tussen de 46 en 65 jaar slaapt 20% in zijn blootje, van de jongeren tussen de 18 en 25 jaar doet slechts 9% dat

Psychiater Sandra Kooij is dé expert op het gebied van ADHD. Vroeger dacht men dat ADHD alleen bij kinderen voorkwam maar Sandra bewijst het tegendeel met haar talloze onderzoeken op het gebied van ADHD bij volwassenen. Inmiddels heeft ze haar eigen expertgroep bij PsyQ, een instelling met een top-GGZ keurmerk. Daarnaast is zij actief in het Europese netwerk voor ADHD en is ze ook nog eens bijzonder hoogleraar bij de afdeling psychiatrie van het Universitair Medisch Centrum in Amsterdam. Haar focus ligt nu bij vrouwen en ADHD. Een interessant gesprek met een multitalent!

Psychiater prof. dr. Sandra Kooij in gesprek met dr. Janneke Wittekoek

Waarom vind je het zo belangrijk om de awareness rondom ADHD te vergroten?

"Ik ben hiermee ooit begonnen omdat ik een patiënt had met in eerste instantie een diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. Maar ik voelde dat het niet klopte. Alleen wist ik nog niet goed hoe ik het moest onderbouwen. Ik ging destijds naar een congres over ADHD bij kinderen en leerde daar dat dat niet overging als je ouder werd. Dat was nieuw voor mij. In de leerboeken stond nog dat deze aandoening overging, maar uit verder onderzoek bleek dat achterhaald te zijn. Een meerderheid van de kinderen met ADHD had op volwassen leeftijd nog klachten! Er was toen nog veel onderzoek nodig naar het disfunctioneren door klachten op volwassen leeftijd. Ook leerde ik dat ADHD bij vrouwen voor kon komen. Eerder werd altijd gedacht dat ADHD een 'jongensziekte' was. Ik realiseerde me na onderzoek bij die eerste patiënt met haar familie dat zij geen borderline persoonlijkheidsstoornis had, maar ADHD. Dat vereiste een totaal andere aanpak, die haar toekomst

volledig kon veranderen! Ik wilde uitzoeken of het niet veel vaker gebeurde dat mensen rondliepen met ADHD zonder dat ze dat wisten en zonder dat professionals dat zelfs maar konden vaststellen. Vanaf dat moment was mijn missie geboren."

Waarom wilde je ADHD op de kaart zetten in de psychiatrie?

"Het werd me al vrij snel duidelijk dat vrouwen een ondergeschoven kindje waren in het hele ADHD-verhaal. De stoornis was vooral bekend bij mannen en jongens. Maar ik realiseerde me ook dat als ik iets wilde betekenen, dat ik ADHD eerst in het algemeen op de kaart moest zetten in de psychiatrie en bij de huisartsen. ADHD was nog niet opgenomen in het curriculum en lesmateriaal van geneeskunde- en psychologiestudenten. Pas sinds enkele jaren, nadat ik met collega's een facultatieve module had geschreven, is het onderwerp opgenomen in het lesmateriaal van de opleiding psychiatrie. Maar in de geneeskunde- en psychologie-opleidingen ont-



MEER AANDACHT
VOOR ADHD
BIJ VROUWEN

‘Mensen met ADHD hebben vaker last van een laat slaapritme door een te late aanmaak van het slaaphormoon melatonine en niet kunnen slapen door piekeren’

breekt ADHD bij volwassenen en dus ook nog steeds bij vrouwen. Sinds 2015 is er gelukkig wel een Richtlijn ADHD bij volwassenen van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, nu Zorgstandaard geheten.”

Je hebt een Kenniscentrum opgericht voor ADHD bij volwassenen. Dat was toch heel nieuw! Wat vonden jouw collega's ervan?

“Onbekend maakt onbemind. ‘Wat ik niet ken, dat lust ik niet.’ Die houding hebben we heel lang gezien binnen de beroepsgroep. Het heeft dan geen zin om boos te worden, wat je wel kunt doen is collega's prikkelen en nieuwsgierig maken. Het gaat erom dat je patiënten beter worden van de juiste diagnose en dat je hun leven ten positieve kunt veranderen. Iedereen weet dat je hart het belangrijkste orgaan is en dat je zonder hart niet kunt leven. Maar in de psychiatrie wordt soms getwijfeld over hoe ‘gevaarlijk’ een stoornis is, ook willen mensen dat gevaar niet altijd weten, want het is angstig als je niet meer zelf de baas bent over je brein. Er heerst nog steeds een groot taboe op psychiatrische stoornissen. Mensen denken al snel dat je gek bent en niet goed kunt werken als je ADHD, autisme of een depressie hebt. Dit is zeker niet altijd waar. Helaas zijn er ontzettend veel misverstanden, er heerst een enorm stigma op psychiatrische stoornissen. Alleen met openheid en bewustwording kunnen we dit misverstand oplossen.”

Hoe kijk jij aan tegen de hart-brein connectie?

“We zien dat als je een bepaalde diagnose over het hoofd ziet en de patiënt door laat lopen met een psychische aandoening, dat

dit ook invloed heeft op andere organen en in dit geval het hart. Zo zijn er voorbeelden van vrouwen die vanwege hun ADHD niet goed zijn in grenzen stellen en daardoor een stressinfarct hebben gekregen. Het wordt ineens super relevant als we door tijdig de juiste diagnose te stellen haar de juiste behandeling hadden kunnen geven en daarmee een mogelijk hartinfarct hadden kunnen voorkomen.”

Waarom is het belangrijk dat de diagnose ADHD snel en goed gesteld wordt?

“Gelukkig is er langzamerhand steeds meer bekend over de relatie tussen ADHD en lichamelijke klachten. ADHD leidt tot heel veel chronische ziektes. Niet alleen hebben mensen met ADHD meer kans op hypertensie en overgewicht, ook hebben zij vaker last van astma, migraine, psoriasis en inflammatoire darmziekten. Stress kan hierbij een grote boosdoener zijn. Wij denken dat chronisch slaapttekort de stress en lichamelijke ontstekingsprocessen kan aanzetten die leiden tot chronische ziekten. Daarom onderzoeken wij de impact van slaapproblemen bij ADHD op de lichamelijke gezondheid en het effect van behandeling van slaap op de ernst van ADHD.”

Stress heeft inderdaad veel impact op je lichamelijke gezondheid. Hebben vrouwen trouwens nog kans op extra klachten?

“Jazeker, vrouwen met ADHD hebben meer hormonale stemmingswisselingen gedurende hun levensloop. Zo hebben ze meer kans op PMS met premenstruele prikkelbaarheid, op postnatale depressie en ervaren ze tijdens de perimenopauze vaker ernstiger stemmings-

klachten door de daling van hun oestrogeenspiegel dan gemiddeld.”

Zijn vrouwen met ADHD gevoeliger voor andere aandoeningen?

“ADHD komt bijna nooit alleen: er is vaak sprake van comorbiditeit (naast de hoofddiagnose zijn er nog andere aandoeningen). ADHD komt vaak samen met angst, verslaving, depressie en het meest voorkomend zijn de slaapstoornissen. Door de slaapstoornissen hebben patiënten weer grotere kans op depressie en toename van de ernst van de ADHD. Deze slaapstoornissen zijn vaak chronisch en dat is weer heel slecht voor je lichamelijke gezondheid op langere termijn. Slechte slaap kan leiden tot obesitas, hypertensie, diabetes, hart- en vaatziekten, alzheimer en kanker, naast gewoon stress (zie interview Els van der Pennen). Mensen met ADHD hebben vaker last van een laat slaapritme door een te late aanmaak van het slaaphormoon melatonine (1.5 uur later blijkt uit ons onderzoek), en niet kunnen slapen door piekeren. Hun hersenen blijven overuren maken waardoor ze de slaap niet kunnen vatten. Vooral vrouwen hebben hier last van. Ook zijn vrouwen gevoeliger voor angst en depressie. Vrouwen met ADHD zijn doorgaans hartstikke moe en uitgeput door slaapgebrek. Deels omdat bij mensen met ADHD alles veel meer moeite kost, maar ook omdat ze vaak nachten lang doorwerken om toch te presteren. Ze hebben niet geleerd om gas terug te nemen en gaan altijd maar door. Daarom is het van belang dat ze weten hoe ze met hun ADHD om moeten gaan. Mensen met ADHD hebben ook meer kans op ongelukken. Dit komt omdat ze wat impulsiever zijn en dingen doen zonder nadenken, maar ook omdat ze vaak fanatiek zijn en bijvoorbeeld met sporten maar door blijven gaan en zo hun lichaam overbelasten.”

Hoe maak je mensen bedacht op ADHD, waar moeten vrouwen op letten?

“Daar hebben we de speciale ultrakorte vragenlijst voor ADHD voor ontwikkeld met 4 vragen (zie volgende bladzijde). Ik probeer altijd te achterhalen waar mensen last van hebben. Vaak is hun chronische vermoeidheid een gevolg van ADHD of ze eten en slapen

bijvoorbeeld slecht door de ADHD. Vaker dan we denken is ADHD de oorzaak van geheel andere klachten en van een slechte leefstijl. ADHD wordt beschouwd als een neurobiologische stoornis met een vaak erfelijke achtergrond, al spelen ook omgevingsfactoren een rol bij het tot uitdrukking komen van die aanleg. Voor zover bekend kan ADHD tot nu toe niet worden voorkomen; je wordt ermee geboren. Wel kun je met de juiste informatie, meer begrip en compassie voor jezelf, en met een behandeling er goed mee leren omgaan.”

Hoe kan het eigenlijk dat mannen vaker dan vrouwen worden gediagnosticeerd met ADHD?

“Lange tijd werd gedacht dat ADHD een ‘jongensziekte’ was, ook bij de huisartsen was dit lang het geval. Bij mannen uit ADHD zich vaker in hyperactiviteit en soms agressiviteit, vooral op de basisschool worden deze jongens als lastig gezien. Zo krijgen ze wel eerder hulp. Als je als jong meisje een beetje druk bent, dan vinden we dat meestal wel gezellig, drukke meisjes worden gezien als spontaan. Daarnaast hebben veel meisjes en vrouwen last van het subtype ADD. Dit is ADHD zonder drukte. Deze meisjes zijn eerder sloom, filosofisch, dromerig, verlegen, snel afgeleid en twijfelzuchtig. Ze doen hun gloeiende best om aan de norm te voldoen, met als gevolg een burnout. ADD wordt snel over het hoofd gezien, terwijl deze vrouwen veel last hebben van de ADD en de comorbiditeit (angst, depressie, burnout, chronische vermoeidheid, faalangst) en dus hun leven lang doorlopen met allerlei klachten, met als onderliggend lijden AD(H)D.” ►

ULTRAKORTE VRAGENLIJST VOOR ADHD

Als jouw aandacht- en concentratieproblemen duidelijk aanwezig zijn, maar er weinig of geen sprake is van hyperactiviteit, is het zinvol om je te laten testen op ADD. ADHD of ADD komt voor bij 3 tot 5 procent van de Nederlandse bevolking.

Wil je weten of jouw klachten wijzen op ADHD, doe de zelftest.

Voel je je doorgaans onrustig?

Bijv.: gejaagd, moeite met stilzitten, friemelen, veel sporten of beweeglijk zijn?

☐ ja ☐ nee

Heb je doorgaans de neiging eerst te doen en dan pas na te denken?

Bijvoorbeeld: dingen eruit flappen, teveel geld uitgeven of ongeduldig zijn

☐ ja ☐ nee

Heb je doorgaans concentratieproblemen?

Bijvoorbeeld: snel afgeleid zijn, dingen niet afmaken, snel verveld, vergeetachtig of chaotisch zijn

☐ ja ☐ nee

Indien het antwoord op een of meer van bovenstaande vragen 'ja' is:

Heb je dit altijd gehad?

(Zolang u zich kunt herinneren, of bent u het grootste deel van uw leven zo geweest).

☐ ja ☐ nee

Als dat zo is, is het goed om dit verder te onderzoeken. Als je daarvoor hulp wilt, kan je contact opnemen met je eigen huisarts.

PROF. DR. J.J.S. KOOIJ, 2006.

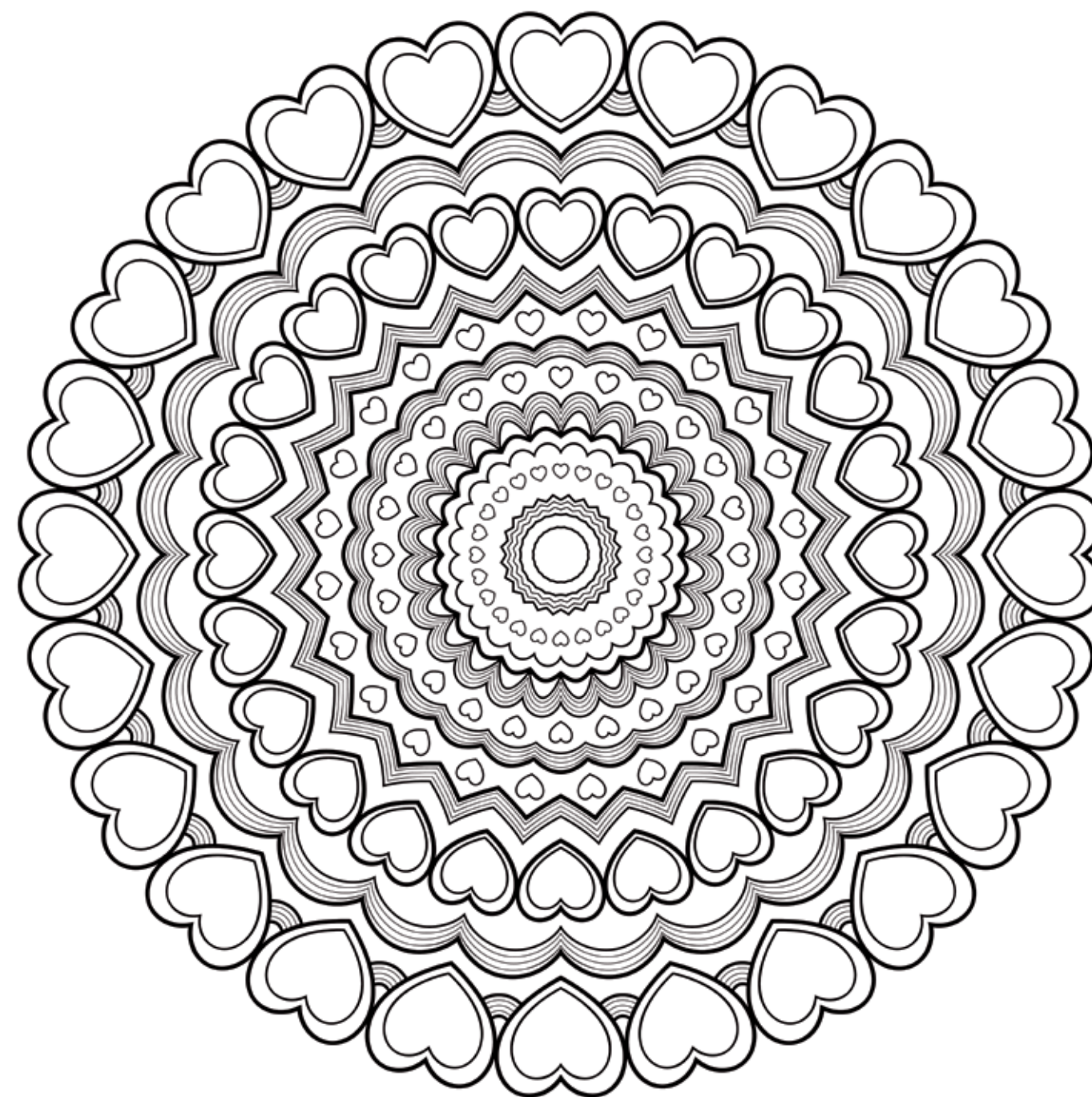
SUPERBRAINS.NL

Superbrains is een lifestyle game die je helpt om de beste superversie van jezelf te worden. Behaal snel resultaat met je gepersonaliseerde goals, coaching en supersimpele habits. Ontvang wetenschappelijk bewezen trainingen en tools, ontwikkeld door ervaringsdeskundigen en specialisten.

Rutger den Hollander heeft zelf ADHD en zocht naar een manier om bij de les gehouden te worden, in het dagelijks leven. Den Hollander: "Wij ADHD'ers kunnen als iets te groot is om te overzien, zoals onze kamer opruimen, het gewoon niet doen. Ook als iets over twaalf weken af moet zijn lukt het niet. We kennen maar twee tijden: 'nu' en 'niet nu'. Iets dat op de lange termijn moet gebeuren is 'niet nu'. Super Brains geeft tips, steun en reminders zodat je bepaalde

gewoontes kunt aanleren, zoals tanden poetsen of op tijd naar bed gaan."

Mensen met deze aandoening zijn chaotisch, impulsief en snel afgeleid. De app biedt uitkomst. Die zegt: denk aan je afspraak, neem je medicatie in. Het is de eerste app, zeggen ontwikkelaars Rutger den Hollander en Sandra Kooij, die ADHD'ers op alle terreinen van hun leven helpt.



Ontdek de positieve effecten van het kleuren van een Mandala:

- Het verhoogt je concentratie
- Het verbetert je creativiteit
- Het werkt meditatief (en dit is goed tegen piekeren bijvoorbeeld)

HART & BREIN

JOB



Beste Job,

Wat fijn dat we hier weer even als dokters onder elkaar een kleine brainstormsessie kunnen doen over de hart-hoofdconnectie. Het vrouwenhart begrijp ik al best wel goed maar het vrouwenbrein is erg ingewikkeld! Of kun jij dat wel helemaal doorgronden?!

Dagelijks zie ik op mijn spreekuur, vaak in second of soms zelfs third opinion, vrouwen met "onbegrepen" pijn op de borst. Cardiologen kijken vaak alleen maar of er sprake is van een dichtgeslibde kransslagader en als dat niet zo is, dan zeggen ze dat er geen sprake is van een onderliggend hartprobleem. Maar bij het vrouwenhart is dat anders. We weten inmiddels dat vrouwen klachten kunnen krijgen van pijn op de borst en soms zelfs een hartinfarct kunnen krijgen zonder dat er sprake is van aderverkalking of een dichtgeslibd bloedvat. Deze vrouwen hebben vaak een ernstig gestoorde functie van de (kleine) kransslagaders rond het hart waardoor en verkrampingen kunnen

optreden wat kan leiden tot ernstige klachten van pijn op de borst, tussen de schouderbladen soms uitstralend naar de kaak en de armen, gewoon in rust! Het blijkt dat stress een hele belangrijke rol speelt bij deze kramperige vaten. We zien het vaak bij vrouwen in de overgang, vrouwen die een burn-out hebben, depressief zijn of bij een posttraumatisch stress-syndroom. En laatst had ik een dame die zo'n stressinfarct heeft doorgemaakt en zij bleek ADHD te hebben. Er is dus een hele belangrijke relatie tussen het vrouwenhoofd en het vrouwenhart! Slaaptekort speelt vaak een rol bij deze vrouwen. Waar ik nou zo nieuwsgierig naar ben is hoe jij in je spreekkamer stress bespreekbaar maakt en of je bij vrouwen die met pijn op de borst bij jou komen ook kijkt naar stress en mentaal welzijn of kijk je voornamelijk naar risicofactoren zoals roken, hoge bloeddruk, cholesterol en suikerziekte? Wat geef jij voor adviezen?

JANNEKE



Beste Janneke,

Als man begrijp ik zowel van het vrouwenhart als van het vrouwenbrein niet echt veel. Als dokter dacht ik iets meer. Echter, doordat jij steeds weer met nieuwe inzichten komt, ga ik ook daar sterk aan twijfelen.

Dat stress een grote factor speelt bij veel aandoeningen is mij bekend, maar als ik over stress begin als oorzaak bij iemand die met pijn op de borst bij mij komt dan is de kans groot dat de stress aan de andere kant van mijn bureau kwadrateert en de persoon in kwestie boos mijn spreekkamer verlaat. Over het algemeen ontkom ik niet aan een verwijzing en is het dus fijn wanneer de cardioloog na gedegen onderzoek al een voorzet geeft.

Wanneer we over stress praten als risicofactor voor ziekten, moeten we onderscheid maken tussen positieve en negatieve stress. Positieve stress ervaar je wanneer je iets spannends of nieuws onderneemt.

Deze stress is volgens mij alleen maar goed voor een mens en brengt je verder in het leven. Negatieve stress ervaar je wanneer iets niet lukt of niet gaat zoals je wilt. De stress waarbij je je niet bij machte voelt om de situatie te veranderen of te voldoen aan de eisen die de maatschappij stelt of die je jezelf gesteld hebt. Negatieve stress is de ziekmaker. Stress is in mijn ogen onlosmakelijk verbonden aan de ratracemaatschappij waar we in leven. Vooral aan vrouwen lijken hoge eisen gesteld te worden: de perfecte moeder, echtgenoot, dochter, schoondochter, en natuurlijk een topbaan.

Om de factor stress als oorzaak van ziekten te reduceren, is er in mijn ogen meer nodig dan een gesprek in de spreekkamer. Er is echt een maatschappelijke bewustwording en verandering voor nodig.

BEWEGEN ALS MEDICIJN

DE 'WONDERPIL' DIE (HARD)LOPEN HEET

Iedereen heeft in zijn leven wel eens een dip. Variërend van een ochtend na een vervelende ruzie tot je echt wekenlang niet lekker in je vel voelen omdat er in je leven iets heftigs is gebeurd. Of iets ernstigers, zoals een verbroken relatie, een sterfgeval of ernstige stress als gevolg van financiële problemen of gewoon teveel hooi op je vork. Het is een beetje afhankelijk van je fysieke gesteldheid of hardlopen je bij deze problemen serieus gaat helpen.

Hardlopen als 'wonderpil'

- het maakt je gelukkig
- het verbetert je spierkracht
- het zorgt voor een afname van angst en depressie
- het heeft een gunstig effect op je bloeddruk
- het zorgt voor een verbetering van je uithoudingsvermogen
- het zorgt voor minder ontsteking in je lichaam
- het verbetert je suikergehalte in je bloed en je vetstofwisseling
- het verbetert de elasticiteit van je hart en bloedvaten
- het verbetert je slaapkwaliteit en concentratievermogen
- het leidt tot de afname van stress

Ik zie, als cardioloog, in mijn spreekkamer vaak mensen, die als gevolg van hun hartklachten fysiek en emotioneel totaal uitgeput zijn. Het is een beetje te kort door de bocht om als arts dan heel optimistisch te zeggen dat het allemaal een stuk beter zal gaan met het aantrekken van een paar gymshoenen. Dit kan ook averechts werken. Maar de buitenlucht in en wat bewegen - al is het om mee te beginnen maar een korte wandeling - is een goede start van welke therapie dan ook. Zit je in een serieuze 'runnersdip'? Neem dan je rust en kom wat bij, maar blijf in beweging door een klein stapje terug doen.

Wanneer je de literatuur induikt, zijn er oneindig veel wetenschappelijke onderzoeken te vinden waarin de gezondheidsvoordelen van bewegen zijn bestudeerd. Als je naar een depressie neigt of met angststoornissen kampt, dan hoeft je gelukkig niet meteen naar medicijnen te grijpen: je kunt ook eerst een paar gymshoenen kopen en voorzichtig beginnen met (hard) lopen.

Wanneer we 'bewegen' in een pil zouden kunnen verpakken, dan zouden artsen het waarschijnlijk massaal gaan voorschrijven. Het is niet duur en heeft ongelooflijk

veel gezondheidsvoordelen. Met name in de hersenen gebeurt er veel wanneer we hardlopen, waardoor hardlopen tegenwoordig ook als serieuze therapie tegen depressie en angst wordt ingezet. Als hartspecialist duik ik voor nu even met plezier in het brein, want het is wel duidelijk dat er een heel sterk verband tussen hart en hoofd is. Het werkt ongeveer zo: als je aan het hardlopen bent dan geeft dit, wanneer je hartslag zo hoog is dat je niet meer lekker kunt kletsen, een enorme boost aan je hippocampus. Dit hersengebied speelt een belangrijke rol bij de opslag van informatie in het geheugen en bij het

controleren van gedrag dat belangrijk voor overleven is. Denk aan hard wegrennen voor dreigend gevaar, zoals een beer op de weg. Proefdieren waarbij de hippocampus bewust wordt beschadigd, slagen er bijvoorbeeld niet meer in om hun gedrag goed aan nieuwe omstandigheden aan te passen.

Hardlopen beïnvloedt je geheugen en denkvermogen op twee manieren, direct en indirect. Er is een directe invloed doordat hardlopen voor een betere suikerstofwisseling zorgt, het de ontstekingsreacties in het lichaam remt en het de afgifte van 'groeifactoren' stimuleert.

Deze groeifactoren zijn chemische stoffjes die de hersencellen helpen met overleven en ze stimuleren de aanmaak van nieuwe bloedvaatjes.

Indirect verbetert hardlopen je stemming en het vermindert stress en angstgevoelens. Dit laatste heeft te maken met je hormoonhuishouding. Er zijn ook studies die aantonen dat de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor ons denken en geheugen (de cortex) door regelmatig te sporten in volume toenemen. Maar hoe vaak en hoe lang moet je dan rennen voor een gezond en geluk-

kig brein? Het gemiddelde van alle onderzoeken wijst uit dat je voor het beste resultaat drie keer per week minimaal een uur stevig moet wandelen. Dit komt ongeveer overeen met 120 minuten hardlopen per week. De standaard aanbeveling is om zeven dagen per week dertig minuten te bewegen. Maar voor je hippocampus-boost moet het tempo dus wat omhoog! Dus of je nu net uit je zomerstop komt, zwangerschapsverlof hebt of in een runnersdip zit: gymshoenen uit de kast en rennen maar. Fijne bijkomstigheid is dat het ook nog goed is voor je hart.

CHANTAL LINDERS:

JE GROOTSTE KRACHT IS GELOVEN IN JEZELF!

Mensen gezonder maken door **leefstijltechnologie**. Dat is de passie van Chantal Linders. En hoewel in het begin niet iedereen naar haar ideeën wilde luisteren, rolt haar succesvolle startup Greenhabit nu uit in Nederland, Spanje en België. Een doorzetter, met een passie voor het menselijk brein, zelfregie, voeding en natuur. Chantal vertelt over haar reis, haar leven als ondernemer en haar drive om mensen fitter en gelukkiger te maken.



Gamified behandelen

"Ik geloof dat iedereen het kan: gezonder leven. En je hart te beschermen tegen mensen of situaties die je uit balans brengen." Chantal heeft dit ook zelf moeten leren. "Ik vroeg mezelf af: wat geeft mij stress en zorgen? Het zijn mijn eigen gedachten. Van prakkiseren kun je ziek worden. Diabetes of hart- en vaatziekten zijn vaak leefstijlziekten."

En om die leefstijlziekten aan te pakken, strijdt Chantal Linders met haar startup Greenhabit voor een gezonder en vitaler leven. "Greenhabit" is een 12-weeks (behandel)programma dat je gedrag op een

duurzame manier verandert door verandering van mindset. We willen mensen leren om meer vanuit hun persoonlijke drijfveren te leven. Het gaat erom, de regie over je leven terug te nemen."

Het programma Greenhabit is beschikbaar via een app op je smartphone. Al meer dan 4.500 mensen hebben het doorlopen, samen met een buddy. "We dagen mensen uit om kleine stapjes te zetten en van alles een beetje te doen: bewegen, gezond eten, ontspannen, positief denken en aandacht besteden aan je sociale omgeving. Als mensen lekker in hun vel zitten, gaan ze vanzelf goede keuzes maken."

Zelfregie nemen

Maar hoe draai je je leven om? Hoe neem je het heft in eigen handen, en zorg je ervoor dat anderen jouw leven niet bepalen? "In het programma maken we gebruik van de CBT (Cognitive Behavioral Therapy)-methode. Hierdoor leer

je anders naar situaties te kijken waardoor je in staat bent om belemmeringen te herkennen en om te buigen naar een positieve gedachte. Hiervoor gebruiken we reflectiemodellen en interventietechnieken. Vanuit die bewustwording kun je belemmeringen loslaten. De twaalf weken die het programma duurt, zijn nodig om de nieuwe gewoontes te laten beklijven. 85% van de deelnemers doorloopt het hele programma."

Gezond zijn is meer dan fit zijn

Wat veel indruk op Chantal heeft gemaakt, is de ontmoeting met haar oudste speelster, een 81-jarige dame die onlangs weduwe was geworden. "Ze vroeg me: mag ik meedoen? Ik zei: als je met een smartphone overweg kunt, ja zeker! En zo begon ze aan haar avontuur. Ze fietste al 10 km per dag, at gezond en deed veel buurtwerk. Waarom deed ze dan mee? Omdat ze zich niet meer eenzaam wilde voelen."



"Na zes weken gebeurde er iets vreselijks. Ze kreeg een TIA, en deelde dat met de groep in de app. Andere app-gebruikers begonnen haar digitale bloemen te sturen en dat deed iets met haar. 'Het is alsof ik zoveel nieuwe vrienden heb', zei ze. Ik kreeg er kippenvel van. De artsen waren verbaasd hoeveel energie de app haar gaf. Toen ze eenmaal weer thuis was, heb ik haar opgezocht voor een kop koffie. Mijn grootste lering hieruit was dat je er niet van uit kunt gaan of iemand in het programma past. Ja, ze was fit en gezond. Maar ze was ook erg eenzaam. Greenhabit gaf haar positiviteit." Een recent onderzoek toonde aan dat een sociaal netwerk van grote invloed is op je gezondheid.

Het startup leven

Toen Chantal begon te werken aan haar idee voor Greenhabit, hoorde ze veel negativiteit om zich heen. "Mensen begrepen me niet. 'Je hebt een hele goede

baan, een leaseauto, waarom zou je dat opgeven voor een onzeker startup leven?', 'En focus op lifestyle? Er zijn al zoveel apps!' Maar ik wilde de andere kant van gezondheid belichten. Gezondheid komt van binnenuit. Hoe we ons voelen is hoe we ons gedragen. Natuurlijk gaat het om voldoende bewegen en gezond eten, maar wat nog veel belangrijker is, is het mentale aspect. Ons brein is onze allergrootste kracht om veerkracht aan te boren."

Kwaliteit van leven

Dat het programma niet alleen preventief goed werkt, maar ook na een event, bleek wel uit de resultaten met een groepje hartpatiënten dat Chantal samen uitzette met Janneke Wittekoek. Maar liefst 72% heeft een positievere mindset, 76% kan beter omgaan met stress en 69,2% verloor gewicht.

Speciaal voor de vrouw

Samen met Janneke Wittekoek ontwikkelde Chantal het program-

ma The heartlife edition dat specifiek gericht is op vrouwen. Het programma wordt ingezet bij bedrijven, maar ook voor consumenten. Het helpt bijvoorbeeld vrouwen met de overgang, maar ook vrouwen met onder andere hartproblemen. Het gekoppelde dashboard geeft veel data, waaronder kwaliteit van leven, maar ook gezondheidsmetingen. Dit levert een grote kostenbesparing op voor de zorg. Daarnaast is het geschikt om patiënten of groepjes te coachen via de app.



Gids voor vrouwen met ADHD

Verdwaal jij soms in je eigen wereld? Is jouw leven vaak een chaos? Dan is dit boek voor jou. De Gids voor vrouwen met ADHD biedt praktische tips en tools om thuis, op het werk en in relaties meer balans te vinden.

AUTEUR: TERRY MATLEN
193 PAGINA'S



Lifehacks voor meiden met autisme

'Lifehacks voor meiden met autisme' is een eigentijds en vlot geschreven boek. Het geeft informatie, tips en soms eenvoudige oefeningen voor allerlei thema's waar deze meisjes in hun (dagelijks) leven tegenaan kunnen lopen.

AUTEURS:
ELS BLIJD-HOOGEWYS
MARLEEN BEZEMER
224 PAGINA'S

Hart & Lopen

'Bewegen als medicijn' bevat een bundeling van de leukste, meest inspirerende en leerzaamste columns op loopgebied, waarmee Janneke de lezer hoopt te inspireren om (meer) te gaan lopen of bewegen voor een betere mentale en fysieke gezondheid! Inclusief uitleg met wat beweging voor je immuunsysteem kan doen, beweegtips, alles over de mentale voordelen van beweging en hardloopschema's: van beginners tot gevorderden!

AUTEUR:
JANNEKE WITTEKOEK
168 PAGINA'S



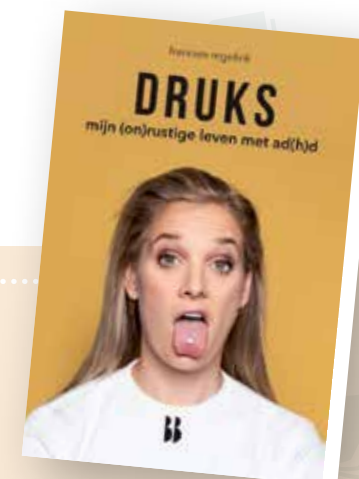
NIEUW



Hart & Hormonen

Lees in 'Hart & Hormonen - Fit de overgang in' alles over wat je vanaf je veertigste al kan doen om zo fit mogelijk deze latere periode in te gaan en zo gezond ouder te worden. Drs. Dorenda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog): "Als gynaecoloog en cardioloog is het onze missie om overgangsklachten en gezond ouder worden van vrouwen te zien als een serieus gezondheidsvraagstuk en niet als iets puur lichamelijks 'dat er nu eenmaal bij hoort'. En daar willen wij met 'Hart & Hormonen - Fit de overgang' in graag aan bijdragen."

AUTEURS:
JANNEKE WITTEKOEK
DORENDA VAN DIJKEN
167 PAGINA'S



Druks

In Druks legt Francien uit wat AD(H)D precies is en geeft ze een ongefilterd kijkje in haar leven. Voor iedereen die direct of indirect met AD(H)D te maken heeft.

AUTEUR:
FRANCIEN REGELINK
288 PAGINA'S

Omdenken

Dit praktische boekje laat in een notendop zien wat omdenken betekent en hoe je dat doet. Om in te bladeren, te grasduinen, ideeën op te doen, op het verkeerde been gezet te worden en vooral om je eigen creatieve vermogens te prikkelen.

AUTEUR:
BERTHOLD GUNSTER
65 PAGINA'S



NAAM: LILIANE
LEEFTIJD: 57 JAAR
HOBBY'S: TENNISSEN, WANDELEN EN ZWEMMEN
LILIANE IS MOEDER VAN VIER KINDEREN EN WERKT
28 UUR PER WEEK

Wanneer beseffe je dat je ADHD had?

"De gedachte aan ADHD kwam eigenlijk vrij laat. Vroeger was ik gewoon het verstrooide kind of de superverstrooide studente. Pas toen ik ergens in de 40 was en mijn man op zakenreis ging, werd mijn toch al vrij ongeorganiseerde huishouden een soort 'Pipi Langkous'-chaos. Op dat moment ging ik googelen: waarom doe ik de was altijd 's nachts? Wat vrij ongewoon is. Toen kwam ik op een site terecht die over ADD ging en daar herkende ik mezelf heel erg in."

Hoe kwam de diagnose tot stand?

"De diagnose ADHD is pas gesteld nadat ik het hartinfarct heb gehad. Ik had daarvoor niet echt een reden om mijn leven te veranderen, want ik kon het redelijk goed managen. Op het moment dat ik het hartinfarct kreeg, heb ik in het ziekenhuis al piekerend bedacht dat het misschien toch goed voor mij zou zijn om iets te doen aan mijn leefstijl. Ik had het gevoel dat er een direct verband moest zijn tussen de hoeveelheid stress, die ik had en het infarct. In mijn geval was er geen sprake van aderverkalking, ik sport best veel, leef relatief gezond en hart- en vaatziekten komen absoluut niet voor in mijn familie. Ik vroeg me toen dus af: hoe kan het überhaupt dat ik een hartaanval heb gekregen?"

Kun je iets over je hartinfarct vertellen?

"Het hartinfarct is heel plotseling ontstaan. Op zondagmorgen, toen ik uit bed kwam, heb ik een neus-spray gebruikt. Ik dacht direct: dit gaat niet goed, ik krijg het benauwd. Toen ben ik via de huisartsenpost op de spoedeisende hulp beland. Daar werd al snel duidelijk dat ik moest blijven. Er werd vervolgens geconcludeerd dat ik een infarct had."

Welke factoren hadden invloed op je hartinfarct?

"Als ik terugkijk op het hartinfarct, dan denk ik dat er bij mij meerdere factoren bij elkaar kwamen. Ik had op dat moment zowel privé als op mijn werk heel veel stress. Normaal gesproken kan ik die eigenlijk heel goed handelen, maar door de overgang slaap ik slecht en word ik in de nacht wakker. Ik lag dan de hele nacht te piekeren. Op het moment dat ik slecht slaap, heb ik de volgende dag feitelijk meer last van

mijn ADHD. Dat werkte aan alle kanten niet mee en dat heeft me uiteindelijk genekt."

"Ik ben bij een in ADHD gespecialiseerd bureau, zowel bij een psycholoog als ook bij de psychiater geweest. We hebben gekeken hoe ik dingen anders kan doen. Daarnaast gebruik ik nu ook medicatie, alleen niet elke dag. Feitelijk alleen op mijn werkdagen. Het allerbelangrijkste is zelf te beseffen waar het wel en waar het niet goed gaat, althans zo werkt het bij mij. Ik denk dat de medicatie wel ondersteunend daarbij is, maar in welke mate, daar ben ik nog niet over uit."

Hoe gaat het nu met je?

"Op dit moment gaat het heel erg goed met mij. Ik heb eigenlijk geen hartklachten en ik kan fysiek alles wat ik voorheen ook kon. Gelukkig kan ik nog net zo hard rennen op de tennisbaan als voorheen. Ik heb conditioneel geen problemen. Als ik kijk naar mijn werk dan doe ik nu wel dingen op een andere manier, maar dat is nog wel elke dag een gevecht. In mijn enthousiasme wil ik eigenlijk altijd twintig dingen tegelijk doen. Ik probeer nu vaker nee te zeggen en let beter op waar mijn valkuilen liggen. Even rustig op de bank zitten, wat ik vroeger eigenlijk bijna nooit deed, lukt wel een stuk beter."

Heb je tips voor vrouwen die in een vergelijkbare situatie zitten?

"Een goede tip voor andere vrouwen: 'trouw een gestructureerde man of vrouw!' Maar dat lukt natuurlijk niet iedereen. Dat heeft mij mijn hele leven waanzinnig geholpen. En als ik een nog tip moet geven, dan denk ik dat het vooral heel belangrijk is om goed naar je gevoel te luisteren. Als je het gevoel hebt dat klachten van stress komen, kan dat lichamelijke gevolgen hebben en niet alleen psychische."

Wat ik nog even kwijt wil

"Ik kan minder goed plannen en mijn grenzen bewaken, maar dankzij de wijze waarop mijn hersenen werken, kan ik ook heel veel dingen die andere mensen niet of minder goed kunnen, zoals bepaalde verbanden leggen en heel snel creatieve oplossingen verzinnen voor problemen."

WAAROM DOE IK DE WAS ALTIJD 'S NACHTS?

HART- EN VAATZIEKTEN & ADHD



SLAAP, STRESS EN HET VROUWENHART

DE HOOFD-HARTCONNECTIE ONDER DE LOEP

Met speciale dank aan Marten Klaver

In de oudheid werden de menselijke emoties toegedicht aan het brein. Inmiddels weten we dat ons hart een cruciale rol speelt in menselijke stressreacties. Deze kunnen verschillende vormen aannemen, variërend van hartkloppingen, ernstige pijn op de borst tot een hartinfarct. Chronische psychische stress kan allerlei negatieve effecten hebben op ons hart. Denk maar eens aan een verhoogde bloeddruk. Vooral voor het vrouwenhart en -brein is hoge bloeddruk zeer schadelijk. Ons zenuwstelsel speelt dus een heel belangrijke rol in de hart-hoofdconnectie.

Zuurstofgebrek in de hartspier, wat het gevolg is van emotionele stress komt voor bij ongeveer 30-50% van de hartpatiënten. Pijn op borst als gevolg van mentale stress verdient veel meer aandacht. Meestal gaat het over dichtgeslibde bloedvaten en vet eten. Maar nu even niet. We gaan het hebben over hoe stress kan bijdragen aan hartproblemen. De hoofd-hartconnectie onder de loop.

Wat gebeurt er nou precies in het menselijk lichaam? De stressprikkel in het brein die uiteindelijk vertaald worden in lichamelijke klachten vormen een zeer vernuftig samenspel van allerlei stoffen en ingewikkelde biologische processen.

Hoofd & hart

Als we stress en de invloed op ons hart willen begrijpen, moeten we eerst even het brein onder de loop leggen. Als je de anatomieboeken opent, leer je dat het brein is opgedeeld in allerlei hersengebieden met allemaal verschillende functies. Het hersengebied dat een belangrijke rol speelt in stress en emotie, is het zogenoemde "limbisch systeem".



Het limbisch systeem (Latijn: limbus, rand of zoom) is een groep structuren die zich tussen de hersenstam en de hersenschors bevindt en als een ring rond de hersenholtes

ligt. De structuren in het limbisch systeem zijn betrokken bij emotie, motivatie, pijn, genot en het emotioneel geheugen. Het limbisch systeem is evolutionair gezien een van de oudere delen van de hersenen.

Het bevindt zich in het hoofd op een sleutelpositie tussen de psychologische functies van de grote hersenen en de lichamelijke functie van de hersenstam. De "onbewuste" centrale aansturing van bepaalde lichaamsfuncties, zoals het op peil houden van de spierspanning, het regelen van bloedvatfunctie en het aansturen van de motoriek in de darmen, vindt grotendeels plaats vanuit het limbisch systeem. Op het moment dat er sprake is van mentale stress zie je op MRI's van het brein het limbisch systeem oplichten. Interessant weetje is dat dit gedeelte bij vrouwen veel gevoeliger is voor stress dan mannen.

Vaatkramp

Dus wat gebeurt er nou precies? Bij mensen die zo stressgevoelig zijn dat er zuurstofgebrek van de hartspier ontstaat, wordt het limbisch systeem (over) geprikkeld en treedt er in het lichaam een soort "vluchtreactie" op. Hierdoor ontstaat verkramping van de kleine bloedvaten rond het hart. Als we ons zorgen maken, wanneer ons iets dwarszit of we willen iets niet weten, dan gaat het om gedachten en emoties die we voor onszelf willen houden. We verdringen deze emoties. We moeten echter van ons hart geen moordkuil maken, want verdrongen emoties verstoren het limbisch systeem en zorgen voor overprikkeling.

Zo was er een dochter die haar alleenstaande vader verzorgde. Het zat haar dwars dat haar zus, die in een andere wijk woonde, niet mee hielp. Diep in haar hart was ze boos hierover. Het gevolg was hartklop-

pingen en paniekaanvallen. Toen ging ze nadenken en werd ze zich bewust van wat haar dwars zat. Ze trok de stoute schoenen aan en had een goed gesprek met haar zus. Deze begreep het en nam twee dagdelen voor haar rekening. Hierna verdwenen de klachten.

Hoe kun je het limbisch systeem beïnvloeden? Door na te denken en te praten over wat je dwarszit.

Effecten van stress

Naast bewegen en gezonde voeding is het van belang, met name voor het vrouwenhart, om je stressniveau op orde te krijgen. Stress is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stress begint in het brein. Als je in een situatie komt die veel energie vraagt, ontstaat er in je lijf een soort kettingreactie, die begint in de hersenen en uiteindelijk leidt tot een verhoogde productie van cortisol. Cortisol helpt het lichaam, om sterk te blijven in stressvolle situaties. Als de stressfactor te lang blijft bestaan, dan moet je denken in lengte van weken tot maanden, kan deze uiteindelijk een negatief effect hebben op je lichaam en is deze factor dus schadelijk voor je gezondheid. Stress activeert de productie van adrenaline en dat heeft op de lange duur weer een ongunstig effect op je bloedvaten. Dit kan aanleiding geven tot verkramping en/of spasmen van de kleine bloedvaten rond het hart, wat weer klachten kan geven zoals pijn op de borst, kortademigheid, hartkloppingen en pijn in armen en/of kaken. In een gezonde niet stressvolle situatie produceren je bloedvaten een stofje en dat heet stikstofoxide, afgekort als NO. NO heeft een vaatverwijdend effect. Als je veel stress hebt, wordt er minder NO geproduceerd wat ook weer een direct effect heeft op je bloedvaten. Dus even in een notendop: de toena-

me van adrenaline en de afname van NO heeft een zeer ongunstig effect op de bloedvaten en maakt ze kwetsbaar voor aderverkalking.

Zoek de balans

Leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol in het beheersen van stress. Het heeft ook voor een deel te maken met de leefomstandigheden. Hoe goed je om kan gaan met stress is afhankelijk van je DNA, zeg maar de aard van het beestje. Je kunt je voorstellen dat als je moeilijk met stress om kunt gaan je dus ook hogere gezondheidsrisico's hebt. Het is van belang om te leren omgaan met (veel) stress. Stress kun je beter handelen als het je lukt om van tijd tot tijd te ontspannen. Kun je je niet goed ontspannen en slecht omgaan met stress, dan kan dit nadelige gevolgen hebben. Een deel van leren omgaan met stress en de tijd nemen om te ontspannen, zijn wel zaken die je kunt leren.

Risicofactoren

Je risico op hart- en vaatziekten hangt dus deels af van de balans in biologische risicofactoren (bijv. cholesterol, bloedsuiker en bloeddruk) en psychosociale omstandigheden (bijv. emoties, gevoelens, stress).

Ook al valt de "behandeling" van stress eigenlijk buiten het vakgebied van de cardioloog, toch is het wel heel belangrijk om een goede indruk te krijgen van iemands stressniveau en psychosociale status. Is deze volledig uit balans dan vertaalt zich dat in een scala van hartklachten. Het begint vaak met hartkloppingen maar kan in het ergste geval leiden tot een fataal stressinfarct. Dit wordt ook wel het gebroken hartsyndroom genoemd: ernstige hartproblematiek als gevolg van een stortvloed van stress-

hormonen. Je kunt als cardioloog de klachten bestrijden met medicatie, maar het is natuurlijk belangrijk dat de oorzaak van de klachten wordt weggenomen. Je ontkomt dus niet aan een goed gesprek over hoe iemand in zijn vel zit.

Adviezen

Als het echt zware psychische problematiek betreft, dan is het advies om een psychiater, psychotherapeut of psycholoog te bezoeken voor serieuze therapie. Een advies om meer te gaan bewegen is altijd onderdeel van stressreductie. Regelmatig bewegen of sportbeoefening verbetert lichaam en geest. Lastig is vaak dat depressieve of angstige mensen geen zin hebben om in beweging te komen. Dat komt omdat ze hartklachten kunnen hebben, die ervoor zorgen dat ze angstig zijn. Daarnaast spelen er ook vaak ernstige vermoeidheidsklachten mee. Het is de kunst om mensen langzaam in beweging te krijgen en ze vooral te blijven aanmoedigen om meer te bewegen.

Stress management

Er zijn inmiddels diverse strategieën om te leren omgaan met stress. Dit varieert van meditatie en mindfulness tot biofeedback, ademhalingstechnieken en yoga. Deze trainingen zijn gericht op het beter leren omgaan met stress (coping), maar ook hoe je je lichaamseigen mechanismen om stress te verminderen, kunt inzetten. Een goed voorbeeld hiervan is het gebruik van ademhalingstechnieken. Door goed op je ademhaling te letten, kun je je hartslag en je bloeddruk beïnvloeden.

Ademhalen

Ademhalen is het eerste en het laatste wat we doen in ons leven. Maar het gaat niet altijd vanzelf goed. Vooral wanneer er (chronische) stress in ons leven is, kan

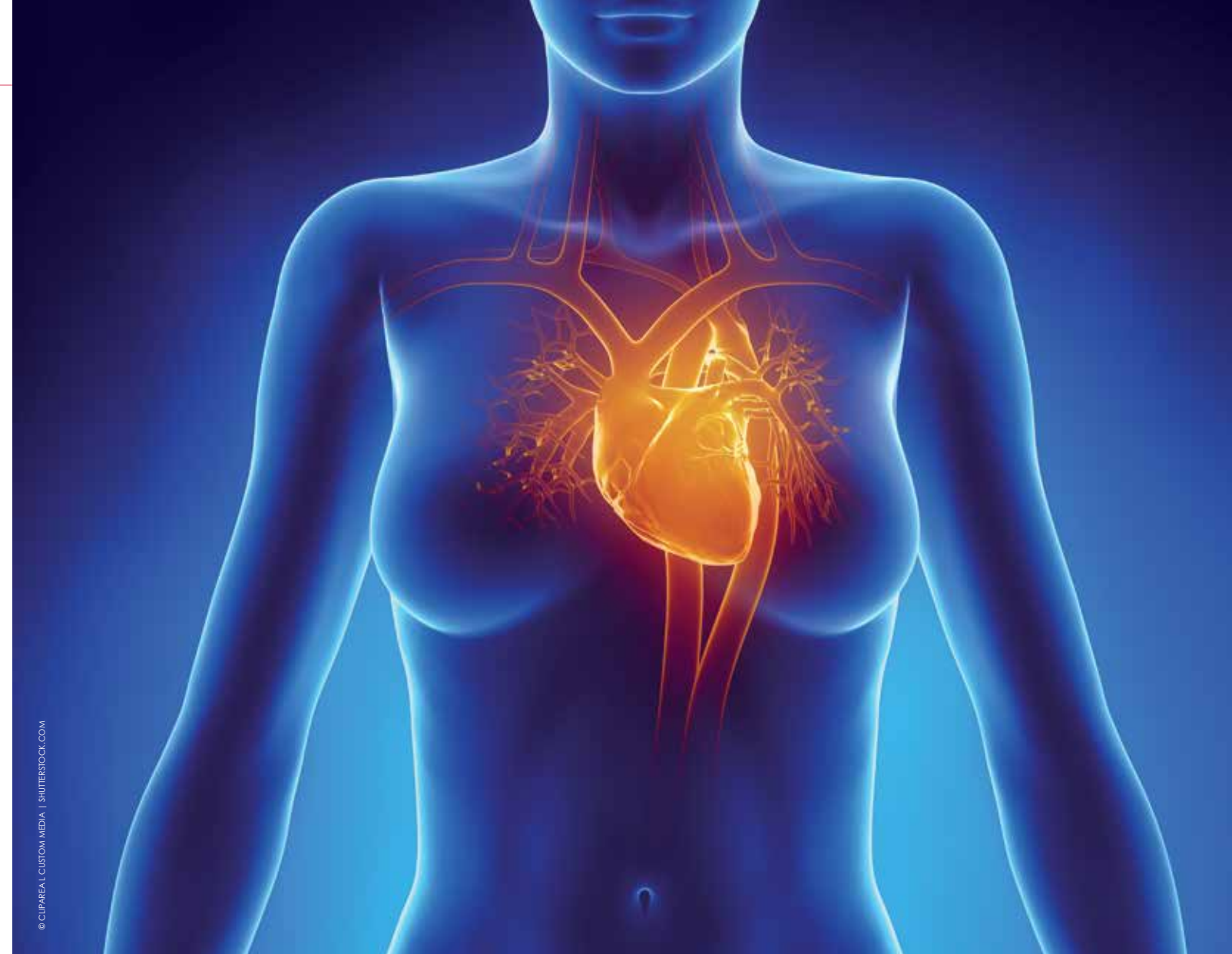
een verkeerd ademhalingspatroon makkelijk een gewoonte worden. Hier zijn we ons niet altijd bewust van. We activeren door deze verkeerde manier van ademhalen het vecht-vluchtmechanisme en komen niet meer in de rustmodus waarin ontspanning en herstel mogelijk is. Hierdoor kun je klachten ervaren als benauwdheid, hartkloppingen, maag-darmproblemen, opgejaagd gevoel, moeite met concentreren en prikkelbaarheid.

Let op slaap

In onze 24-uurseconomie is het soms moeilijk om je rust te vinden. Door alle prikkels de hele dag door, is het heel belangrijk om goed op te laden. Gemiddeld hebben we acht uur slaap nodig per nacht. Sommige mensen vinden het tijdsverspilling, maar dat is het echt niet. Tijdens de slaap herstelt je lichaam zich. Er vindt noodzakelijk onderhoud en reparatie plaats, niet alleen mechanisch aan cellen en organen, maar ook je hele zenuwstelsel komt tot rust. Is je slaap verstoord, dan zul je merken dat je veerkracht afneemt en je veel gevoeliger wordt voor externe prikkels. Dit heeft weer een direct effect op je hart. Ben je niet goed uitgerust? Dan komt stress harder binnen, stijgt je hartslag eerder en heb je vaker last van hartritmestoornissen en pijn op de borst. In de spreekkamer van de cardioloog moet aandacht zijn voor slaap. Heb je echt slaapapneu, dan kan een snurkbeugel of een CPAP-masker je klachten beter behandelen dan een rits pillen.

Ontspanning

Stress is net als het weer: iedereen heeft het erover, maar niemand doet er wat aan. Net als een verhoogd cholesterol leidt een verhoogd stressniveau tot hartklachten en in het ergste geval tot een hartinfarct. Het is dus belangrijk dat je dit onder controle gaat krijgen.



Makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe moet dat dan? Feit is dat iedereen een bepaalde hoogte van stress ervaart. Het gaat erom hoe je er mee omgaat. Kunnen stress-reducerende technieken daadwerkelijk het verschil maken in hartgezondheid? Het antwoord is JA!

Wetenschap

Diverse studies hebben laten zien dat stressreducerende technieken leiden tot een verbetering van het hartritme, de bloeddruk en zelfs het cholesterolgehalte. Er werd zelfs een afname gezien in hartklachten zoals pijn op de borst, hartaanvallen en acute hartdood. De eerste stap in het reduceren van mentale stress is dat je je bewust wordt van de hoeveelheid stress in jouw leven, wat de uitlokkende factoren zijn, hoe dit jou beïnvloedt en dat

je nadenkt over hoe dit verder aan te pakken. Helaas krijgen mensen met stress en depressieve mensen vaak niet de juiste hulp omdat ze er niet om vragen. En er wordt vaak ook niet naar gevraagd in de spreekkamer van de dokter. En dat is jammer want er is een hele sterke hoofd-hartconnectie. Hoe erg je situatie ook is op dit moment, er zijn een aantal behandelopties om te leren omgaan met je huidige mentale status. Deze kunnen variëren van zelfhulp-handboeken tot psychologische of psychiatrische behandelingen tot medicijnen. De eerste stap is dat deze opties helpen om optimistisch (proberen) te zijn! Meer pessimisten dan optimisten sterven aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. Zie het glas wat vaker halfvol in plaats van halfleeg. Wees blij dat je weer wakker

bent geworden en probeer te genieten van je dag. Als dingen fout gaan, geef jezelf dan niet altijd de schuld. Draag dingen bij je, foto's of andere gadgets waar je blij van wordt en geef eens een complimentje. Misschien psychologie van de koude grond, maar het werkt echt. Een puntje in de cholesterol-daling voel je niet zo snel, terwijl je je met een paar stressreducerende technieken al vaak meteen wat beter voelt.

Lees daarom de hart-onder-de-riemtips op de volgende pagina ►

Bronvermelding
Healthy Heart Janneke Wittekoek
• PUBMED#PMID: 19236829/PMCID: PMC3726062

HART-ONDER-DE-RIEMTIPS:

.... GEEF JEZELF EEN
COMPLIMENT
VOOR DE KLEINE DINGEN
DIE JE BEREIKT
SCHRIJF ZE NIET TOE AAN 'GELUK'



..... DENK AAN
SUCCES
IN PLAATS VAN FALEN



... PROBEER MEER TE ...
GENIETEN
VAN HET MOMENT
IN PLAATS VAN TE LEVEN IN HET
VERLEDEN OF DE TOEKOMST



PROBEER NEGATIEVE
GEDACHTEN
TE BLOKKEREN DOOR
ACTIEF AAN LEUKE
... DINGEN TE DENKEN ...



.. ERKEN HET ALS ..
IEMAND JE EEN
COMPLIMENT
..... GEEFT
WEES ER TROTS
..... OP



ALS JE IETS DWARS ZIT
SCHRIJF
DIT DAN OP, ZET HET OP EEN
RIJTJE EN PRAAT
.. EROVER ALS HET KAN ..

NEEM EEN HUISDIER

Het knuffelen of aaien
van huisdieren is goed
voor hartgezondheid.
Je hartslag gaat ervan
omlaag en het verlaagt
je stressniveau. Maar
ook wandelen met
je hond heeft grote
gezondheidsvoordelen.





IK WIL HEEL NEDERLAND WAKKER SCHUDDEN

Psycholoog en slaapexpert Els van der Pennen

Herken je dat? Je hebt een nacht niet goed geslapen en overdag voel je je niet zo scherp als gewoonlijk. De helft van de Nederlanders ligt 's nachts weleens wakker, vrouwen zelfs nog vaker dan mannen. Terwijl slapen zo belangrijk is voor je lichamelijke en psychische gezondheid. Een langdurig slaaptekort kan de kans op obesitas, alzheimer, depressiviteit en hart- en vaatziekten verhogen. Psycholoog en slaapexpert **Els van der Pennen** legt ons uit wat het belang is van goede slaap.

Beter immuunsysteem door goede slaap

„Ik gun iedereen een goede nachtrust. Slaap heeft namelijk veel invloed op zowel je lichamelijke als psychische gezondheid”, zegt slaapexpert Els van der Pennen. Het kan zijn dat je nog tot na middernacht op je telefoon zit te scrollen, terwijl je lichaam smeekt om een goede nachtrust, afhankelijk van wat jouw natuurlijke ritme is. Rond bedtijd veranderen de normale fysiologische processen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Een goede werking van je immuunsysteem, hormoonhuishouding, zenuwstelsel, afweersysteem, stressbestendigheid en hersenen zijn allemaal te danken aan voldoende slaap. Toch liggen veel mensen vaak wakker die hierdoor overdag slecht kunnen functioneren. Volgens Els zijn er wel meer dan tachtig verschillende slaapstoornissen: „Denk aan nachtmerries, snurken, tandenknarsen of slaapapneu. Insomnia is waarschijnlijk de bekendste.”

Slaaptekort kost 12,4 miljard euro per jaar

En al die slaapproblemen kunnen voor veel klachten zorgen. „Die kwalen kunnen heel divers zijn, variërend van een slechte doorbloeding, moeizame stoelgang of hoofdpijn, tot prikkelbaarheid en concentratieproblemen. Ook hebben mensen hierdoor vaak minder energie waardoor ze slechter gaan eten of minder gaan sporten. Op de langere termijn kunnen deze klachten weer van invloed zijn op hart- en vaatziekten en psychische problemen. Slaapproblemen sluipen erin en ze hebben uiteindelijk vaak een veel grotere impact op je gezondheid dan we denken. Ook voor het bedrijfsleven en zorgverzekeraars levert het verbeteren van slaap veel op. Wist je dat een slaaptekort bij werknemers het Nederlandse bedrijfsleven jaarlijks 12,4 miljard kost?”, legt Els uit. „Als we goed slapen, verzuimen we minder, zijn we productiever en beter gehumeurd. Tijd om te investeren in slaap en zo onze gezondheid en duurzame inzetbaarheid te vergroten.”

Slecht slaapritme door leefstijl?

„In Nederland heeft ongeveer 30% van de Nederlanders een slaapprobleem. Een aanzienlijk deel van hen heeft een ongezonde leefstijl. Als je sterk vermoeid bent, is het logisch dat je probeert de dag in te delen naar je slaapprobleem. Bijvoorbeeld door afspraken pas in de middag te plannen, weinig naar buiten te gaan of overdag een dutje te doen. Maar op de lange termijn houdt dit juist vaak de slechte slaap in stand.” Els van der Pennen heeft dan ook als droom om heel Nederland wakker te schudden en mensen waakzaam te maken op de invloed van goede slaap. Veel mensen weten niet dat hun klachten samenhangen met slaapproblemen en hoe ze daar iets aan kunnen doen. Cynthia Bogaart en Els van der Pennen hebben InTune Sleep Solutions opgericht om de kennis te delen die mensen helpt aan een betere slaap.

Voor HeartLife magazine deelt Els een paar van haar belangrijkste tips.

• Wees je bewust van de invloed van je dagelijkse activiteiten op de slaap

„Veel mensen denken dat de oorzaak van een slechte nachtrust ligt in de nacht, maar vaak heeft dit te maken met problemen en activiteiten die juist overdag plaatsvinden. Voeding, hoe actief je bent en de balans tussen werk en privé kunnen allemaal invloed hebben op je slaapritme. Als jij overdag weinig beweegt, nauwelijks buiten komt en 10 uur achter je laptop zit, is het niet gek dat je 's avonds de slaap niet kunt vatten.”

• Niet teveel, niet te weinig

„Als je vermoeid bent, denk je al snel dat je meer moet slapen. Maar je kunt ook moe worden van teveel slaap en te weinig actief zijn. Slaap en hoeveel je lichaam hiervan nodig heeft is heel persoonlijk. De een staat na zeven uur slaap fris en fruitig op, de ander heeft minstens negen uur nodig om overdag goed te kunnen functioneren. Kijk dus wat voor jou werkt.”

• Neem je slaapprobleem serieus

„Slaap is net zo belangrijk voor onze gezondheid als voeding en beweging. Het helpt om je slaapproblemen bespreekbaar te maken met je omgeving, net zoals je bijvoorbeeld zou doen met afvallen. Of schakel de hulp in van een professional van InTune. Het aanpakken van een slaapprobleem is een gedragsverandering waarbij je elk steuntje in de rug goed kunt gebruiken. Binnen vijf tot zes weken kun je al verschil zien. Het is mijn droom dat iedereen zijn slaap serieus neemt, zodat slaapproblemen uit de wereld raken.”

VROUWEN VS MANNEN

Vrouwen slapen slechter dan mannen. Zo geeft maar liefst 62 procent van de Nederlandse vrouwen aan een slechte nachtrust te hebben. Bij mannen is dit percentage een stuk lager, 38 procent van hen geeft aan minder goed te slapen. Dit verschil heeft volgens Els onder andere te maken met alle hormonale veranderingen bij vrouwen. De biologische klok die het slaap- en waakritme regelt, raakt bij vrouwen sneller uit de pas. Bovendien letten vrouwen vaker op sociale signalen, waardoor ze bijvoorbeeld eerder wakker worden van het geluid van een baby.

NIEUWS UIT DE PRAKTIJK!

Patiënten met boezemfibrilleren, die bij HeartLife onder controle zijn worden, bijna altijd getest op slaapapneu omdat dat een belangrijke risicofactor is voor deze ritmestoornis. Goed nieuws vanuit een onderzoeksgroep uit het Maastricht UMC, daar worden patiënten sinds enkele maanden online, thuis, veilig en snel op slaapapneu getest. Slaapapneu is een aandoening waarbij de ademhaling regelmatig stopt tijdens het slapen. Uit hun onderzoek blijkt dat wanneer deze slaapstoornis op de juiste manier behandeld wordt, ingrepen bij ritmestoornissen effectiever zijn. Daarom laten cardiologen in Maastricht hun patiënten met boezemfibrilleren nu standaard zelf hun slaapritme registreren, waardoor een ingreep zoals een ablatie (een mini-operatie aan de hartboezem) uitgesteld en zelfs voorkomen kan worden.

Slaapapneu komt vaak voor. De cijfers variëren, maar gemiddeld 8 tot 10 op de honderd mensen hebben het en het neemt toe met de leeftijd. Typische symptomen zijn snurken, voortdurende vermoeidheid en ochtendhoofdpijn. Probleem is echter dat slaapapneu niet altijd wordt herkend. Zowel door patiënten als artsen. Zeker bij boezemfibrilleren wijzen symptomen niet altijd eenduidig op een slaapstoornis. Uit recent onderzoek weten we dat maar liefst 50 procent van de patiënten hier last van heeft. Als deze slaapstoornis wordt behandeld is de slaagkans van een ablatie zo'n 70 tot 80 procent. Behandel je de slaapstoornis niet, dan is de slaagkans een stuk lager: zo'n 30 tot 40 procent. Het is dus heel belangrijk dat we uitzoeken of iemand apneu heeft. Dat kan volgens de onderzoekers nu via een snelle nieuwe methode.

De nieuwe methode werkt als volgt: de cardioloog verwijst de patiënt voor slaaponderzoek naar het Nederlands Slaap Instituut (NSI), een landelijke werkende kliniek voor slaapstoornissen. Binnen twee dagen krijgt de patiënt een WatchPAT® opgestuurd. Dit is een zeer innovatief medisch meetinstrument dat bestaat uit een soort horloge, een borstsensor en een sensor voor op de vinger. De patiënt kan dit zelf aanbrengen

'Dit is de toekomst voor wat betreft de zorg aan patiënten met boezemfibrilleren. Snel, digitaal en patiëntvriendelijk.'

Paul van der Meijden, NSI

en slaapt gewoon in zijn eigen bed. Een paar dagen later volgt een videoconsult met een slaapspecialist van het NSI om uitslag en behandeling te bespreken. In Maastricht wordt iedere patiënt met boezemfibrilleren die op de poli binnenkomt op deze manier op slaapapneu gescreend.



SLAAP & BOEZEMFIBRILLEREN

We weten inmiddels hoe belangrijk slaap is voor onze algehele gezondheid. Maar als we even iets dieper inzoomen op hartgezondheid, ligt er een hele rits aan aandoeningen op de loer als onze slaapkwaliteit ernstig verslechtert. De belangrijkste voorbeelden zijn het ontsporen van de bloeddruk bij slaapapneu en het ontstaan van hartritmestoornissen zoals boezemfibrilleren.

Dr. Janneke Wittekoek

Leefstijladvies bij apneu

Helaas is er nog te weinig aandacht voor slaapapneu in de spreekkamer van de cardioloog. Hormonale veranderingen, stress, psychiatrische aandoeningen en ook een bepaalde anatomie van het mond-kaakgebied kunnen allemaal gepaard gaan met ernstige slaapstoornissen, zoals apneu, waardoor hoge bloeddruk en ritmestoornissen op de loer liggen. Dus ook hier geldt weer dat we nog meer aandacht moeten hebben voor leefstijlfactoren om iemand echt beter te maken en niet alleen de gevolgen behandelen met pillen. Mijn devies: meer aandacht in de spreekkamer voor slaap om zo hart- en vaatziekten terug te dringen!

Herken de signalen van boezemfibrilleren

Tijdens mijn spreekuur krijg ik veel vrouwen die last hebben van hartkloppingen ten gevolge van stress.

De 3 meest gestelde vragen heb ik even op een rijtje gezet.

• Hartkloppingen van de stress, is dat erg?

Door de stress in je lijf kan je bloeddruk en je adrenaline ervoor zorgen dat je hartkloppingen krijgt. 'Is dat erg?' hoor ik vaak. Als dit een keer voorkomt is dat onschuldig. Heb je regelmatig een gevoel van 'vlinders' ook wel een 'flutter' genoemd, in je borstkas? Dan kan er sprake zijn van boezemfibrilleren, een onregelmatige hartslag. Met een polscheck kun je dit meten. Bij twijfel kan een praktijkondersteuner of huisarts je pols controleren. Deze kan je dan doorverwijzen voor een hartfilmpje en zien of alles in orde is.

• Wat zijn de risico's van boezemfibrilleren?

Bij boezemfibrilleren heb je een grotere kans op het vormen van bloedstolsels, die weer in je

bloedbaan kunnen komen. Als ze naar je hoofd gaan, kunnen ze een beroerte veroorzaken. Dat wil je voorkomen. Mijn eerste advies is op zoek te gaan naar manieren om stress te verminderen zoals een gezonde leefstijl. Minder stress, minder hartkloppingen en dus een kleinere kans op boezemfibrilleren.

• Ik heb boezemfibrilleren, wat nu?

Bij mensen die last van boezemfibrilleren hebben, is het vanaf een bepaalde leeftijd nodig om bloedverdunners te gebruiken, ofwel antistollingsmedicijnen (tabletten). Daarmee kan voorkomen worden dat er bloedstolsels worden gevormd. Het is een veel voorkomende aandoening bij ouderen en het is heel belangrijk dat je dit op tijd ontdekt en behandelt. Tijdige opsporing en behandeling met de juiste medicijnen kan ervoor zorgen dat we 5.000 beroertes per jaar voorkomen.



DOE DE POLSCHECK!

Je kunt zelf eenvoudig je hartslag meten met de polscheck. De zogenoemde hartslag in rust geeft het aantal hartslagen weer, per minuut, wanneer je rustig zit. Je hartslag is een belangrijke maat voor hartgezondheid en eigenlijk moet deze meting mee in je “ken-je-getallen” lijstje! Weet je ze nog?

Je leeftijd en mate van fitheid hebben een groot effect op je hartslag. Een normale hartslag in rust ligt gemiddeld tussen de 50-95 slagen per minuut. Onderstaande factoren kunnen ook je rust hartslag beïnvloeden:

- Lichaamstemperatuur (bij koorts een hogere hartslag)
- Lichaamshouding (lig, zit en staan)
- Emotionele status
- Cafeïnegebruik
- Bepaalde medicijnen
- Onderliggende hart- of schildklierziekten



BLOEDDRUK:
120/80 mmHg



CHOLESTEROL:
5-3-1- REGEL



BLOEDSUIKER:
< 5 mmol/l



GEWICHT:
BMI 25 kg/m² en/of
buikomvang < 88 cm



ROKEN:
0



POLS METEN? ZO DOE JE DAT!

Eerst moet je op zoek gaan naar de slagader in je pols: de 'arteria radialis'.



1 Plaats je wijs- en middelvinger samen aan de binnenkant van je pols net iets onder je duim.

2 Gebruik niet je duim om de polsslag te meten, want die is minder gevoelig.

3 Als je je pols goed voelt, tel dan hardop gedurende 15 seconden (kijk op de klok!).



4 Vermenigvuldig dit getal keer vier en je hebt je rusthartslag. Bijvoorbeeld, 20 slagen in 15 seconden is een rusthartslag van 4 x 20 = 80 slagen per minuut.

HeartLife
MET DANK AAN...

Dit zevende nummer van **HeartLife Magazine** staat wederom boordevol informatie en echte 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 gekomen zijn 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.



Beroertepreventie.nl



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 PLAATSING VAN TEKST EN BEELDMATERIAAL ZOALS IN HET MAGAZINE IS WEERGEGEVEN. COVERBEELD ACHTERGROND © ALBERTO ANDREI ROSU | SHUTTERSTOCK.COM EN © CARLA FRANCESCA CASTAGNO | SHUTTERSTOCK.COM, BEELD ACHTERPAGINA © DONOT6_STUDIO | SHUTTERSTOCK.COM

**'Regulate
the breathing
and therefore
control the
heart & mind'**

