



Harteraad zorgt  
dat Arjan na zijn  
hartinfarct weet  
hoe hij zelf het heft  
in handen neemt.



### **HARTERAAD IS ER VOOR JOU!**

Er zijn veel mensen zoals jij. Meer dan een miljoen mensen met een hart- en vaatandoening. Ineens ben je patiënt. **Maar je bent vooral wie je bent.** Ook al moet je sommige dingen aanpassen in je leven. Net als de mensen die het dichtst bij je staan. **Harteraad begrijpt dat en helpt om verder te komen.**



# Harteraad

voor mensen  
met hart- en  
vaataandoeningen

## EENVOUDIG EN SNEL NAAR INFORMATIE

Typ [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) en klik daarna door naar het onderwerp waar je naar op zoek bent.

**Wat is voor j ou belangrijk**  
**Aandoeningenzoeker**  
**Brochures/folders**  
**Dagelijks leven**  
**Kennis en ervaring delen**

[www.watertoedoet.info](http://www.watertoedoet.info): online tools  
Kennis en tools  
Downloaden of bestellen: [kennis en tools](#)  
Wegwijs worden: [kennis en tools](#)  
Ervaringen delen: [ervaringen en ontmoeten](#)  
Hart&Vaatacaf es: [in jouw buurt](#)  
Diagnosegroepen: [kennis en tools](#)  
(Regionale) themabijeenkomsten: [in jouw buurt](#)  
[www.naastenbeeld.nl](#)  
Veilig bewegen: [Over Harteraad](#)  
Regionale leefstijlactiviteiten: [in jouw buurt](#)  
E-training stressmanagement: [kennis en tools](#),  
[online tools](#)  
Infolijn Hart en Vaten: [www.hartstichting.nl/infolijn](http://www.hartstichting.nl/infolijn)  
Geef je op als lid: [aansluiten](#) en lees drie keer  
per jaar alle ervaringen, tips en actuele medische  
informatie  
Geef je op via [het blauwe vlak](#) op de homepage  
en ontvang maandelijks alle actuele informatie  
Doneer tijd of geld : [aansluiten](#)  
Geef jouw mening via het Hart&Vaatpanel: [aansluiten](#)

**Naasten**  
**Leefstijl**

**Minder stress**

**Heeft u vragen?**  
**Lifestylemagazine Vida**

**Digitale nieuwsbrief**

**Help mee**

---

**Meer informatie, ervaringen of zelf je ervaringen delen?**

[www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) | 088-11 11 600



/harteraadNL

Harteraad is partner van de Hartstichting.