

Voor mensen met
etalagebenen zorgt
Harteraad voor
informatie over
looptherapie en
leefstijl.



Etalagebenen? Lopen!

Harteraad verbindt, versterkt en vertegenwoordigt mensen met hart- en vaataandoeningen en hun omgeving.

Inleiding

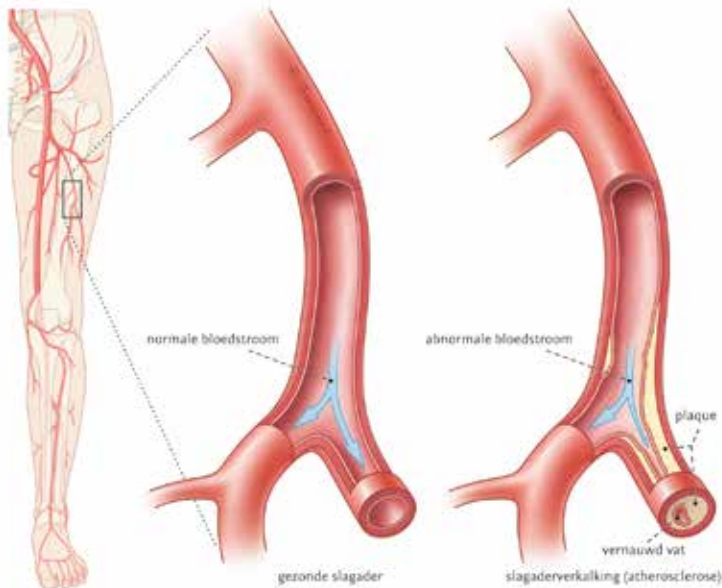
Claudicatio intermittens, ook wel etalagebenen genoemd, is een veel voorkomende vaataandoening, veroorzaakt door slagaderverkalking. Volgens de laatste schattingen heeft 1 op de 5 volwassenen, ouder dan 50 jaar, last van deze ouderdomsziekte. De term etalagebenen slaat op het feit dat mensen met claudicatio intermittens vaak stil moeten staan, vanwege pijn bij het lopen. Voor een etalage in een winkelstraat kan het stilstaan goed gecamoufleerd worden.

Door een vernauwing in de bloedvaten treden klachten als een stekende, krampende pijn, vermoeidheid of een zwaar gevoel in de benen op. Daardoor zijn dagelijkse activiteiten thuis, op het werk en in het sociale leven soms lastig te vol te houden. Maar het is belangrijk dat je toch blijft bewegen. Dit lijkt tegenstrijdig, maar uit onderzoek blijkt dat door het volgen van een looptrainingsprogramma goede resultaten te bereiken zijn. Belastende vaatoperaties of ingrepen (zoals een dotterbehandeling) kunnen op deze manier worden voorkomen.

Met behulp van deze folder kun je met looptherapie aan de slag. Het is wetenschappelijk bewezen dat ondersteuning bij looptherapie door een fysiotherapeut betere resultaten oplevert dan niet begeleide programma's. Vraag je huisarts of vaatchirurg waar je looptherapie onder begeleiding van een ClaudicatioNet fysiotherapeut kunt volgen. Deze is gespecialiseerd in het begeleiden van looptherapie en leefstijl bij etalagebenen. Of zoek een praktijk bij jou in de buurt via de zorgzoeker van www.claudicationet.nl.

Slagaderverkalking zit niet alleen in je benen, maar in je hele lichaam. Het veranderen van je leefstijl in het algemeen beïnvloedt de nadelige effecten van etalagebenen dan ook positief. Beperk daarom risicofactoren zoals ongezond eten, overgewicht en weinig bewegen. Stop met roken, vraag je huisarts wie je daarbij het beste kan helpen. Met motivatie, wilskracht en doorzettingsvermogen kom je (meters) verder.

Etalagebenen



Etalagebenen is een vaatandoening: de slagaderen in je been zijn door slagaderverkalking vernauwd. Daardoor vermindert de bloedtoevoer naar de beenspieren en krijgen die minder zuurstof. Dit geeft pijnklachten bij het lopen. Je komt met klachten van etalagebenen eerst bij de huisarts. De huisarts zal:

- Je klachten over en risicofactoren voor hart- en vaatandoeningen bespreken, lichamelijk onderzoek doen en de bloeddruk laten meten aan de benen (enkel-arm-index). Ook kan er bloedonderzoek worden gedaan.
- Bij de diagnose etalagebenen samen met je bespreken welke behandeling nodig is. De eerste behandeloptie om de loopafstand te verbeteren is 'looptherapie', begeleid door een ClaudicatioNet fysiotherapeut. Hiervoor krijg je een verwijzing. De fysiotherapeut geeft jouw vorderingen door aan de huisarts.
- Om het risico op andere hart- en vaatandoeningen te verminderen medicijnen voorschrijven. Denk aan antistollingsmiddelen en cholesterol- en bloeddrukverlagende middelen. De slagaderverkalking zit namelijk niet

alleen in je benen, maar in het hele lichaam. Je hebt dus een verhoogd risico op andere hart- en vaat-aandoeningen.

- Adviezen geven over wat je zelf kunt doen ter verbetering van je leefstijl: niet roken, gezond eten, veel bewegen, ontspannen. Je kunt daar ook ondersteuning bij krijgen, bijvoorbeeld van de praktijkondersteuner van de huisarts.
- Je doorverwijzen naar een vaatchirurg in het ziekenhuis, als na een aantal maanden blijkt dat looptherapie geen resultaat heeft.

Looptherapie is enerzijds gericht op het vertragen van de verdere ontwikkeling van de slagaderverkalking en anderzijds op het vergroten van de pijnvrije loopafstand. Uit onderzoek blijkt dat de maximale loopafstand gemiddeld genomen ten minste verdubbeld, maar vaak verdriedvoudigd of verviervoudigd kan worden. Slagaderverkalking is een ouderdomsziekte, maar gaat sneller door een ongezonde leefstijl. Het natuurlijke verouderingsproces van de bloedvaten begint rond het twintigste levensjaar. Een ongezonde leefstijl, zoals roken, te vet eten, nuttigen van alcohol en weinig bewegen kunnen dit verouderingsproces versnellen. Lees meer over deze risicofactoren op pagina 13.

looptherapie leidt tot een vergroting van de loopafstand

Verklaringen hiervoor zijn:

- betere bloeddoorstroming naar en van de spieren
- betere stofwisseling in de spieren
- efficiënter gebruik van zuurstof
- verbetert looppatroon
- positief effect op de risicofactoren van slagaderverkalking

looptherapie in het kort

- De ClaudicatioNet fysiotherapeut begeleidt de looptherapie.
- Lopen helpt de pijnvrije afstand te vergroten.
- Hoe meer je loopt, hoe beter het is, dus train zelf dagelijks het (buiten) lopen.
- Het is belangrijk dat je het lopen blijft volhouden, plan structureel tijd in voor looptraining. Ervaring wijst uit dat een periode niet lopen, terugval in loopafstand betekent.
- Roken, maar ook ongezonde voeding, heeft een negatief effect op het resultaat, roken zorgt bovendien voor een verslechtering van de vaatwand en maakt de ziekte dus erger. Zoek hulp om te stoppen met roken.
- Looptherapie leidt in de meeste gevallen tot betere resultaten op lange termijn dan dotteren en is een veilige behandeling.

Loophtherapie onder begeleiding van een ClaudicatioNet fysiotherapeut

Om pijnklachten te vermijden, ga je vaak minder lopen. Ook ga je soms op een inefficiënte manier lopen. Dit kost veel extra energie en zuurstof. Bovendien kan een verkeerd looppatroon blessures veroorzaken, waardoor je langdurig niet kan lopen.

welke fysiotherapeut

Loophtherapie onder begeleiding van een ClaudicatioNet fysiotherapeut (extra geschoold in de begeleiding van mensen met etalagebenen) verbetert de looptechniek, de lichamelijke conditie en leert je omgaan met de pijn. Daarnaast zorgt een betere looptechniek voor een afname van het zuurstofverbruik en draagt daarmee weer bij aan het verminderen van de pijnklachten. Laat je daarom doorverwijzen door je huisarts of zoek een fysiotherapeut bij je in de buurt via www.claudicationet.nl.

werkwijze

De fysiotherapeut bespreekt je klachten en met name je (beperkte) bewegings-

mogelijkheden. Ter ondersteuning maakt de fysiotherapeut gebruik van een aantal vragenlijsten. Ook krijg je informatie over de aandoening en de gevolgen ervan. Voor het vaststellen van je maximale loopafstand en conditie, doe je een test op de loopband. Tijdens je trainingsperiode herhaal je het onderzoek regelmatig om het effect van de loophtherapie te bepalen.

Op basis van de resultaten van de looptest en je klachtenpatroon stelt de fysiotherapeut samen met jou een persoonlijk trainingsprogramma op. De eerste weken is de begeleiding intensief, 2 tot 3 keer per week. Het trainingsprogramma bestaat niet alleen uit lopen, maar ook uit fietsen, spierversterkende oefeningen, scholing van het looppatroon en leefstijlbegeleiding. Al tijdens de begeleiding door de fysiotherapeut, start je ook met zelfstandig trainen: buiten, op de sportschool, het fitnesscentrum of met de hulp van een logboek of app. Kijk voor tips op www.harteraad.nl.

Tip

Maak ook voor een meer gezonde leefstijl gebruik van de begeleiding van je ClaudicatioNet fysiotherapeut. Leefstijlverandering is niet gemakkelijk en deskundige ondersteuning kan enorm helpen.

‘Ik doe al ruim een jaar aan looptherapie en loop nu 15 minuten zonder pijn. Ik ben enorm vooruit gegaan.’

- Piet, 72 jaar

Daarna bouw je de begeleiding langzaam af en ga je zelfstandig trainen. Dit zelfstandig trainen gaat volgens een vooraf opgezet trainingsprogramma, zie pagina 7. Voor het behoud van het behaalde resultaat is het belangrijk om dit trainingsprogramma dagelijks te onderhouden en een gezonde leefstijl te handhaven.

financiële vergoeding

Vanaf 1 januari 2017 worden 37 behandelingen voor looptherapie (voor mensen met etalagebenen) uit de basisverzekering vergoed. Je hebt daarvoor wel een verwijzing van je huisarts of specialist nodig. De financiële vergoeding is aan veranderingen onderhevig. Neem voor de zekerheid eerst contact op met je zorgverzekeraar over een mogelijke vergoeding van de kosten.

Behandeldoelen

- **vergroten van de pijnvrije en maximale loopafstand**
- **verhogen van de pijntolerantie**
- **verbeteren van het uithoudingsvermogen**
- **verminderen van angst voor inspanningen en pijn**
- **verbeteren van het looppatroon**

Ook krijg je tijdens looptherapie:

- **informatie en voorlichting**
- **adviezen of hulp met de aanpak van diverse risicofactoren (zoals roken, ongezonde voeding of te weinig bewegen)**

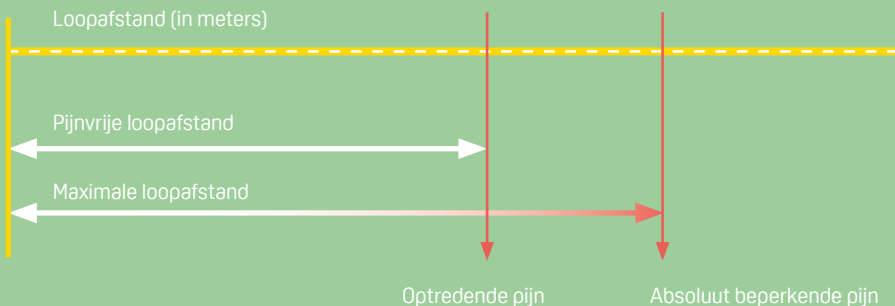
Zelfstandig trainen

Loophtherapie en een gezonde leefstijl zijn dé remedie tegen etalagebenen. In dit hoofdstuk lees je over het opzetten van een trainingsprogramma. Je kunt het gebruiken bij de start met zelfstandig trainen, naast de begeleiding door de fysiotherapeut. De ClaudicatioNet fysiotherapeut helpt jou ook met het opstellen van een programma om thuis te trainen en geeft tips en adviezen.

maximale loopafstand

Tijdens de eerste training bepaal je de maximale loopafstand. Je start met lopen zonder pijn in de benen. Op een gegeven moment voel je pijn, kramp, tintelingen of een stijf gevoel in één of beide benen. Stop niet direct, maar loop door totdat je door de pijn moet stoppen. Het is belangrijk te weten dat de pijn die je voelt de nodige veranderingen in de benen stimuleert en niet schadelijk is. De afstand die je hebt afgelegd is de maximale loopafstand. De eerste drie maanden bepaal je maandelijks je nieuwe maximale loopafstand zoals hieronder beschreven.

De af te leggen maximale loopafstand kan als volgt worden weergegeven:



Tips en trucs voor het inschatten van afstanden

- Je kun aanhouden dat 120 (normale) passen ongeveer gelijk staan aan 100 meter.
- Een handig hulpmiddel is een pedometer of stappenteller. Een pedometer registreert onder het lopen het aantal stappen en de afgelegde afstand.
- Bereken je route op www.afstandmeten.nl.

de trainingsroute

De tweede stap in het opzetten van een loopschema is het uitstippelen van een trainingsroute. Houd er rekening mee dat de trainingsroute een totale lengte heeft van driemaal je maximale loopafstand. Kies een route waarbij je bijvoorbeeld gebouwen, stoplichten of lantaarnpalen kunt gebruiken voor het bepalen van de afgelegde afstand. Ook hiervoor kun je www.afstandmeten.nl gebruiken. Leg de route vast op papier en bouw rustpunten in.

loopschema

Het uitgangspunt van looptherapie is dat je de eerste maanden driemaal per dag de trainingsroute aflegt. In totaal loop je dus (3x3) 9 maal de maximale loopafstand per dag. In de trainingsperiode zijn er altijd dagen waarop het niet mogelijk is om je looptraining volgens schema uit te voeren. Dit is afhankelijk van bijvoorbeeld het weer, de temperatuur, je nachtrust en moment van de looptherapie. Dit hoeft geen probleem te zijn zolang je per dag negen keer je maximale loopafstand aflegt.

looptempo

Looptherapie is lopen in een stevige wandelpas en dus niet schuifelen of slenteren. Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat het looptempo van invloed is op de pijnvrije loopafstand. Hoe sneller je loopt, hoe eerder je moet stilstaan om uit te rusten. Wat is een stevig wandeltempo? Een matig intensief wandeltempo voor mensen van 55 jaar en ouder ligt op ongeveer 4 km per uur. Dat wil zeggen dat je in 10 minuten een afstand van 666 meter kunt afleggen. Je begint waarschijnlijk in een lager looptempo, met de snelheid waarmee je makkelijk loopt. Naarmate je loopafstand toeneemt merk je dat het tempo geleidelijk aan opgevoerd kan worden. Het is vooral belangrijk steeds hetzelfde tempo aan te houden tijdens de training. Op onze website lees je meer over de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad en het advies voor volwassen en ouderen. Kijk op www.harteraad.nl/informatie/etalagebenen.



rusten

Vanwege de opkomende pijn in de benen moet je na het afleggen van de maximale loopafstand stoppen met lopen. Het is het beste om staand te rusten. Het zuurstofrijke bloed stroomt door de zwaartekracht gemakkelijker naar je benen en kan de ontstane verzuring opheffen. Als de pijn is weggezaakt kun je verder gaan met het trainingsparcours. Hoe lang je moet stilstaan verschilt per persoon. Gemiddeld duurt het één tot enkele minuten totdat de pijn volledig is verdwenen.

Probeer de looptherapie een vaste plek in je dag te geven, bijvoorbeeld 's morgens na het ontbijt, 's middags na de lunch en 's avonds na het eten. Op deze manier vormt lopen een vast onderdeel in je dagelijkse bezigheden en is de kans op volhouden groter.

resultaat

• Na 3 maanden:

Na drie maanden de looptherapie op deze manier uitgevoerd te hebben, is een duidelijk effect merkbaar. Je pijnvrije loopafstand en de maximale loopafstand zijn toegenomen. Je bepaalt om de maand je maximale loopafstand.

• Na 6 maanden:

Na zes maanden zijn je maximale loopafstand én algehele lichamelijke conditie aanzienlijk verbeterd. Het is mogelijk dat je door de klachten heen loopt, waarbij tijdens het lopen de klachten geleidelijk verminderen. Op den duur merk je dat er geen verbetering meer optreedt in de inmiddels fors toegenomen loopafstand. Het is van belang de looptherapie voort te zetten met de laatst behaalde maximale loopafstand. Op deze manier blijft je conditie en loopafstand goed en voorkom je een terugval. De toename van de maximale loopafstand is niet constant hetzelfde. Het kan op en neer gaan, dat is normaal. Blijf lopen, juist ook na een tijdelijke terugval. Op www.harteraad.nl/informatie/etalage-benen staat een trainingsschema waarop je je vorderingen kunt bijhouden.

Wanneer je serieus aan intensieve looptherapie doet in combinatie met een gezonde leefstijl, kan bij zeven op de tien patiënten met etalagebenen een dotterbehandeling of operatieve ingreep bespaard blijven. Geef daarom niet te snel op!

adviezen en tips voor een optimale looptherapie

- gebruik hulpmiddelen om de looptherapie te ondersteunen zoals een stappenteller, loopapp. Het is ook prettig om je aan te sluiten bij een wandelgroep, thuis of op het werk.
- zorg voor goede en comfortabele schoenen, ter voorkoming van blessures. De ideale schoen is per persoon verschillend. Laat je daarom adviseren bij een goede sport- of schoenenwinkel. Controleer je voeten regelmatig. Neem bij slecht genezende wondjes contact op met je huisarts.
- draag makkelijk zittende kleding, die ook beschermt tegen bijvoorbeeld regen en harde wind.
- in het begin is het raadzaam individueel je looptrainingsprogramma uit te voeren. Je kunt je eigen tempo en trainingsroute aanhouden en hoeft geen rekening te houden met anderen. Kun je na verloop van tijd probleemloos een redelijke afstand afleggen, dan kan wandelen met je partner of een kennis plezieriger zijn.
- looptherapie vergt enig afzien. Het is belangrijk te weten dat de pijn geen

Looptherapie is te vergelijken met topsport. Je moet iedere keer je grenzen verleggen. Hoe meer je traint en hoe intensiever, hoe meer resultaat het oplevert. Trainen loont altijd.

- kwaad kan voor de spieren of pezen.
- het is geen probleem een wandelstok te gebruiken tijdens de looptherapie. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je gaat leunen op de wandelstok. Goede ervaringen zijn gemeld met NordicWalking. Dit is een vorm van lopen met twee wandelstokken, waardoor naast de benen ook de armen en rug worden getraind.

slecht weer? Sla je looptherapie niet over. Overweeg één van de volgende alternatieven:

- **traplopen.** Door de trap in een regelmatig tempo op en af te lopen tot je pijnklachten optreden, ontstaat hetzelfde effect als bij lopen. Herhaal deze oefening driemaal per training.
- **steppen.** Hiervoor kun je een traptrede nemen of een ander voorwerp van vergelijkbare hoogte en stevigheid waarop je kunt staan. Je stapt beurtelings op en af de traptrede. Je rust wanneer pijn optreedt. Herhaal ook deze oefening driemaal per training.
- **sportschool.** Neem een abonnement op de sportschool en train op de loopband bij de sportschool of een fitnesscentrum.
- **oefeningen.** Vraag je fysiotherapeut naar vervangende oefeningen.

‘De pijn is het medicijn. Dat klinkt gek, maar het is wel zo. Het lopen veroorzaakt pijn, maar zorgt ook voor een verbeterde bloeddorstrooming van en naar de spieren.’

- Man, 75 jaar

‘Op allerlei momenten werd ik ermee geconfronteerd dat ik niet vooruit kwam. Dat was verschrikkelijk. Op aanraden van mijn huisarts ben ik begonnen met looptherapie. Ik heb vier maanden mijn best gedaan, afgezien en doorgezet. Met het voorbij gaan van de weken merkte ik vooruitgang. Looptherapie helpt!’

- Jan, 68 jaar

Slagaderverkalking zit niet alleen in je benen, maar in je hele lichaam. Het kan dus in alle slagaders voorkomen, óók in de slagaders van het hart. Het is mogelijk dat looptraining voor jou te belastend is. Voel je tijdens het lopen een drukkende of beklemmende pijn op de borst die in rust meestal na enkele minuten weer verdwijnt? Bespreek dan deze klachten met je huisarts.

Het volhouden van looptherapie vergt discipline. Daarom is het aan te raden looptherapie te doen onder begeleiding van een ClaudicatioNet fysiotherapeut. Blijf ook na de begeleiding regelmatig lopen.

TIP: ga drie keer per jaar naar de fysiotherapeut om te controleren of je loopafstand niet achteruit gaat en om vragen te bespreken. Het allerbelangrijkste is dat je gaat en blijft lopen. Neem contact op met je huisarts bij plotseling heftige pijn in je been of als je been bleek, koud wordt en doof aanvoelt. Neem ook contact met je huisarts op als het been opeens krachtverlies heeft. Deze klachten kunnen wijzen op een plotselinge afsluiting.

Vraag je ClaudicatioNet fysiotherapeut naar de mogelijkheid om aan te sluiten bij een regionaal wandelgroepje. Die zijn er (nog) niet overal, maar waar aanwezig zijn mensen enthousiast om te kunnen wandelen met lotgenoten en zo ervaringen en tips te delen. Zoek naar een sport- of wandelvereniging bij jou in de buurt op www.harteraad.nl/hartenvaatwijzer of op www.knblo.nl.

Leefstijl, drie factoren uitgelicht

Naast looptherapie kun je andere maatregelen nemen om de gevolgen van slagaderverkalking te beperken. Een gezonde leefstijl verkleint de kans op hart- en vaataandoeningen.

(NIET) roken

Voor de behandeling van etalagebenen is het zeer belangrijk dat je stopt met roken. In tabaksrook zit nicotine en koolmonoxide dat via de longen in het bloed terecht komt. Deze twee stoffen hebben een slechte invloed op hart en vaten. Nicotine veroorzaakt beschadigingen aan de binnenkant van de bloedvaten. Door koolmonoxide kan je bloed minder zuurstof opnemen. Dit is een kleine greep uit de nadelen van roken op jouw gezondheid. Volgens onderzoek overlijden jaarlijks ruim 5000 volwassenen aan hart- en vaataandoeningen, met als oorzaak roken.

Wil je hulp bij het stoppen met roken? Overleg met je huisarts of specialist over de mogelijkheden (medicijnen of cursus). Bezoek ook www.rokeninfo.nl/publiek/contactinformatie of www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken

Wist je dat...

- sommige ziekenhuizen een stoppen met roken poli hebben?
- ook huisartsen ondersteunen bij het stoppen met roken of weten waar je hulp kunt krijgen?
- de ClaudicatioNet fysiotherapeut niet alleen looptherapie geeft, maar ook begeleiding geeft bij de aanpak van verdere leefstijlverandering: stoppen met roken, gezonde voeding en gewicht?

‘Toen ik hoorde dat roken de grootste boosdoener is van hart- en vaataandoeningen, heb ik het roer omgegooid. Ik ben onmiddellijk gestopt met roken. Daarbij heb ik professionele hulp gezocht. Ook ben ik veel gezonder gaan eten. Ik voel me goed en blij volhouden.’

- Vrouw, 69 jaar

gezonde voeding en gewicht

Gezonde voeding is van belang om het cholesterolgehalte en lichaamsgewicht onder controle te houden. Een te hoog LDL ('slecht') cholesterol is schadelijk voor de vaatwand. Probeer daarom verzadigde vetten, zoals boter en margarine, te vermijden. Gezonde voeding helpt ook op een gezond gewicht te blijven. Overgewicht moet voorkomen worden. Niet alleen belemmert overgewicht beweegactiviteiten, maar ook is het een belangrijke risicofactor voor een hoge bloeddruk en suikerziekte. Wees matig met alcoholische dranken, drink water, eet gezond en gevarieerd, veel groente en fruit en vooral niet te vet, te zoet of te zout. Meer informatie over gezonde voeding vind je op www.voedingscentrum.nl (bijvoorbeeld de schijf van vijf) of stel je vraag telefonisch via 070 3068888.

voldoende beweging

Bewegen is gunstig voor mensen met etalagebenen. De effecten van bewegen:

- versterking van de algehele conditie van het lichaam
- verbetering conditie van hart en bloedvaten
- daling bloeddruk
- bevordering van de suikerstofwisseling
- spierversterking
- daling van de hoeveelheid 'slecht' (LDL) cholesterol en stijging van de hoeveelheid 'goed' (HDL) cholesterol

Aangezien mensen die lijden aan slagaderverkalking vaak één of meer risicofactoren hebben - hoge bloeddruk, hoog suikergehalte en hoog cholesterolgehalte - is het belangrijk om voldoende te bewegen. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is het advies voor volwassenen en ouderen: Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week verspreid over diverse dagen. Op www.harteraad/informatie/etalagebenen vind je de Bewegrichtlijnen 2017. Meer bewegen vergt vaak een verandering van je bestaande leefstijl. Enige zelfdiscipline is dan ook vereist. De ClaudicatioNet fysiotherapeut biedt ook begeleiding.

De belangrijkste leefregels

- niet roken
- eet gezond en gevarieerd
- beperk alcoholgebruik
- vermijd verzadigde vetzuren
- streef naar een gezond gewicht
- beweeg veel
- wees matig met zout

Wist je dat...

alle slagaders door slagaderverkalking kunnen worden aangetast? Slagaderverkalking in de kransslagaders van het hart kan leiden tot angina pectoris (pijn op de borst) of een hartinfarct. Slagaderverkalking in de halsslagaders kan leiden tot een beroerte. Het aanpassen van je leefstijl is dus heel belangrijk, niet alleen voor etalagebenen.

sommige risicofactoren erfelijk bepaald zijn? Heb je of is er in je familie sprake van een hart- of vaataandoening voor het zestigste levensjaar, dan is het raadzaam om regelmatig de aanwezigheid van risicofactoren (cholesterol, bloeddruk, gewicht) te laten controleren.

Krijg je als patiënt met etalagebenen nog geen:

1. plaatjesremmer (bloedverdunners)
 2. statine (cholesterolverlager)
 3. bloeddruk controle
- Vraag dan je huisarts naar de mogelijkheden.

Meer weten over etalagebenen?
Op www.harteraad.nl/informatie/etalagebenen lees je waar je terecht kunt voor meer informatie.

Met bijzondere dank aan:
Prof. dr. J.A.W. Teijink, vaatchirurg Catharina ziekenhuis
Dr. M.E.L. Bartelink, afgevaardigde Nederlands Huisartsen Genootschap, huisarts onderzoeker Julius Centrum UMC Utrecht
S. van der Voort, fysiotherapeut Revalidatieafdeling Tergooi ziekenhuis
S. Spruijt, Y. Peeters, M. Sliepen, medewerkers ClaudicatioNet
Ervaringsdeskundigen van Harteraad

Wil je meer informatie, ervaringen of zelf je ervaring delen? **Sluit je aan!**

Door te delen wat je weet en ervaart help je anderen. We roepen je dan ook op je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij je past. Want jij weet het beste wat beter kan.

word lid

Door lid te worden kan Harteraad jou en anderen nog beter ondersteunen. Je wordt lid voor € 22,50 per jaar. Als lid krijg je ons lifestylemagazine drie keer per jaar toegestuurd, krijg je gratis informatie en krijg je kortingen op workshops en activiteiten. Sluit je aan, www.harteraad.nl/ikwordlid.

lees ervaringen

Het lezen van ervaringen van anderen kan je helpen. Je vindt herkenning en krijgt antwoord op veel vragen. Kijk op www.harteraad.nl voor veel verhalen. Gesorteerd op onder andere aandoening, leeftijd of fase van behandeling.

doneer

Wil je Harteraad helpen om mensen met hart- en vaataandoeningen nog beter te ondersteunen? Dat kan door te doneren. Doneren kan voor elk bedrag. Eenmalig of periodiek. Kijk op www.harteraad.nl/ikdoneer.

deel jouw ervaring

Jouw verhaal helpt anderen. Wil je jouw ervaring delen? Dat kan bij Harteraad op een manier die bij jou past. Bijvoorbeeld via onze **besloten facebookgroepen**, via het **Hart&Vaat-panel** of door **vrijwilliger** te worden.

www.harteraad.nl | 088-11 11 600
  /harteraadNL

Harteraad is partner van de Hartstichting.



Harteraad
voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen