

### Inspiratie: nuttige links en hulpbronnen

Dit boek is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en die van lotgenoten. Daarnaast heb ik inspiratie opgedaan en kennis gehaald uit veel verschillende boeken, websites en tijdschriftartikelen. Hieronder een lijst van de belangrijkste links en hulpbronnen die ik heb gebruikt. Als je over een bepaald onderwerp meer informatie wilt, kun je zelf verder lezen en op onderzoek uitgaan.

### Boeken

- *Hart voor vrouwen*, Angela Maas, 2019
- *Het vrouwenhart*, Janneke Wittekoek, 2018
- *Het vrouwenhart werkboek*, Janneke Wittekoek, 2019
- *Hartschade*, Hella de Jonge, 2018

### Tijdschriften

- Dossier: Je hart en de overgang, *Margriet*, 15 (april 2019)
- Een goede start, het kan!, *Allerhande*, 1 (januari 2019)

### Websites

Er is natuurlijk heel veel informatie te vinden op internet over hart- en vaatziekten en lifestyle. Hierna een uitgebreide selectie van websites die ik zelf nuttig vond.



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](https://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)

## Algemeen

<https://www.hartstichting.nl/>

Over het vrouwenhart: <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/vrouwen-en-hart-en-vaatziekten>

Downloaden van brochures van de hartstichting: <https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/brochures>

<https://www.thuisarts.nl/hartinfarct>

<https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen>

Patiëntenvereniging van mensen met een hart- of vaatziekte: <https://www.hareraad.nl/>

Website van de Nederlandse Vereniging voor Cardiologie: <https://www.hartwijzer.nl/>

Platform voor hartpatiënten en hun omgeving: <https://hart.volgers.org/>

Stichting opgericht door Angela Maas gericht op hart- en vaatziekten bij vrouwen:

<http://www.hartvoorvrouwen.nl/>

Interview met cardioloog Janneke Wittekoek: <https://www.youtube.com/watch?v=8va8Vby1iW8>

Kliniek van Janneke Wittekoek: <https://www.heartlife.nl/>

<https://www.heart.org/> (Engelstalig)

<https://www.margriet.nl/fitengezond/hartklachten-bij-vrouwen-vaak-verward-met-stress-of-overgangsklachten/>

<https://www.margriet.nl/fitengezond/gezondheid/wat-je-moet-weten-geregeld-hartkloppingen/>

<https://www.margriet.nl/fitengezond/overgang/zo-herken-je-een-stil-hartinfarct/>



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](https://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)

## ***Vervolg Algemeen:***

<https://amp.nos.nl/artikel/2285053-veel-nederlanders-onwetend-van-risico-s-hoge-bloeddruk.html>

<https://www.mamsatwork.nl/boek-het-vrouwenhart/>

<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven>

<https://www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl>

<https://www.patientenfederatie.nl/themas/gezonde-leefstijl/>

Digitale gezondheidscoach (met app): <https://www.samengezond.nl/>

<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/leefstijlcoaches/>

De appstore van de GGD met relevante en betrouwbare gezondheidsapps: <https://www.ggdappstore.nl>

Voor hulp bij stoppen met roken: <https://www.ikstopnu.nl/>



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](https://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)

## **Fit:**

Best geteste smartwatches 2019:

[https://www.consumentenbond.nl/smartwatch/beste?cid=sea\\_google\\_lidw\\_Smartwatch\\_wvig\\_do&gclid=CjwKCAjwr8zoBRAOEiwANmvpYMxuk4q5Hcqg1hKe1Hbbr70q6Z7KbBfrOESKqFzKqJcAKUcGIh2tdBoCXZUQAvD\\_BwE](https://www.consumentenbond.nl/smartwatch/beste?cid=sea_google_lidw_Smartwatch_wvig_do&gclid=CjwKCAjwr8zoBRAOEiwANmvpYMxuk4q5Hcqg1hKe1Hbbr70q6Z7KbBfrOESKqFzKqJcAKUcGIh2tdBoCXZUQAvD_BwE)

Beste stappenteller-apps voor Android: <https://www.androidplanet.nl/apps/beste-stappenteller-apps/>

Beste stappenteller-apps voor iPhone: <https://www.iphoned.nl/apps/stappenteller-apps-ios/>

<https://www.mooiverouderen.com/de-bewegingspiramide-tijd-voor-actie/>

Hardloopschema van de Hartstichting: <http://bit.ly/hartlopen2019>

Beweegzoeker voor sportorganisaties die zijn aangesloten bij Harteraad waar je onder begeleiding kunt bewegen:

<https://www.harteraad.nl/kennis-tools/hartvaatwijzer/>

Ideeën voor meer bewegen: <http://getfit.unm.edu/index.html>



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](http://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)

## **Food:**

<https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall>

<https://ukhealthcare.uky.edu/comprehensive-stroke-center/education-prevention/preventing-stroke/dash-diet>

<http://www.weightever.com/mediterranean-diet/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>

<https://www.precisionnutrition.com/color-chart>

<https://www.ah.nl/allerhande/recepten-zoeken/allerhande-magazine:2019-nr-01-een-goede-start-het-kan>

<https://magazines.hartstichting.nl/feel-good-receptenboekje/cover/>

Voorbeelden van 'eat the rainbow'-recepten: <https://parade.com/845063/brianneizzo/15-healthy-recipes-to-eat-the-rainbow/> en <https://www.tasteofhome.com/collection/ways-to-eat-the-rainbow/>

<https://www.smakelijketenzonderzout.nl/>

<https://www.vitamine-info.nl/>

<https://www.alcoholinfo.nl/publiek> (Trimbos-instituut)

<https://www.maxx-app.nl/> (app die ondersteunt bij het minderen of stoppen met alcohol)

<https://ikpas.nl/> (minderen of stoppen met alcohol)

<https://www.healthline.com/nutrition/how-to-lower-cholesterol#section11>

<https://www.healthline.com/nutrition/13-foods-that-lower-cholesterol-levels#section3>



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](https://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)

## **Focus:**

<https://www.mentaalvitaal.nl>

<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>

<https://konmari.com/>

<https://www.doyogawithme.com/yoga-breathing>

<https://www.thuisarts.nl/stress>

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/stress>

<https://www.thuisarts.nl/slaaproblemen>

<https://www.trimbos.nl/kennis/slaper-is-goed-voor-je-mentale-gezondheid>

<http://in-balanzapp.nl/> (app om je ademhaling in balans te krijgen voor meer ontspanning en beter slapen)

<https://snelbeterinjevel.nl/> (drie onlinetrainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten)

<https://www.kleurjeleven.nl/> (onlinecursus, onder andere voor als je stress- en spanningsklachten hebt)

<https://www.mirro.nl/consument/#aandeslag> (online zelfhulpmodules voor je mentale gezondheid; 7 euro per jaar voor alle modules)



Wil je het boek bestellen, klik hier:

[bit.ly/Vrouwenhart\\_UvB](https://bit.ly/Vrouwenhart_UvB)