

	Vraag	Antwoord
1	Krijgen wij deze presentatie ook per mail?	Ja, de presentatie kan achteraf worden toegezonden
2	Zijn jullie ook bekend met sarcoidose die mij ervoor gezorgd dat heeft dat ik nu een pacemaker nodig heb	Sarcoidose kan het geleidingssysteem van het hart aantasten, waardoor een PM nodig is
3	Wat is de oorzaak van de vaatkramp? is dat bekend?	Veel mogelijke oorzaken, denk aan hoge bloeddruk, hoog cholesterol en stress. Leeftijd en mn na de overgang bij vrouwen ook belangrijk. Dus veel oorzaken.
4	Is het mogelijk dat bij het opnemen van de bloeddruk er een verschil kan zijn bij het opnemen van de linker en de rechterarm. Dus een hogere waarde aan de ene kant dan aan de andere kant?	ja, dit is mogelijk
5	Wat is 'middelbare leeftijd'?	40-60 jaar
6	Goed dat dr. Maas de maatschappelijke invloeden ook betreft. Zou de politiek meer van op de hoogte mogen zijn.	Dat weten ze wel, maar het is complex en er zijn geen simpele oplossingen
7	Wat zijn de symptomen van vaatkramp bij vrouwen en is een fietstest een test waarbij dat aangetoond kan worden?	Een fietstest is ongeschikt om vaatkramp aan te tonen. Het kan alleen met een spasmetest bij hartcatheterisatie vastgesteld worden. Klachten wisselen over de tijd en zijn vooral pijn op de borst, tussen de schouderbladen en vermoeidheid. De ene dag voel je je beter dan de andere
8	Als de diagnose van een hartprobleem bij een vrouw is gesteld, wat zijn dan de behandelingsmogelijkheden. Krijgt een vrouw ook wel eens 1 of meer Bypasses?	Zeker, 25% van de bypass patienten is vrouw, wel minder dus dan bij mannen. Belangrijkste onderdeel van behandeling is goed behandelen van de risicofactoren en klachten met medicatie. Gezond leven staat bovenaan, voor iedereen
9	Afgezien van een gezond leefpatroon in al haar facetten, hoe voorkom je vaatkrampen, vaatspasme van de kleine kransvaten?	Niet iedereen krijgt het, let goed op je risicofactoren na de overgang zoals hoge bloeddruk en cholesterol. Het is een verouderingsproces van de kransvaten
10	Er is vanuit de overheid veel aandacht voor het bestrijden van armoede. Ik begrijp dat dit een doelgroep is die meer risico loopt op een ongezond levenstijl en de daarbij behorende ziekten. Heeft hart for her contact met gemeenten om deelname betaalbaar te maken/houden?	Onze ervaring is dat mensen met beperkt budget bij de Gemeente mogelijk financiële ondersteuning kunnen krijgen, en dit vervolgens kunnen inzetten bij de sport van hun keuze
11	Kunnen hartritmestoornissen ook ontstaan door hevige (emotionele) stress?	Nou en of!
12	Is er ook bekend of er meer vrouwen zijn met problemen met HVZ uit milieu/allochtone achterstand	Jazeker, meer armoede , stress, slechter wonen, minder goede voeding etc. Klachten kunnen ze minder goed vertellen en worden vaak slechter begrepen en behandeld

13	Zijn ritmestoornissen zoals atriumfibrilleren blijvend ook al vermindert de stress of kan hartzenuwweefsel regenereren?	AF kan blijvend zijn, maar vaak ook niet met de juiste medicatie. Een ablatie is soms nodig, dat is een ingreep via de lies om ritmestoornissen met een catheter uit te schakelen
14	Is het beter voor de bloedvaten om aan duurtraining te doen dan aan krachttraining.	Het is bekend dat juist krachttraining beter is naar mate je ouder wordt
15	Wat is de oorzaak van pulmonale hypertensie en komt dat bij vrouwen vaker voor dan bij mannen?	Er zijn veel oorzaken van pulmonale hypertensie, zoals aangeboren hartafwijkingen en longembolieën in het verleden. Maar ook hartklepafwijkingen en chronische hoge bloeddruk zijn oorzaken. Het komt meer voor bij vrouwen.
16	Kennen jullie ook de gevolgen van sarcoidose op het hart?	Hartfalen, ritmeproblemen, geleidingsproblemen met noodzaak pacemaker
17	Is ADHD medicatie compatibel met (medicatie voor) hart & vaat aandoening(en)? (want dat is eigenlijk 'speed'). Indien nee, wat is/zijn alternatief/alternatieven?	Het kan gecombineerd worden, wel altijd overleggen met cardioloog.
18	Is er vaak een samenhang tussen hoge bloeddruk en vaatkramp?	Ja , heel vaak zelfs
19	Wat en waar voel je klachten van vaatkrampen?	Pijn op de borst, tussen de schouderbladen, luchttekort en vermoeidheid. De ene dag voel je je beter dan de andere
20	Welke behandelingen zijn er voor de vernauwing van de fijne hartvaten?	Een stappenplan medicatie , zoals b blokkers en bepaalde vaatverwijders. We kunnen het echter niet beter maken
21	Een vraag aan Eduard: kun je iets meer vertellen over de praktijk hoe vrouwen trainen bij Hart for her? Hoe vaak per week in groepsverband / individueel ? wat voor oefeningen of lessen worden er gegeven?	Drie maal per week is optimaal, maar in combinatie met andere activiteiten kan 2 of 1 maal ook. Je komt binnen wanneer jij wilt, en je 'stapt' in het circuit. Daar train je individueel in een groep, een soort individuele groepsles. Naast dat de hoofdspiergroepen getraind worden, doe je aangepaste oefeningen op de 'rusttussen stations. Deze worden door de trainer aangegeven, en kunnen variëren; balans, flexibiliteit, ademhaling, coördinatie etc. Kijk op https://www.hartforher.nl/groepslessen
22	Tijdens het sporten bij Hart for Her krijg ik soms last van boezemfibrilleren, is het verstandig om door te sporten, wat ik eigenlijk wel altijd doe, of is het beter om te stoppen met het sporten?	Hart for her staat voor veilig sporten, bij medische klachten verwijzen we u naar de huisarts.
23	Het valt mij op dat cardiologen met name in de periferie weinig aandacht besteden aan het verschil tussen man en vrouwen harten. Wordt daar aandacht aan besteed?	We geven zoveel mogelijk nascholingen, elke arts heeft eigen verantwoordelijkheid het vak bij te houden
24	Is het een idee om wekelijks je bloeddruk op te nemen?	2x per maand is beter, voorkeur tegen etenstijd eind van de middag

25	Kun je doorgaan met sporten als je last hebt van boezemfibrileren?	Ja dat kan, maar als het er plotseling is lukt het meestal niet en kan je beter wachten tot het weer over is
26	Wat kan de oorzaak zijn dat de bloeddruk 's avonds, in rust, ineens veel te laag wordt?	Veel zitten, te warm, vaatverwijding, trage pols in rust
27	Op hogere leeftijd overdreven sporten kan dat ook schade aanrichten buiten de verslaving die optreedt?	Op oudere leeftijd heb je makkelijker blessures en is de hersteltijd na sporten langer
28	Waarom steunt de Hartstichting het onderzoek naar het vrouwenhart niet of gebeurt dat ondertussen wel?	Ja ze steunen nu een groot landelijk project, met ook de oprichting van een kenniscentrum Vrouwencardiologie
29	Hoe zit het met bloeddruk die gedurende het ouder worden steeds lager wordt (van 120/80 als 20+ naar 95/55 als 45+)? Er wordt gezegd dat lage bloeddruk geen probleem is, maar waar ligt de grens hoe dit op te lossen door iets meer zout te nuttigen (nieren) en meer water drinken (bloedvolume)?	Bekend is een niet goed sluitende hartklep en hartritme stoornissen. Minderen met medicijnen en plastabletten. Een te lage bloeddruk op oudere leeftijd is niet goed voor je nieren en hersenen
30	Kun je van betablokkers aankomen in gewicht? ik slik namelijk zelf metropolol en flecainide vanwege dat ik 5 jaar geleden 3 hartstilstanden heb gehad in 2 dagen tijd. door stress.	Als de dosering bètablokker goed is afgesteld dan kom je daardoor niet aan in gewicht. Onze stofwisseling wordt trager met de leeftijd en we bewegen echt te weinig. Dat is eerder de oorzaak.
31	Even een aanvulling op vraag van sarcoidose. Bij mij was op de MRI niet te bevestigen dat het sarcoidose maar na een 2e petscan wel. Wat is het verschil tussen deze?	MRI kijkt mn name naar structuur hartweefsel een PET naar de doorbloeding
32	Een vraag aan Eduard over buitencircuits: je ziet in het land steeds meer gemeentelijke sporttoestellen buiten staan, vaak onbemand (onbevrouwd). Is het een idee als Hart for Her ook daar een inzet gaat doen?	Nee, Hart for her staat voor VEILIG sporten, en dat is dus nooit onbemand, en altijd met de aanwezigheid van een trainer.
33	Is het mogelijk dat je, nadat begonnen is met bètablokkers, er 's nachts last ondervonden wordt van hartfibrilatie (ik noem het flubberen van het hart)? Voor de bètablokkers hier nooit (bewust) last van gehad.	Niet waarschijnlijk dat dat door de bètablokkers komt
34	Wie gaat ervoor zorgen dat voedingsmiddelen (want vers is veel duurder dan de welbekende vriesproducten) en sportscholen goedkoper worden voor mensen met een mindere portomonnee?	Bij een sterke motivatie en discipline om te sporten is altijd een bron te vinden.
35	Kan iemand met HCM (verdikte hartspier) én lekkende mitralis klep gaan sporten bij Hart for Her?	Hart for her staat voor veilig sporten, bij medische klachten verwijzen we u naar de huisarts.

36	Gefeliciteerd met het geweldige Lancet paper! gaat dit er ook voor zorgen dat in NL de huidige richtlijnen en protocollen aangepast gaan worden?	Laten we dat hopen, we gaan er nog veel PR over maken
37	Wat is het verschil tussen goede en slechte cholesterol. Hoe komt het dat als je goede cholesterol hoog is dat je slechte cholesterol daarmee wordt gecorrigeerd?	LDL is slechte cholesterol, dat is niet bij iedereen in evenwicht met goede HDL cholesterol. Per patient beoordelen dus
38	Hart for her: lijkt dit op Milon training?	De Milon cirkel is een afgeleide van het Hart for her circuit. De overeenkomst is de interval opzet icm krachtoefeningen, het verschil de manier van kracht zetten. Bij Milon zijn het gewicht gestuurde apparaten, waarbij het apparaat het gewicht/tegendruk bepaald, bij hart for her bepaal jij de kracht, en volgt het apparaat. Hierdoor is de kans op blessures en spierpijn bij Hart for her nihil
39	Wat is er gebeurd wanneer je bradycardie , in ieder geval veel te trage en onregelmatige hartslag hebt?	Dat kan meerdere oorzaken hebben, bv ook ouder worden, maar ook zuurstoftekort
40	Zorgt sporten ervoor dat je goede cholesterol verhoogt?	Het is dus inderdaad een feit dat sport een invloed kan hebben op je cholesterol niveau. Af en toe een keer sporten heeft weinig zin, op langer termijn regelmatig sporten is de "sleutel" tot succes als het gaat op cholesterol verlaging door beweging. In alle genoemde onderzoeken wordt er minstens drie keer per week gesport ofwel aerobic of krachtraining of een combinatie daarvan. (https://www.optimalegezondheid.com/sport-cholesterol-verlagen/)

Het belang van krachttraining en bewegen voor ouderen

Voor ouderen kan krachttraining veel invloed hebben op het behoud van de gezondheid. Zo blijkt uit diverse onderzoeken dat ouderen (65+) die aan krachttraining doen en regelmatig bewegen op een latere leeftijd nog gemakkelijker de dagelijkse activiteiten zoals het huishouden en wandelen kunnen blijven doen. Krachttraining bij ouderen hangt namelijk samen met allerlei positieve effecten, waaronder een:

- minder hoge bloeddruk
- betere stemming
- verhoogde botdichtheid
- verhoogde coördinatie, spierkracht en spiermassa.

Deze aspecten zijn belangrijk omdat je dan beter in staat bent om langer zelfstandig te blijven in het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.