

Kies Beter - Aflevering 7

Dit programma wordt mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Ik werd meteen in 'n bed gelegd, er kwam een defibrilleerapparaat bij.

Dat zijn twee van die strijkijzers om mensen op te wekken.

De kans was redelijk aanwezig dat ik zou overlijden.

\*BEGINTUNE\*

ondertiteling: Hoek & Sonepouse Ondertiteling BV

1 op de 3 Nederlanders overlijdt aan een hart- of vaatziekte.

Hart- en vaatziekten staan op nummer 1 in de top 10 van volksziekten.

We nemen de auto, zitten vaak voor de computer en roken nog steeds te veel.

Daarnaast eten we slecht. Een vette hap vinden we TE lekker.

Met als gevolg: Hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht en diabetes.

Allemaal schadelijk voor ons hart.

Desiree werkt bij de Hartstichting.

Hart- en vaatziekten zijn ziekten aan de bloedvaten.

Door ongezonde leefstijl, voeding, bewegen en roken...

kunnen je bloedvaten dichtslibben.

Daardoor krijg je verstoppingen en spreek je over een hartinfarct...

of een herseninfarct.

Er zijn zo'n 800.000 mensen in Nederland...

die lijden aan hart- en vaatziekten.

Harrie kent de kwalijke gevolgen van een ongezonde leefstijl.

Hij is pas 47, maar wandelen zit er niet meer in.

Laat staan dat hij hele dagen kan werken.

Hij helpt in een kringloopwinkel.

HARRIE: Ik doe hier het voorsorteren.

Alles wat er nog redelijk netjes uitziet, gaat hier in die kratten.

Dat gaat naar het magazijn en dan zoeken de dames het verder uit.

Meer kan ik niet. Meubels versjouwen of zo, daar begin ik niet eens aan.  
Dat kan ik toch niet.  
Toen Harrie 20 was, werd ontdekt dat hij een veel te hoge bloeddruk had.  
Hij moest z'n ongezonde leefstijl drastisch veranderen.  
Gezonder gaan eten, stoppen met roken...  
minder alcohol. Allemaal van die bekende dingen.  
Maar ja, je bent jong en je wilt wat.  
Ik at toentertijd heel veel fastfood.  
Van dat McDonalds, friet, patat, frikadellen...  
Noem maar op, ik gooide het wel naar binnen.  
Nu, 27 jaar later, heeft Harrie nauwelijks energie.  
Volgens z'n arts heeft hij een harttransplantatie nodig.  
Ik ben vorig jaar in Utrecht geweest.  
Daar heb ik verschillende onderzoeken gehad.  
Ik kwam nog niet in aanmerking voor een harttransplantatie...  
omdat de pompfunctie van m'n hart nog te goed was.  
Deze kant op.  
Ik kom hier ongeveer 2 keer in de twee maanden...  
voor een hartfilmpje en voor een consult bij de cardioloog.  
U mag daar gaan liggen.  
Van m'n eerste hartinfarct heb ik weinig gevoeld.  
Ik ging naar de huisarts, ik voelde me niet zo lekker.  
En 's avonds stond ie aan de deur, ik had een hartinfarct gehad.  
Dat wilde ik eerst niet geloven. Daar was ik toch zelf bij?  
Ze maakten een hartfilmpje en toen moest ik blijven, maar ik wilde niet.  
Maar de week erna lag ik er wel, want ik had weer dat gevoel gehad.  
Toen bleek dat ik toch een hartinfarct gehad had.  
Het is net alsof ze een zware stoeptegel op je borst leggen.  
Je borstkas trekt bij elkaar. Daar krijg je het wel benauwd van.

Maar Harrie vond het erg moeilijk om gezond te gaan leven.  
Eerst rookte ik twee, drie weken niet.  
Maar op een gegeven moment gaat het ZO goed...  
en dan pak je toch weer een sigaret.  
Je eet weer bij McDonalds, friet of iets vets.  
En hup, weer hetzelfde liedje.  
Dat roken geeft gewoon een beetje rust.  
Als ik 'n uur of twee niet gerookt heb, dan ben ik niet te genieten.  
Dan pak ik een sigaret en zakt het weer.  
Harrie's situatie verslechterde en de artsen besloten hem te opereren.  
Harrie was toen 35.  
Tijdens die operatie hebben ze drie omleidingen gemaakt.  
Drie bypasses.  
En ze hebben een aneurysma op het hart weggehaald.  
Toen ben ik ongeveer een jaar goed geweest.  
En toen begon alles weer opnieuw.  
Als ik vijf meter fiets, krijg ik pijn op m'n borst.  
Daarom heb ik dat ding aangevraagd. En gekregen.  
Om even boodschappen te doen en om bij de Kringloop te komen.  
Ik probeer zoveel mogelijk in het huis te doen, maar dat lukt nu niet.  
Dus ik hang op de bank of ik ben aan het computeren.  
Dat is m'n dagindeling. En rond vijf uur kook ik wat eten...  
en dan maar weer 'bankhangen' of computeren. Meer zit er niet in.  
De klacht is hetzelfde. Je kunt bijna niks. Nee.  
Je kunt thuis niks, je kunt je werk niet goed doen.  
Daar zit geen verbetering in? Niks.  
Het is zelfs slechter geworden. Als ik de trap op loop...  
Het grootste dilemma zit in jouw kransslagaderen.

De dotters die niet goed zijn.

Marginaal hou je daar bloed in je hartspier aan over.

Je kunt op de echo zien dat Harrie's hart te groot is. Het is verbreed.

Sommige delen van die hartspier doen het minder goed.

En hier heeft een oud infarct gezeten.

Ik denk dat het voor een deel erfelijk is bij Harrie.

Dat kun je afleiden aan het feit dat hij al jong gedotterd is.

Dat duidt al op 'n slechte kwaliteit vaten. En dat is erfelijk.

Wat ook een rol speelt, is z'n leefstijl.

Hij heeft erg ongezond geleefd.

Hij heeft gewoon gegeten, gedronken en gerookt en niet gesport.

En ik denk, omdat hij z'n leefstijl niet gewijzigd heeft...

dat dat heeft geleid tot een slechte kwaliteit van z'n vaten nu.

Harrie weet dat hij met roken moet stoppen.

Het is een van de laatste dingen die hij nog kan bijdragen.

En nu is er niks meer aan te doen.

Mits ik een harttransplantatie zou krijgen.

Maar ze kunnen me niet meer opereren, niet meer dotteren.

Dus...einde verhaal, zeg ik maar zo.

Het is essentieel in de preventie van hart- en vaatziekten...

om NIET te roken.

Roken is 'n belangrijke oorzaak.

Jaarlijks sterven 45.000 mensen aan hart- en vaatziekten.

Ook gezonde voeding kan hart- en vaatziekten voorkomen.

Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Zoals op het Dalton Lyceum.

We maken Broodjes Gezond klaar voor de eerste pauze.

Met sla, tomaat, kaas en ui. We maken ook broodjes met salade.

Tonijnsalade, kipsalade, eiersalade. Broodjes kaas, kaas-ham.

Dus dat zit allemaal wel in de gezonde hoek.

Voorheen was het erg ongezond. We hadden kipcorn...  
dat werd afgebakken in een wit pistoletje.  
We hadden een appelflap, Dorito's, Mars, Twix...  
Geen gezonde keuken. Alleen ongezonde alternatieven.  
De aanleiding was een opmerking op de ouderraad.  
Een van de ouders had het assortiment gezien.  
Dat was niet de lunch die ze voor hun kinderen voor ogen hadden.  
Toen hebben we het roer in de kantine radicaal omgegooid.  
Over het algemeen zijn ze erg enthousiast.  
Sommige leerlingen maken de keuze om toch nog chips mee te nemen.  
Maar de frequentie daarvan is op EEN hand te tellen.  
Je koopt gewoon wat er te koop is.  
En nu koop je alleen maar gezonde dingen.  
Veel mensen hebben last van overgewicht. Dit is wel de oplossing.  
Het Dalton Lyceum besteedt ook in de lessen aandacht aan gezond leven.  
Zoals bij biologie.  
Sowieso binnen de schijf van vijf. We kijken naar wat verantwoord is.  
Er is een computerprogramma dat heet: 'Weet wat je eet'...  
waarmee je kan kijken of je voedingspatroon wel zo gezond is.  
De inspanningen van het Dalton Lyceum bleven niet onopgemerkt.  
Dit jaar kregen ze een prijs voor de gezondste kantine van Nederland.  
Een opsteker voor de organisatoren.  
Bewustwording bij leerlingen is wel tot stand gebracht.  
Iedereen is enthousiast, dus we hebben goede hoop op de toekomst.  
We gaan nog verder uitbreiden.  
Voor meer informatie over hart- en vaatziekten, kijk op [kiesbeter.nl](http://kiesbeter.nl).  
Na de reclame het verhaal van Leon.  
Door z'n ongezonde leefstijl werd hij hartpatient.

Maar hij gooide het roer op tijd om en is nu 'n heel ander mens geworden.

KiesBeter gaat over keuzemogelijkheden in de zorg.

Vandaag: de gevolgen van hart- en vaatziekten...

en hoe je ze kunt voorkomen.

Stress en 'n ongezonde leefstijl kunnen deze ziekten veroorzaken.

Zoals bij Leon, marketing manager bij een platenmaatschappij.

Ik werk in de muziekindustrie.

M'n leven was eigenlijk EEN groot feest.

Ik werkte zeven dagen per week, bij wijze van spreken.

Ik bezocht heel veel concerten, ik reisde redelijk veel.

M'n leven speelde zich met name buiten de deur af.

Met alle geneugten die daar te krijgen zijn.

Je bezocht zo'n concert en daar dronk je dan veel bier bij.

Dat ging dan door tot in de late uurtjes.

Vier, vijf uur thuis en om half negen alweer onderweg naar Hilversum...

want er moest gewerkt worden.

Dat leventje begon 's morgens in een waas. Die mist trok op...

en als het brein zich weer overeind had getrokken...

ging de knop om en was het niet te houden. Vijf dagen in de week.

Op een gegeven ogenblik kreeg ik klachten.

Hoesten, kortademig... M'n omgeving begon zich al wat zorgen te maken.

Ze vonden dat ik naar de dokter moest gaan...

want ik begon steeds meer als 'n zeehond te blaffen.

Ik dacht: dit is of een longontsteking...

of het gaat nu echt niet goed met 'm.

Het werd heel serieus een groot probleem.

Ik sliep niet meer, ik kon niet fatsoenlijk meer 'n trap op lopen...

zonder dat ik drie keer moest stoppen.

De arts verwees mij door naar het diagnostisch centrum...

om een foto te laten maken van m'n longen.  
Toen bleek dat er met m'n longen verder niks aan de hand was...  
maar dat ik een hart had zo groot als een rugbybal.  
Leon werd naar het ziekenhuis gebracht.  
Ik werd meteen in 'n bed gelegd.  
Er kwam een defibrilleerapparaat bij.  
Dat zijn van die strijkijzers om mensen op te wekken.  
De kans was redelijk aanwezig dat ik zou komen te overlijden.  
Nadat Leon was gestabiliseerd, mocht hij naar huis...  
en begon z'n revalidatieproces in het revalidatiecentrum.  
Daar hebben ze me zo goed begeleid...  
en me laten inzien dat ik het vertrekpunt ben, zeg maar.  
Ik ben zelf het vertrekpunt van m'n genezing.  
Hij kreeg gesprekken met een maatschappelijk werkster...  
en een psycholoog en moest hij in beweging komen.  
Eerst moest hij z'n boosheid over wat hem was overkomen...  
Zo jong en nu zo ernstig ziek...  
'Hoe kan mij dit overkomen?'  
Dus die boosheid moest eerst een plek gaan krijgen.  
Wat ik hier als heel sterk heb ervaren...  
is dat vooral de combinatie van mentale en fysieke revalidatie...  
zo goed op elkaar aansloot. Daar waren goeie gesprekken over.  
Waar hij veel aan had, was dat hij aan het sporten was...  
en dan na tien minuten even naging:  
'Wat voel ik nou eigenlijk in m'n lijf gebeuren?'  
Om ook 'n betere feedback te krijgen naar zichzelf.  
Als je altijd heel hard werkt, voel je die signalen niet goed meer.  
M'n ziektebeeld, een sterk vergroot hart...

en een kapotte hartspier...

dat komt bij een jongen van 36 niet zo vaak voor.

Dus al m'n lotgenoten waren over het algemeen een stuk ouder.

Ik moest m'n activiteiten bijhouden, hoeveel rust ik nam...

en hoe lang ik ermee bezig was.

Om te kijken van: Wat doe je nu eigenlijk allemaal op 'n dag?

Het feit dat ik ziek werd...

zorgde ervoor dat ik wel even op mezelf werd teruggeworpen...

en moest gaan nadenken: Hoe nu verder?

Dat was goed. Ik ben veel dichterbij mezelf gekomen...

en bij de mensen om me heen.

Ik ga regelmatig met Paul, een goeie vriend van mij, varen.

En dan gooi ik graag een lijntje uit.

Niet het lijntje zoals vroeger, maar een vislijntje.

Dat bevalt me stukken beter!

Nu werk ik weer vijf dagen in de week, met heel veel plezier.

Maar ik heb wel m'n beperkingen.

Ik ga niet meer elke avond op pad.

Toen was het een vrij oppervlakkig leven dat heel snel ging.

Het kwam allemaal aan me voorbij als een razende trein.

En nu gaat het een stuk langzamer...

maar kan ik beter en intenser genieten van wat langskomt.

Naast stress kan ook overgewicht hart- en vaatziekten veroorzaken.

We bewegen te weinig, en snacken te veel.

In deze maatschappij heb je heel veel tussendoortjes.

Gezonde tussendoortjes, maar met name ongezonde.

Je hebt vaak dat mensen niet ontbijten...

en dan de hele dag tussendoortjes nemen.

Dat leidt echt tot een veel te hoge inname van calorieën.

Het probleem begint vaak al vroeg. Steeds meer kinderen zijn te zwaar.

Vandaar deze sportieve cursus: Vette Pret.

Het is een programma voor kinderen met overgewicht.

Het bestaat uit twee onderdelen:

het beweeg- en het dieetprogramma.

Het programma duurt 26 weken.

Onder begeleiding van een therapeut...

bewegen ze een of twee keer per week.

Kinderen kunnen niet naar reguliere sportclubs.

Schoolterreinen zijn vaak afgesloten.

De sport is voor hen te moeilijk, te zwaar. Dat houden ze niet vol.

En Vette Pret moeten we echt zien als een opstapje...

naar reguliere sportprogramma's...

om kinderen conditie te geven en plezier in bewegen.

Het blijkt dat kinderen met overgewicht...

mogelijk diabetes kunnen ontwikkelen...

en ook hart- en vaatziekten kunnen ontwikkelen.

Het regelmatig eten wat wij nog van een paar jaar geleden kennen...

ontbijt, lunch en 'n avondmaaltijd, is erg veranderd.

Er worden veel tussendoortjes gegeten.

En er zit veel meer vet en suiker in de huidige voedingsmiddelen.

Kinderen zitten vaak achter de computer.

Maar ook achter de televisie.

Je hebt twee bruine boterhammen op, met kaas en met appelstroop.

Je neemt 'n beker halfvolle melk. Heb je gezond ontbeten of niet?

Wat had ik op?

Ik doe mee, omdat ik ook een beetje dik ben.

Maar ik word niet gepest.

Ik vind het leuk, ik heb hier ook twee vriendinnen.  
Een meisje van m'n klas is dun, en ik wilde ook zo dun zijn.  
En als we in de H&M zijn, dan heb ik mooie kleren...  
maar dan passen ze me niet.  
Hij wil wel bewegen, maar z'n grootste probleem is thuis:  
de computer. Dat vindt ie prachtig.  
En daar is hij echt wel goed in, vind ik. Maar hij zit wel.  
Hij is nu niet zoveel aangekomen als toen hij dit nog niet deed.  
Dus het bewegen schijnt toch wel belangrijk te zijn.  
Het gewicht neemt niet toe en de kinderen groeien.  
Dus die verhouding wordt beter.  
En op onze fitheidstesten scoren ze ook hoger.  
Dus dat kunnen we merken.  
Tot slot: de belangrijkste tips op een rij.  
1 op de 3 Nederlanders overlijdt aan hart- en vaatziekten.  
U kunt de risico's beperken door gezond te eten...  
30 minuten per dag te bewegen, niet te roken...  
en maximaal 2 glazen alcohol per dag te drinken.  
Meer informatie over gezond leven vindt u op: [www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl).  
Volgende week laten we zien waar u op moet letten...  
als u een kunstheup- of knie krijgt. Tot volgende week.  
Dit programma werd mede mogelijk gemaakt door ZonMw.