

Vragen of twijfels over je medicijnen?

Praat met je dokter of apotheker



Met medicijnen blijf je gezonder en heb je minder klachten aan je hart. Ze verkleinen ook de kans op nieuwe problemen met je hart en bloedvaten. Bij vragen of zorgen denken je dokter en apotheker graag met je mee.

Hieronder staan vragen die je kunt stellen:

- ☐ Kan ik minder medicijnen nemen als het beter gaat?
- ☐ Mag ik mijn medicijnen gebruiken met andere medicijnen, kruiden of ayurvedische middelen?
- ☐ Waarom krijg ik een ander merk medicijnen?
- ☐ Wat moet ik doen als ik ziek word van mijn medicijnen?
- ☐ Ik vind het lastig om elke dag mijn medicijnen te slikken. Wat kan helpen?

Heb je een andere vraag? Schrijf het hier op.



Harteraad

voor mensen met hart-
en vaatandoeningen

www.harteraad.nl

Houd je hart gezond en in beweging



Bewegen is goed voor je hart en maakt je sterker. Het verkleint ook de kans op nieuwe problemen met je hart. Kies wat jij leuk vindt.

- ☐ **Neem vaker de trap in plaats van de lift**
Of stap één of meer verdiepingen eerder uit de lift. Loop de rest via de trap.
- ☐ **Stap een bushalte eerder uit**
of parkeer iets verder weg van je bestemming.
- ☐ **Ga samen met familie of vrienden wandelen**
Samen is altijd leuker!
- ☐ **Regen of kou?** Wandel binnen, bijvoorbeeld in een winkelcentrum.
- ☐ **Dans op je favoriete muziek.** Dat is goed voor je hart én humeur.
- ☐ **Zit niet te lang achter elkaar**
Sta elk uur even op. Loop een stukje of rek je uit.
- ☐ **Blijf in beweging met lichte klusjes**
Zoals tuinieren of een wandeling naar de markt.

Wat is jouw eerste stap?