

september 2019

Een hartaanval: het kan jou ook gebeuren!

Ingeborg Boswinkel kreeg op haar eenenvijftigste, in de bloei van haar leven, een hartinfarct terwijl ze met haar gezin op vakantie was op Aruba. Overdonderd door dit ingrijpende *life event* en in één klap bewust van haar eigen mortaliteit, ging ze op zoek naar de antwoorden op alle vragen die haar bezighielden.

In dit boek deelt ze wat ze heeft geleerd en hoe ze haar leven weer op de rails heeft gekregen met fit, food, focus & fun.



Titel gegevens:

ISBN: 978-90-6523-423-0

Prijs: € 17,95

Omvang: 128 pagina's

Uitvoering: paperback

"De aanpak die ik heb gekozen, is samen te vatten als fit-food-focus-fun (oftewel F4). Ik kwam het begrip 'fit-food-focus' voor het eerst tegen in een interview met cardioloog Janneke Wittekoek, waarin ze de belangrijkste adviezen voor vrouwen op het gebied van leefstijl samenvatte.

Fun is onderdeel van alle drie en zorgt ervoor dat het ook nog leuk blijft. Ik heb gemerkt dat mijn leven écht leuker en beter is geworden door de aanpassingen die ik heb gedaan in mijn lifestyle!."

Ingeborg Boswinkel

Méér op de volgende pagina ->

Wilt u een recensie-exemplaar ontvangen of een afspraak met Ingeborg maken?

Bel met Jan-Willem Gerth, 06 244 155 11 of mail naar info@uitgeverijvanbrug.nl

Waarom heb ik hartproblemen, ik leef toch gezond?

Hart- en vaatziekten zijn niet alleen mannenziekten. In Nederland overlijden meer vrouwen dan mannen aan hart- en vaatziekten en meer vrouwen dan mannen overlijden als gevolg van een acuut hartinfarct. Wereldwijd is het bij vrouwen doodsoorzaak nummer 1.

Bij veel vrouwen worden de signalen dat er iets mis is met het hart (te) laat herkend. De diagnose hart- en vaatziekten wordt bij meer dan de helft van de vrouwen te laat gesteld.

En bij een acuut hartinfarct hebben de vrouwen zelf, maar vaak ook de artsen, het te laat door waardoor de juiste hulp te laat op gang komt. Dit komt vooral omdat de medische kennis over het hart grotendeels gebaseerd is op studies die zijn gedaan met mannen. Veel vrouwen hebben zelf ook te weinig kennis van hart- en vaatziekten, de symptomen van hart- en vaatziekten bij vrouwen en de typisch vrouwelijke risicofactoren.

Het is dus van levensbelang om de specifieke symptomen van hart- en vaatziekten bij vrouwen te kennen en je moet weten wat de specifieke risicofactoren voor vrouwen zijn:

- *Vrouwen krijgen op latere leeftijd hart- en vaatziekten dan mannen.*
- *Vrouwen hebben vaak een scala aan hartklachten, zoals pijn op de borst, kortademigheid en andere lichamelijke klachten, maar geen zichtbare afwijkingen aan de kransslagaders rond het hart.*
- *Slagaderverkalking ontwikkelt zich bij vrouwen vaak anders dan bij mannen.*
- *Het risico op hart- en vaatziekten is bij vrouwen met diabetes hoger dan bij mannen met diabetes.*
- *Roken is twee keer zo schadelijk voor het hart van vrouwen als voor dat van mannen. Het is de belangrijkste risicofactor bij vrouwen voor het krijgen van een hartinfarct voor het 50e levensjaar.*
- *Een hoge bloeddruk leidt bij vrouwen tot meer hart- en vaatproblemen dan bij mannen.*
- *Minder vrouwen dan mannen worden gereanimeerd door omstanders. Amerikaanse onderzoekers stelden in 2017 dat omstanders bang zijn om de borsten aan te raken.*

In dit boek:

- Hoe werkt het hart eigenlijk?
- Wat voor klachten horen bij hartproblemen bij vrouwen en waarom worden die vaak afgedaan als overgangsklachten?
- Wat gebeurde er in mijn lichaam toen ik een infarct kreeg?
- Waarom heb ik hartproblemen, ik leef toch gezond?
- Waarom moet ik zoveel medicijnen slikken en voor hoe lang?
- Wat moet ik wel of niet eten om mijn hart gezond te houden?
- Moet ik nu echt gaan hardlopen en op yoga?
- Hoezo “je moet gewoon wat rustiger aan doen”; hoe doe je dat dan?

Feiten:

1. 675.000 vrouwelijke hart- en vaatpatiënten in Nederland en dat aantal groeit schrikbarend.
2. Het vrouwenhart is anders dan het mannenhart en de klachten van vrouwen zijn anders dan die van mannen.
3. Door het eerder onderkennen van hartproblemen bij vrouwen en met de juiste aanpak van de risico's en leefstijl wordt de kans op een ernstig hartinfarct een stuk lager.

Over de auteur:

Ingeborg Boswinkel werd geboren op 20 oktober 1967 in Oldenzaal. Na het vwo ging ze studeren op Nyenrode. Ze heeft een jaar in het hoofdbestuur van de internationale studentenorganisatie AIESEC in Rotterdam gezeten. In die functie heeft ze veel gereisd en congressen bijgewoond over de hele wereld. Na haar afstuderen is ze vertrokken naar Curaçao, in eerste instantie voor een stage van drie maanden.

Op de eerste dag al ontmoette ze haar huidige man en is ze na haar stage op Curaçao gebleven. Inmiddels bijna dertig jaar verder, heeft Ingeborg naast een man ook een huis, drie kinderen, een hond, drie poezen en vijf schildpadden op Curaçao. Voor haar werk bij een internationaal IT-bedrijf schrijft Ingeborg veel. Ze heeft verschillende schrijfcursussen gevolgd, zowel voor zakelijke communicatie als voor het schrijven van fictie. Dit is haar eerste boek.

**Wilt u een recensie-exemplaar ontvangen
of een afspraak met Ingeborg maken?
Bel met Jan-Willem Gerth, 06 244 155 11
of mail naar info@uitgeverijvanbrug.nl**