

think smart, look amazing!

september 2015

# marie claire

**hét  
mode  
nummer**

**EEN WEEK  
ZONDER  
SPIEGEL**

**Knapt je zelfbeeld  
daarvan op?**

**Life story  
IRIS APFEL:  
STIJLICOON  
VAN 94**

AMANDA SEYFRIED

**VAN  
DROMEN  
NAAR  
DOEN**  
MC@Work  
geeft je tips

**IN VERTROUWEN  
'als de stress  
te groot  
wordt, ga ik  
stelen'**

**O  
lala  
brein  
orgasme**

**STYLE  
ISSUE**

**DE NIEUWSTE JASSEN,  
TASSEN, JURKEN & LIPSTICKS**

AP

00915  
8 710841 271508  
ADVIESPRIJS € 4,95



Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 bij vrouwen, maar wat als het je echt overkomt? Karin van Bokhoven (39) probeert er het beste van te maken, maar dat is moeilijker als je niets liever wilt dan reizen en parachutespringen.



# “Die pijn bleek een hartinfarct”



«Eerste Kerstdag 2014. Met mijn vriend en een bevriend stel had ik een superavond gehad. We hadden samen gegeten en daarna speelden we met een drankje en sigaretten een dobbelspel. Het was erg gezellig. Ik had wel pijn in mijn borst, maar dat had ik vaker. Ik negeerde het gewoon. De pijn werd altijd vanzelf weer minder,

dus dat zou nu ook wel het geval zijn. Omdat mijn vriend en ik apart wonen en ik de laatste bus miste, leende ik zijn fiets. Maar halverwege de drieënhalve kilometer die onze huizen van elkaar scheidt, werd de pijn zo heftig dat ik wel kon janken. Stoppen wilde ik niet. Ik kon toch niet met Kerst in een berm gaan liggen? Thuis liet ik strompelend de hond uit, daarna sleepte ik mezelf naar bed. Ik voelde me enorm bezwaard om op

## “EEN OERGEVOEL IN ME ZEI: ALS JE NU NIEMAND BELT, GA JE DOOD”

Eerste Kerstdag hulpdiensten te bellen. Als ik maar goed stil lig trekt de pijn weg, dacht ik. Die truc had eerder een paar keer gewerkt. Maar de pijn bleef. Twee uur lag ik doodstil. Toen was er dat oergevoel in mij dat zei: als je nu niemand belt, ga je dood. Ik belde mijn vriend en hij regelde direct een ambulance. De broeders waren laconiek. ‘Loopt u maar even mee’, zeiden ze. Pas in de ambulance bleek uit een hartfilmpje dat ik al ruim tweeënhalf uur een hartinfarct had! Direct werd er alarm geslagen en kreeg ik een infuus. Maar hoe ziek ik ook was, ik voelde me opgelucht. Nu nemen ze me serieus, schoot door me heen. Ik vroeg zelfs nog of mijn geplande skivakantie van een week later kon doorgaan. Achteraf gezien was ik al anderhalf jaar aan het kwakkelen. Ik had afwisselend pijn in rug, borst en keel. Daarvoor had ik antibiotica gekregen, maar omdat niets had geholpen, was ik ook onderzocht door een neuroloog, een internist, een maag-darm-leverarts én een cardioloog. ‘Je hart is prima’, had de cardioloog gezegd en hij had me weggestuurd. Daarom wist ik heel zeker dat het niet aan mijn hart kon liggen. Nu weet ik dat een standaardtest verre van uitgebreid is. Als mijn vriend 112 niet had gebeld, was er voor mij geen nieuwe dag meer gekomen.

### OVERLEEF IK DIT?

In het VU Medisch Centrum werd ik gedotterd. Ik kreeg twee stents, buisjes die de bloedvaten openhouden, maar uit onderzoek bleek dat mijn hart er zo slecht aan toe was dat ik er nog twee nodig had. Tien dagen bleef ik in het ziekenhuis. Vreselijk bang was ik. Zou ik het wel halen? Ik herinner me nog goed dat alles wazig was, maar dat er telkens wanneer ik mijn ogen opende vrienden aan mijn bed stonden. Dat was zo fijn. In eerste instantie nam ik het licht op. Ik ben van nature een doorpakker. Dus ik dacht: het probleem is eindelijk gevonden, nu kan het opgelost worden en ga ik verder met mijn leven. Ik begon met revalideren en verwerken. Maar het bleek >



**YOLANDE  
REDDE  
KARINS  
LEVEN**

Dokter Yolande Appelman is interventiecardioloog in het VU Medisch Centrum Amsterdam. Zij was degene die Karin op Eerste Kerstdag 2014 met een spoeddotter behandelde.

«We denken vaak dat borstkanker doodsoorzaak nummer één is bij vrouwen, maar de kans op overlijden door hart- en vaatziekten is zeven keer groter! In de media zie je bij een hartinfarct vaak een man van rond de zestig die naar zijn borst grijpt. Daardoor denken vrouwen: dat overkomt mij niet. Vrouwen hebben vaak meer en soms andere klachten dan mannen. In plaats van de bekende straling in de arm en het drukkende gevoel op de borst, ervaren vrouwen meestal pijn in rug en kaken en benauwdheid. Vaak zoeken ze hiervoor zelf een verklaring of ze stellen de gang naar een arts uit. Microvasculaire afwijkingen – zoals bij Karin – zijn erg moeilijk vast te stellen, dus vaak is een onderzoek van de huisarts niet afdoende.

Daarom juich ik toe dat er meer aandacht voor en onderzoek naar deze aandoening komt. Naast de bekende oorzaken zoals erfelijkheid, diabetes en hoge bloeddruk maken over- of ondergewicht en roken een flinke inhaalslag. Bijna 40 procent van de hart- en vaatziekten houdt verband met roken. Door al jong te roken verwoest je veel voor later. Ook suikerziekte of hoge bloeddruk tijdens een zwangerschap zijn risicofactoren voor latere leeftijd, maar dat weet nog bijna niemand. Belangrijk is dat je let op de risicofactoren. Zelf kun je een slag maken door niet te roken – zeker niet wanneer je de anti-conceptiepil gebruikt – een gezond gewicht na te streven en te sporten. Regelmatig even wandelen is al een goede start. Een gezonde lifestyle is niet alleen een cadeau voor je bloedvaten, ook je huid zal ervan stralen, je lichaamsgeur wordt beter en je hebt bovendien een frissere look. En zeg nou zelf, dat is toch een win-winsituatie?»



erger dan gedacht. Niet alleen mijn grotere vaten waren aangetast, ik had ook een microvasculaire verstoring, een vernauwing van de kleine vaten in het hart. Naast een erfelijke aanleg voor een te hoog cholesterolgehalte bleek mijn rookgedrag een boosdoener. Ik rookte zo'n twintig sigaretten per dag, daar zag ik nooit veel kwaad in. Ik at gezond, dronk niet en sportte veel. Mag ik dan één zonde hebben, filosofeerde ik. Maar roken bleek de accelerator voor mijn hartinfarct. Voor mij is sinds het infarct en de diagnose werkelijk alles veranderd. Ik was altijd een wildebras. Ik skiede, was lid van de vrijwillige brandweer en heb een keer parachutegesprongen. Elke dag moest een belevenis zijn. Nu is het doseren. Het is óf boodschappen doen en de hond uitlaten, óf visite krijgen. Meer lukt niet. Mijn gedachten zijn traag, ik kan soms niet op woorden komen en ik ben vergeetachtig. Zelfs vrijen is veranderd. Werken lukt ook niet meer. Dat vind ik een ramp. Ik ben niet meer scherp genoeg. Ik moest zelfs verhuizen omdat ik in mijn oude woning boven sliep. Ineens kon ik soms de trap niet meer op.

Het frustrerende is dat dit gedrag niet bij mijn karakter past. Vroeger deed ik zestig dingen op een dag, nu lukken er maar twee. Ik word dagelijks geconfronteerd met mezelf. Ik genoot altijd vreselijk van het strand, woon er zelfs maar tweehonderd meter vandaan. De keren dat het nu lukt om er te komen, zit ik op een strandstoel en kijk ik hoe mijn vrienden voetballen of tennissen. En hoewel ik echt geniet van de gezelligheid, is het niet meer kunnen meedoen vreselijk voor me. Veel dagen ervaar ik als saai. Ik maak me nuttig met handwerken en zoek naar dingen die ik wel kan. Maar hoe ik ook probeer er het beste van te maken, ik loop vreselijk tegen mezelf aan. En daar kan ik me niet bij neerleggen. Ik ben boos, heb het idee dat elke tegenslag in mijn leven in het niet valt bij wat me nu overkomt. Als ik nou hield van bankhangen en films kijken, kon ik mijn situatie misschien handelen. Maar ik ben een echte adrenalinejunk die gevangenzit in het lichaam van een bejaarde. Mijn leven is een film die zich in slow motion afspeelt.

## “IK BEN EEN ADRENALINEJUNK GEVANGEN IN HET LICHAAM VAN EEN BEJAARDE”

### NIET PLANNEN MAAR HOPEN

Sinds mijn infarct ben ik al zes keer met gillende sirenes naar het ziekenhuis gebracht. Dat is één keer per maand. De angst dat mijn lichaam me in de steek laat en dat ik niet weet of ik er morgen nog ben, is slopend. Ik vertrouw mijn lichaam niet meer. Vaak zijn er momenten dat ik denk: ik ga dood. Of ik zak ergens in elkaar. Elke dag voel ik pijn op mijn borst.

Over prognoses wordt niets gezegd, dat is te onzeker. Voorlopig ben ik aan het experimenteren met vaatverwijders. Daar vestig ik mijn hoop op. Pas als de cardioloog zegt dat-ie niets meer voor me kan doen, ga ik uit van het ergste. Intussen leef ik supergezond, dus zonder sigaretten en met veel groenten en fruit.

Wat me enorm heeft getroost is dat mijn vriend, mijn schoonmoeder en mijn vrienden me onvoorwaardelijk hebben gesteund. De hond werd uitgelaten, het papierwerk geregeld en er was altijd iemand om mijn hand vast te houden wanneer ik het moeilijk had. Mijn vriend is mijn rots in de branding. Ik kan me geen betere partner wensen. Samen met mijn schoonmoeder, vrienden en hond is hij de reden dat ik wil doorgaan. Dat ik nog lol in mijn leven heb.

Plannen kan ik niet meer maken. Mijn droomreis naar Lapland of de voettocht door de Himalaya, het zijn dingen die waarschijnlijk nooit gaan gebeuren. Wat rest zijn wensen. Een week op vakantie bijvoorbeeld. Of een strandwandeling met mijn vriend. En ook al zijn er dagen dat ik amper mijn hond kan uitlaten, volgend jaar loop ik de Nijmeegse Vierdaagse. Daar maak ik me enorm hard voor.

*You don't know what you've got until its gone,* is een zin uit een liedje. Ik vond de tekst mooi, maar meer ook niet. Maar juist déze quote blijkt nu zo ontzettend waar. •

### DOE MEE MET DRESS RED DAY

29 september is het Dress Red Day. De dag waarop je – gehuld in een *smashing* rode jurk – je steentje kunt bijdragen aan de bewustwording rond en bestrijding van hart- en vaatziekten. Wereldwijd doodsoorzaak nummer 1 bij vrouwen. Tot nu toe is er vooral onderzoek gedaan bij mannen. Maar omdat er belangrijke verschillen bestaan tussen hart- en vaatziekten bij vrouwen en mannen, is meer onderzoek hard nodig. De Hartstichting roept jou en je vriendinnen op om allemaal mee te doen.

**Meer info:**  
[hartstichting.nl](http://hartstichting.nl)