

# Sometimes it takes a woman to know a woman's heart

door Henna Guicherit

Een hartkwaal kan bij vrouwen andere klachten geven dan bij mannen. Het klassieke symptoom van een hartinfarct is bij mannen en vrouwen een beklemmende, drukkende pijn midden op de borst die kan uitstralen naar armen en kaken. Maar vrouwen kunnen ook heel andere verschijnselen hebben die veel vager zijn: plotselinge duizeligheid, hevige vermoeidheid, kortademigheid, of ernstige slaapproblemen, vaak in combinatie met een in korte tijd aanzienlijke afname van de conditie. Allemaal klachten die je ook aan andere oorzaken kunt toeschrijven. Dikwijls hebben vrouwen daarom niet in de gaten dat er iets mis is met hun hart.

Maar ook veel artsen herkennen de typisch vrouwelijke symptomen niet en schatten deze nogal eens verkeerd in. Vrouwen hebben daardoor minder kans dan mannen op tijd de juiste behandeling te krijgen, en meer kans om te sterven. Van de Europese vrouwen overlijdt 42 procent binnen een jaar na een hartinfarct, van de mannen 24 procent. Wel is het zo dat hart- en vaatproblemen bij vrouwen vaak tien jaar later ontstaan dan bij mannen: na het 50ste jaar. De reden is dat de vrouwelijke hormonen tot de overgang bescherming bieden. Artsen schrijven hart gerelateerde klachten bij vrouwen nogal eens toe aan de overgang. Opvliegers bijvoorbeeld kunnen te maken hebben met de overgang, maar kunnen ook wijzen op hoge bloeddruk, een van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Wanneer

u last hebt van de genoemde klachten zonder dat daar een duidelijke verklaring voor is, zoals extreme stress, is het dus van levensbelang te laten nakijken of het misschien om het hart gaat.

Het hart zit links, bij mannen én bij vrouwen. Maar steeds duidelijker wordt hoe verschillend hartziekten bij mannen en vrouwen zijn. Veel mensen denken dat vooral mannen erdoor getroffen worden, maar er overlijden in Europa juist meer vrouwen dan mannen aan hart- en vaatziekten. Deze ziekten zijn bij hen zelfs doodsoorzaak nummer 1: een op de drie Nederlandse vrouwen overlijdt aan een hartinfarct of beroerte. In ons land vertegenwoordigen chronische niet-overdraagbare aandoeningen veertig procent van de doodsoorzaken. En bezwijken de meeste personen aan hart- en vaatziekten, terwijl kanker de derde en diabetes mellitus de vijfde plek op de index van doodsoorzaken inneemt. In Suriname stierven er in 2008 en 2009 meer mannen dan vrouwen aan hart- en vaatziekten. In 2008 waren dat respectievelijk 439 en 380 en in 2009 434 om 381. (BOG)

## Vrouwelijke cardiologen

Slechts 7% van de cardiologen in de wereld is vrouw. Een daarvan is Dr. Har-



Midwest Heart Care Team van vrouwelijke cardiologen

hcamidwest.com

*“Let op je voeding en ga bewegen. Verkeerde eetgewoonten, verkeerde samenstelling van de voeding en abnormaal eetgedrag in combinatie met weinig tot niet bewegen zijn de boosdoeners, waar wij allemaal iets aan kunnen doen.”*

Dr. Harriette Verwey

riette Verwey die verbonden is aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Zij is een van de eerste cardiologen in Nederland die zich gespecialiseerd heeft in hartfalen en hartziekten bij vrouwen. Deze focus op vrouwen is hard nodig.

Cardiologe Verwey is van mening dat aderverkalking bij vrouwen moeilijker is op te sporen dan bij mannen. Bij mannen hoopt de verkalking zich meestal op tot een verstopping die beter is te vinden met bijvoorbeeld een katheterisatie. Bij vrouwen gaat het om geleidelijke ophopingen die moeilijker zichtbaar zijn te maken. Alleen de moderne multislice CT-scanners, die gedetailleerde dwarsdoorsnedes van slagaderen kunnen maken, zijn in staat sluipende verdichtingen bij vrouwen goed op te sporen. Maar de basis van

een juiste diagnose ligt volgens Verwey bij de behandelende specialist, die in elk geval bedacht moet zijn op het klachtenpatroon van vrouwen en de risico's die zij lopen.

Een hartinfarct bij vrouwen wordt vaker gemist dan bij mannen. Hierdoor sterven vrouwen onnodig aan een onbehandelde hart- of vaatziekte, meent cardiologe Angela Maas van de Isala Klinieken in Zwolle. Vrouwen kunnen andere, vagere hartklachten hebben en het is daarom van belang om de vagere hartklachten die vrouwen hebben te herkennen, stelt Maas. Veel artsen brengen klachten van vrouwen niet direct in verband met het hart. Ook vrouwen zelf herkennen de problemen niet altijd. Bij jonge vrouwen worden klachten al helemaal niet in verband gebracht met hartfalen. Onderzoek onder Europese cardiologen wijst uit dat vrouwen minder vaak dan mannen worden onderzocht op hartklachten, minder medicijnen krijgen en minder vaak aan vaatziekten worden geopereerd.

## Kans verkleinen

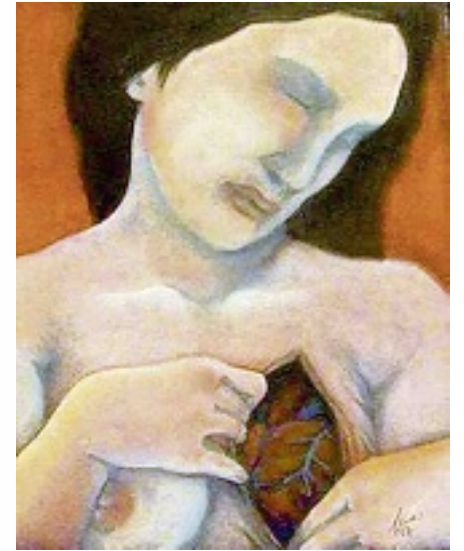
Vrouwen kunnen de kans op hart- en vaatziekten flink verkleinen. Roken, overgewicht, weinig beweging, hoge cholesterolwaarden en hoge bloeddruk zijn de bekende risicofactoren, zeker in de aanloop naar de overgang. Volgens de Amerikaanse Hearttruth Campaign voor vrouwen kun je het risico op hartfalen met 82% verlagen door niet te roken, regelmatig te bewegen, overgewicht aan te pakken, gezond te eten en te letten op een goede bloeddruk. Het is ook goed om zelf de symptomen van een hartinfarct te kennen. De onderstaande klachten vormen geen direct bewijs van een infarct, maar kunnen tezamen of afzonderlijk wijzen op een



Afroeurope.blogspot.com

mogelijk (naderend) infarct. Uit onderzoek van de Amerikaanse National Institutes of Health blijkt dat een infarct zich bij vrouwen weken van tevoren kan aankondigen in de vorm van klachten zoals ongebruikelijk grote vermoeidheid, slaapproblemen of kortademigheid.

(Geraadpleegd: www.dokter.nl)



## Symptomen die zowel bij mannen als vrouwen kunnen voorkomen:

- Klemmende pijn in de borst of druk op de borst
- Kortademigheid
- Flink Zweten
- Pijn in de schouders of tussen de schouderbladen
- Pijn in de nek, kaak, linker- of rechterarm
- Brandend gevoel onder het borstbeen
- Misselijkheid en/of overgeven
- Plotselinge duizeligheid
- Kort verlies van bewustzijn zonder dat te voelen aankomen

## Symptomen Die Kunnen Wijzen Op Een Hartinfarct Bij Vrouwen:

- Plotselinge duizeligheid, een gevoel van zwakte
- Ineens ernstige vermoeidheid
- Kortademigheid
- Slapeloosheid
- Naar gevoel in de maagstreek, eventueel met misselijkheid
- Branderig gevoel onder het borstbeen
- Onaangenaam gevoel of pijn tussen de schouderbladen, pijn in de nek
- Onaangenaam klemmend of drukkend gevoel in de borststreek
- Hartkloppingen (hartbonzen)

# Vrouwen- en genderstudies: van Paramaribo tot Toronto

Drs. Renuka Biharie zit vanaf 2010 in het bestuur van het Institute for Women, Gender and Development Studies (IWGDS) van de Anton de Kom Universiteit van Suriname (AdeKUS) en is sinds kort de coördinator van dit Instituut. In die hoedanigheid heeft zij een aantal activiteiten georganiseerd voor onder andere studenten en docenten. Nu is zij samen met het IWGDS-bestuur bezig met een Women and Gender Studies (WGS)-programma op de universiteit op te zetten.

Tekst: Renuka Biharie  
Beeld: Collectie IWGDS

Een delegatie van het IWGDS heeft van 21 tot en met 29 juli een studiereis gemaakt naar de York University in Toronto, Canada. Het voornaamste doel was participatie aan de workshop "Rethinking Women and Gender Studies Transnationally: A Canadian- Caribbean Dialogue". De Surinaamse delegatie bestond uit Renuka Biharie en de bestuursleden Mr. Nancy Tai Apin, Ronnie Antonius Lic. en Carla Bakboord MSc. Behalve het IWGDS hebben ook de University of Guyana (UG), de School of Gender, Sexuality and Women Studies van de York University, de University of Toronto en de Ryerson University deelgenomen.

## IWGDS

Het IWGDS is in 2006 opgezet als instituut van de Faculteit der Maatschappij Wetenschappen van de AdeKUS en is een interdisciplinair wetenschappelijk centrum dat vanuit het genderperspectief duurzame ontwikkeling nastreeft voor de Surinaamse pluriforme samenleving (IWGDS Strategisch Beleidsplan 2010-2015). Voordat het Instituut in het leven werd geroepen waren wetenschappers op de universiteit al geruime tijd bezig met onderzoeksactiviteiten op het gebied van vrouwen en ontwikkeling, het formuleren van onderwijsprogramma's, het ondersteunen van opeenvolgende regeringen bij het ontwikkelen van het nationaal genderbeleid en het geven van trainingen aan groepen over gender. Belangrijk is dat er nu ook een bestuurslid van het IWGDS afkomstig is uit het genderveld.

Sociale veranderingen in de samenleving noodzakelijk tot het toepassen van andere methodologieën bij het bestuderen en analyseren van vraagstukken. Vrouwen hebben in elke samenleving een bijzondere rol te vervullen en zijn anno 2014 niet meer weg te denken. Vrouwenstudies en het beschrijven van de verschillende genderrollen geven niet alleen meer inzicht in deze rollen, maar ook hoe ermee om te gaan en de veranderingen te



V.L.N.R. coördinator Cerlac Camila Bonafaz, Jack Vulpe, PhD-student GFWS, Ronnie Antonius, Renuka Biharie, Nancy Tai Apin, Kamala Kempadoo en Carla Bakboord.-.

positioneren.

Gender is samen met etniciteit en klasse een structurele basis determinant van ongelijkheid en ongelijkwaardigheid. Deze determinant is bepalend voor de verschillen in levenssituaties van vrouwen en mannen, meisjes en jongens en hun kansen een rechtvaardig leven te kunnen leiden. Internationaal zijn academische programma's op het gebied van vrouwen- en genderstudies cruciaal voor de verdere ontwikkeling van kennis over genderidentiteiten en sociale verhoudingen. Dit geldt bovendien voor de manier waarop de sociale en culturele verschillen worden uitgedrukt, beschermd en veranderd. Deze programma's werken ook door naar de gemeenschap aangezien er vaak een beroep wordt gedaan op de universiteit voor het verzorgen van trainings sessies voor o.a. overheids- en private actoren, NGO's en buurtorganisaties. Daarnaast wordt gevraagd om genderexpertise ter beschikking te stellen om zaken aan te pakken onder meer op het gebied van gender-gebaseerd geweld, seksuele en reproductieve gezondheid, familierecht waaronder huwelijksrecht, armoedebestrijding en duurzame ontwikkeling. Ook in Suriname wordt de roep naar gender-specialisten steeds luider en komt men op seminars, workshops en andere bijeenkomsten tot de conclusie dat de universiteit hierin een voortrekkersrol kan spelen.

In 1990 heeft de AdeKUS voor het eerst het vak Vrouwenstudies aangeboden als keuzevak. De jaren daarna zijn tal van activiteiten door o.a. de studierichting Sociologie ontplooid met het doel te komen tot een programma voor vrouwen - en genderstudies.

## Samenwerking York

In maart 2012 begonnen de eerste gesprekken tus-

sen de Faculty of Liberal Arts and Professional Studies van de York University, het IWGDS en de University of Guyana (UG) voor het opzetten van een Women and Gender Studies-programma. York University biedt al langer jaar zowel bachelors als masters programma's aan in Women and Gender Studies. Het bezoek vorig jaar van Prof. Dr. Kamala Kempadoo, directeur van het Centre for Feminist Research (CFR) van York University, aan Suriname en Guyana heeft geleid tot de workshop: "Rethinking Women and Gender Studies Transnationally: A Canadian- Caribbean Dialogue". Op deze vergadering is breedvoerig gediscussieerd over de noodzaak van een WGS-programma op de AdeKUS en de UG, curriculumontwikkeling en vakontwerp en het daadwerkelijk aanbieden van het programma. Er was een keur aan Caribische wetenschappers aanwezig, waarbij de focus o.a. werd gelegd op het delen van onderzoeksresultaten over Caribische studies over gender, vrouwen en seksualiteit. Het doel was kennisverruiming over de nationale, regionale en internationale ontwikkelingen. Zowel Suriname als Guyana hebben ongeveer hetzelfde traject doorlopen voor het opzetten van een instituut voor vrouwen- en genderstudies met dit verschil dat bij ons een bestuurslid afkomstig is uit het genderveld.

Om te weten wat de universiteit wil aanbieden moet eerst nagegaan worden in welke vakken gender reeds is geïncorporeerd. Hiervoor zijn er minisessies geweest voor studierichtingen van de Faculteit der Maatschappij Wetenschappen waarbij de volgende vakken zijn geïdentificeerd: Gender en Ontwikkeling, Gender en Community Development, Social determinants of Public Health, Gender and Entrepreneurship, Methodology Feminist Theory (module). En er zijn nog andere vakken in voorbereiding. Noemenswaardig is dat een aantal docen-



Renuka Biharie en Prof. Dr. Kamala Kempadoo.-.

ten niet specifiek een gendervak doceren, maar wel genderspecten in hun vak meenemen.

## The way forward

Het is de bedoeling dat de AdeKUS voor dit moment doorgaat met het interdisciplinair aanbieden van de gendercursussen zowel binnen als buiten de universiteit. Gedacht wordt aan de actoren in het vrouwen- en genderveld, de overheid en particuliere sector. Om een volwaardige WGS-programma aan te bieden zullen op faculteitsniveau administratieve en procedurele maatregelen getroffen moeten worden. Het IWGDS zal regelmatig ronde tafel bijeenkomsten houden met onder andere veldwerkers om inzicht te krijgen in de problemen die mannen en vrouwen wegens hun gender ondervinden. Deze informatie is van belang voor de ontwikkeling van het curriculum.

De rubriek 'Genderoptiek' is één van de middelen van het Women's Rights Centre om gendergelijkheid en gendergelijkwaardigheid te bevorderen, vrouwenrechten te bepleiten en alle vormen van geweld tegen vrouwen uit te bannen.

Deze pagina komt tot stand onder auspiciën van het Women's Rights Centre (WRC).

**Redactie en samenstelling:**  
Carla Bakboord MSc. en Drs. Henna Guicherit  
wrcsur@hotmail.com

**Layout:**  
Raymiel Bredel