

## Hoe stelt men de diagnose van voorkamerfibrillatie?

Een hartfilmpje of electrocardiogram (ECG) is het meest eenvoudige en efficiënte onderzoek, maar dit betreft slechts een momentopname van de elektrische hartactiviteit die hiermee wordt opgemeten. Omdat het gekend is dat voorkamerfibrillatie bij sommigen slechts af en toe opkomt, is het nuttig om uw hartritme zelf te controleren door het nemen van uw polsslag.

## Hoe meet u uw polsslag?



Plaats in rust 3 vingers op de gestrekte pols van de andere hand, tussen de pees van de duim en de zijkant van het polsbeen en oefen een lichte druk uit. Tel dan het aantal slagen gedurende 30 seconden en verdubbel dit om het aantal slagen per minuut te verkrijgen. Het normale ritme ligt tussen de 50 en 100 slagen per minuut.

Vraag advies en informatie aan uw huisarts!

## Wanneer dient u uw arts te contacteren?

- Indien uw polsslag in rust trager is dan 40 slagen per minuut of sneller dan 120 per minuut.
- Indien uw polsslag onregelmatig is: soms snelle, soms trage slagen.
- Indien uw hartkloppingen gepaard gaan met klachten van bijvoorbeeld duizeligheid, ademhalingsmoeilijkheden, pijn in de borst, kortademigheid, flauwvallen, een ongewone vermoeidheid, enz.

Een tijdige diagnose van voorkamerfibrillatie is belangrijk. Doe mee aan de Week van het Hartritme, controleer zelf uw polsslag, bereken uw risico online en bezoek uw arts.

## De Week van het Hartritme is een initiatief van de Belgian Heart Rhythm Association

De BeHRA werd in 1980 opgericht als werkgroep van de Belgische Vereniging voor Cardiologie en verzamelt cardiologen die gespecialiseerd zijn in de aanpak van hartritmestoornissen.

De belangrijkste taak van de BeHRA is aandacht wekken voor de studie en de ontwikkeling van hartstimulatie, elektrofysiologie en hartritmologie in brede zin. Hiervoor organiseert zij wetenschappelijke vergaderingen, informeert zij en moedigt zij fundamenteel en klinisch onderzoek aan.



Deze campagne krijgt de steun van



Daiichi-Sankyo



Bristol-Myers Squibb



MYDIAGNOSTICK SANOFI ST. JUDE MEDICAL

In samenwerking met



Neem een kijkje op [www.mijnhartritme.be](http://www.mijnhartritme.be)

en bereken uw risico op voorkamerfibrillatie, alsook op een beroerte of trombose. U vindt er ook meer informatie over hartritmestoornissen en de campagne.

Spreek erover met uw arts.

Deze campagne vervangt in geen geval zijn/haar advies of een raadpleging.

# Mijn hart in poleposition!



Thierry Boutsen  
Formule 1-legende  
Peter van de Week van  
het Hartritme



Surf naar [www.mijnhartritme.be](http://www.mijnhartritme.be)  
f Mijn Hartritme

Week van het Hartritme  
30 mei - 3 juni 2016  
Doe de gratis test in uw regio!

## Wat is voorkamerfibrillatie?

Het hart is een spier die in rust ongeveer 70 maal per minuut samentrekt om het bloed in het lichaam rond te pompen. Het normale hartritme is regelmatig en ligt gemiddeld tussen de 50 en 100 slagen per minuut.

**Voorkamerfibrillatie (VKF)** is de meest voorkomende hartritmestoornis waarbij het hart op hol slaat en zeer onregelmatig begint te kloppen. Dit verhoogt het risico op hartfalen en op de vorming van bloedklonters die een trombose of beroerte kunnen veroorzaken.

**Vanaf 40 jaar hebt u 1 kans op 4 om ooit voorkamerfibrillatie te krijgen.**



## Wat voelt u bij voorkamerfibrillatie?

Normaal voelt u uw hart niet kloppen, tenzij u gespannen bent of een zware inspanning levert.

Bij een moment van voorkamerfibrillatie klopt het hart soms te snel en steeds onregelmatig. Dit kan aanleiding geven tot hartkloppingen, kortademigheid in rust of bij inspanning, duizeligheid, een ongewone vermoeidheid, flauwvallen of pijn in de borst. Bij 1 op 3 mensen geeft voorkamerfibrillatie helaas geen klachten en wordt het soms te laat ontdekt.

**Voorkamerfibrillatie kan uw levenskwaliteit verminderen. Zonder de juiste behandeling is er een verhoogde kans op hartfalen en is het risico op een trombose of beroerte vijf keer zo groot.**

Daarom is het zo belangrijk om tijdig een diagnose te stellen!

## Hoe groot is de kans dat u voorkamerfibrillatie hebt?

Iedereen kan voorkamerfibrillatie ontwikkelen, maar er bestaan verschillende risicofactoren die het ontstaan ervan kunnen bespoedigen. Indien u aan een van de volgende voorwaarden voldoet, raden we u sterk aan om actief deel te nemen aan de Week van het Hartritme:

- U bent ouder dan 40 jaar.
- U hebt een verhoogde bloeddruk of u neemt medicatie voor uw bloeddruk.
- U hebt diabetes.
- U hebt al een trombose of een beroerte gehad.
- U hebt een hartinfarct gehad of lijdt aan hartfalen.
- U lijdt aan slaapapneu.
- U lijdt aan overgewicht.
- Uw schildklier werkt te snel.
- Uw alcoholgebruik ligt boven het gemiddelde.
- U beoefent duursport.
- U hebt een familiale voorgeschiedenis van voorkamerfibrillatie.

### Vorkamerfibrillatie treft elk uur vier Belgen!

En wat als het u ook treft?

**Ontdek hoeveel risico u loopt op voorkamerfibrillatie, alsook uw kans op een trombose of beroerte op [www.mijnhartritme.be](http://www.mijnhartritme.be)**

### Wist u dat:

- Voorkamerfibrillatie de meest voorkomende hartritmestoornis is.
- Een derde van de mensen met voorkamerfibrillatie géén klachten heeft.
- In geval van miskende en niet behandelde voorkamerfibrillatie het risico op het ontwikkelen van een trombose of een beroerte gemiddeld vijfmaal hoger is.
- 1 beroerte op 6 het gevolg is van voorkamerfibrillatie.
- U zelf uw polsslagn kan controleren als u voorkamerfibrillatie vermoedt.
- Er verschillende zeer goede behandelingen bestaan voor voorkamerfibrillatie.

## De Week van het Hartritme

Omdat nog te weinig Belgen vertrouwd zijn met voorkamerfibrillatie en een tijdige diagnose erg belangrijk is, organiseert de BeHRA (Belgian Heart Rhythm Association) van **30 mei tot 3 juni 2016** voor de zevende keer de nationale **Week van het Hartritme** met op **donderdag 2 juni** een **nationale dag van sensibilisering**. Tijdens deze week kunt u gratis uw hartritme laten controleren en hierover nuttige tips krijgen van zorgverleners die vrijwillig deelnemen aan onze sensibiliseringsactie.

Ga naar [www.mijnhartritme.be](http://www.mijnhartritme.be) om uw risicopercentage te berekenen, om u in te schrijven en na te gaan waar u zich in uw buurt gratis kunt laten testen.



### Hoe verloopt de test?



De deelnemende ziekenhuiscentra zullen gratis een **hartfilmpje of een elektrocardiogram (ECG)** nemen met een harritmemonitor. Hiermee wordt de elektrische activiteit van uw hart pijnloos opgemeten gedurende ongeveer 30 seconden.

## Wat als de test uitwijst dat u lijdt aan voorkamerfibrillatie?

Er bestaan verschillende zeer goede behandelingen voor voorkamerfibrillatie. U krijgt een brief mee voor uw arts zodat u samen met hem/haar het vervolg kunt afspreken.

