

HET HART IS BELANGRIJK: EENVOUDIGE STAPPEN OM GEZONDER TE WORDEN

Een hartaandoening zoals atriumfibrilleren (AF) is een belangrijk moment in uw leven om te kijken naar veranderingen in uw levensstijl als aanvulling op het behandelplan dat uw arts voor u aanbevelen. Een paar eenvoudige veranderingen kunnen een groot verschil maken – niet alleen voor de gezondheid van uw hart, maar ook voor uw algemene fitheid en welzijn.¹

Volg een gezond dieet en zorg voor een gezond gewicht

Een gezond dieet helpt niet alleen om uw hart te beschermen, maar kan ook de bloeddruk en het cholesterolgehalte verbeteren, waardoor het risico op type 2-diabetes en andere ziekten wordt verminderd.

➤ **Verlies gewicht als dat nodig is:** Vraag uw arts om u te helpen een plan te vinden dat geschikt is voor u en welke ondersteuning daarbij mogelijk beschikbaar is.

➤ **Let op wat u eet:**

Vermijd of beperk het volgende:

- ✗ Ultrabewerkte voedingsmiddelen die meestal veel additieven bevatten en een lage voedingswaarde hebben (bijv. fast food en verpakte snacks)
- ✗ Rood en bewerkt vlees
- ✗ Geraffineerde graanproducten (bijv. wit brood en pasta)
- ✗ Volvette zuivelproducten
- ✗ Voedingsmiddelen met veel verzadigde vetten en transvetzuren (bijv. gefrituurde voedingsmiddelen en gebakken producten)
- ✗ Zoutrijke voedingsmiddelen, waaronder vele kant-en-klaar maaltijden en hartige tussendoortjes
- ✗ Suikerrijke voedingsmiddelen, zoals zoete snacks en bepaalde ontbijtgranen

Maak in plaats daarvan gezonde keuzes:

- ✓ Eet meer groenten en fruit – probeer te streven naar minstens vijf porties per dag
- ✓ Maak zelf eenvoudige maaltijden zonder additieven of met weinig zout/suiker.
- ✓ Schakel over op:
 - Magere eiwitten (bijv. gevogelte, vis, tofu, bonen en linzen)
 - Volkorenbrood, volkoren pasta en zilvervliesrijst
 - Voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan gezonde vetten (bijv. avocado, noten, zaden en olijfolie)

➤ **Let op wat u eet:**

- **Drink geen of weinig alcohol** – Alcohol is een belangrijke risicofactor voor hartaandoeningen, leveraandoeningen en vele soorten kanker, evenals geestelijke gezondheidsproblemen, zoals depressie.² Het kan bij sommige patiënten ook een trigger zijn voor periodes van atriumfibrilleren (AF).^{3,4}
- **Cafeïne** – Hoewel het niet waarschijnlijk is dat cafeïne AF veroorzaakt, kan het bij sommige mensen hartkloppingen veroorzaken.⁵ Bespreek met uw arts of het voor u geschikt is om over te schakelen op cafeïnevrije dranken.
- **Vermijd suikerhoudende dranken en frisdrank en drink veel water** – gehydrateerd blijven heeft vele mogelijke gezondheidsvoordelen, zoals het helpen bij het onder controle houden van de bloeddruk.⁶

HET HART IS BELANGRIJK:
EENVOUDIGE STAPPEN OM
GEZONDER TE WORDEN



Kom in beweging

Regelmatig bewegen onderdeel maken van uw dagelijks leven kan uw hart en algeheel lichamelijk welzijn echt helpen. Het kan ook uw stressniveau verlagen en uw stemming verbeteren.

Overleg met uw huisarts of hartspecialist om de juiste mate van lichaamsbeweging voor uw aandoening te bepalen.

- **Begin klein:** Probeer meer stappen te zetten en meer te bewegen als onderdeel van uw dagelijkse routines, bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift en tijdens uw lunchpauze een wandeling te maken.
- **Doe oefeningen met gemiddelde intensiteit:** Probeer activiteiten zoals wandelen, zwemmen of fietsen die u comfortabel kunt volhouden. Probeer ten minste 150 minuten per week te besteden aan dit soort lichaamsbeweging.⁷
- **Plan actief plezier:** Ga met vrienden wandelen, fietsen, bowlen of schaatsen in plaats van naar de bioscoop of een restaurant te gaan.

Stop met roken/vapen

Dit is één van de belangrijkste aanpassingen die u kunt maken voor uw hart. Het goede nieuws is dat zelfs langdurige rokers snelle verbeteringen in hun hart- en algehele gezondheid kunnen zien zodra ze stoppen.

- **Overleg met uw arts:** Vraag naar nicotinevervangende producten om u te helpen stoppen en naar andere hulp die mogelijk beschikbaar is.
- **Vermijd triggers:** Bepaal in welke situaties of bij welke activiteiten u zin krijgt om er één op te steken en vermijd deze.
- **Blijf bezig en blijf actief:** Onderneem positieve en fysieke activiteiten als afleiding voor de zin om te roken en om uw stemming te verbeteren.

Uw stressniveau beheren

Ongecontroleerde stress kan u snel verleiden tot ongezonde gewoonten, dus laat u daar niet door overvallen.

- **Zoek een positieve uitlaatklep:** Neem deel aan activiteiten die stress verminderen, zoals wandelen, meditatie, mindfulness, yoga of houd een dagboek bij.
- **Onderhoud sociale contacten:** Breng tijd door met familie en vrienden die u kunnen ondersteunen.
- **Zoek professionele hulp:** Praat met uw arts over begeleiding of therapie als de stress u teveel wordt.

Inzicht in uw resultaten

Als onderdeel van uw behandelplan worden uw bloeddruk en bloed waarschijnlijk regelmatig gecontroleerd om uw cholesterolgehalte en andere belangrijke markers te meten. Noteer elke keer uw onderzoeksresultaten en bespreek met uw arts wat ze betekenen. Vraag naar de doelen die u moet nastreven en naar manieren om ze te verbeteren.

Literatuur:

1. Mølgaard I, Drossart I, Dwight J, et al. ESC Clinical Practice Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation: What Patients Need to Know. <https://www.escardio.org/Guidelines/guidelines-for-patients>. Geraadpleegd oktober 2024.
2. WHO Alcohol factsheet. Beschikbaar op: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. Geraadpleegd juli 2024.
3. Dora Csengeri, Ngoc-Anh Sprünker, Augusto Di Castelnuovo, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes. Eur Heart J. 2021;42(12):1170-1177. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa953
4. Jiang H, Mei X, Jiang Y, et al. Alcohol consumption and atrial fibrillation risk: An updated dose-response meta-analysis of over 10 million participants. Front Cardiovasc Med. 2022;9:979982. doi: 10.3389/fcvm.2022.979982.
5. Hindricks G, Potpara T, Nikolaos Dagres N, et al. 2020 ESC Guidelines for the diagnosis and management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association of Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). Eur Heart J. 2021;42:373-498. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa612
6. <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-blood-pressure>. Geraadpleegd juli 2024.
7. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

Dit materiaal is uitsluitend bestemd voor informatiedoeleinden en is niet bedoeld voor medische diagnostiek. Deze informatie is geen medisch of juridisch advies, en Boston Scientific doet geen uitspraken met betrekking tot de medische voordelen die in deze informatie zijn opgenomen. Boston Scientific raadt u ten eerste aan om uw arts te raadplegen over alle zaken die met uw gezondheid te maken hebben.

Niet iedere vorm van atriumfibrilleren is geschikt voor behandeling met cardiale ablatie of met het FARAPULSE™ Pulsed Field Ablatie systeem. Uw arts kan u adviseren of dit een geschikte behandeling voor u is op basis van de diagnose en behandelrichtlijnen. Zoals bij elke medische procedure zijn er risico's verbonden aan Pulsed Field Ablatie met het FARAPULSE™ PFA-systeem. FARAPULSE™ Pulsed Field Ablatie systeem.

Het FARAPULSE Pulsed Field Ablatie systeem (PFA-systeem) is bedoeld voor de isolatie van de longaders bij de behandeling van paroxismaal atriumfibrilleren door hartweefsel elektrisch niet-geleidend te maken en daarmee de start of het aanhouden van hartritmestoornissen te voorkomen. Zoals voor alle medische procedures geldt, zijn ook aan het gebruik van dit hulpmiddel risico's verbonden. De risico's omvatten onder andere pijn of ongemak, elektrische schok, hypotensie, infectie/ontsteking, allergische reactie, risico van anesthesie, bestralingsletsel/brandwond weefsel, hartfalen, nierfalen, ademhalingsmoeilijkheden, hartritmestoornis, zenuwletsel (zoals van de n. phrenicus of n. vagus), gastro-intestinale stoornissen, vaattrauma, harttrauma (zoals perforatie), letsel gerelateerd aan aanliggende structuren (oesofageaal letsel, atrio-oesofageale fistel, pulmonaal letsel), stenose vena pulmonalis, chirurgische en toegangscomplicaties, spierspasme, letsel als gevolg van bloedstolsel of luchtballen in de longen of andere organen, hartaanval, TIA, beroerte en/of beschadiging van rode bloedcellen. In zeldzame gevallen kan er sprake zijn van een hartstilstand of overlijden. Praat met uw arts, zodat u alle risico's en voordelen in verband met de behandeling en het gebruik van het hulpmiddel goed begrijpt.

Alle genoemde handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaars.

EP-1937104-AA

CE 0459

**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

©2024 Boston Scientific Corporation of gelieerde ondernemingen. Alle rechten voorbehouden.