

# BOEZEMFIBRILLEREN?

HOUD JE VINGER AAN DE POLS





# OVER STICHTING AFIP



## Visie

Stichting AFIP (Atriumfibrilleren innovatie platform) wil van algemene oplossingen naar gepersonaliseerde oplossingen voor boezemfibrilleren.

De huidige behandelingen voor boezemfibrilleren zijn matig effectief. Patiënten worden te weinig gehoord, terwijl zij de expert zijn van hun eigen hart.

Stichting AFIP biedt een platform om nauwe samenwerkingen te bewerkstelligen en patiënten empowerment te bevorderen. Alleen dan werken we naar de gepersonaliseerde boezemfibrilleren behandeling van de toekomst.

## Missie

Stichting AFIP streeft naar een intensieve samenwerking tussen artsen, onderzoekers en patiënten (ervaringsdeskundigen).

Hierin staan de volgende pillars centraal:

- Informeren van stakeholders
- Delen van ervaringen ter input voor nieuwe onderzoek trials
- Fondsenwerving om onderzoek uit te voeren.

Samen met deze community werkt stichting AFIP aan nieuwe boezemfibrilleren behandelingen



# WAT IS BOEZEMFIBRILLEREN?

Boezemfibrilleren is de meestvoorkomende hartritmestoornis en ongeveer 344.000 Nederlanders hebben er last van. Daarbij schatten experts dat velen niet gediagnosticeerd zijn met boezemfibrilleren, maar hier wel last van hebben.

## Wat gebeurt er tijdens boezemfibrilleren?

Het hart is de grootste, belangrijkste spier van je lichaam. De hartspier heeft 4 holtes en pompt het bloed door het lichaam. De bovenste 2 holtes heten de boezems (atria), de onderste 2 noemen we de kamers (ventrikels). Ze worden gescheiden door de hartkleppen.

Tijdens boezemfibrilleren verstoren elektrische stroompjes in de boezem het boezemritme. Hierdoor trekken de boezem en de kamer niet gelijkmatig samen, met als gevolg een snelle, onregelmatige hartslag. Er treedt zuurstoftekort op in de hartspier, waardoor de patiënt pijn op de borst krijgt.

## Wat is de oorzaak van boezemfibrilleren?

Er is niet één duidelijke oorzaak van boezemfibrilleren. Wel zijn er verschillende risicofactoren die de kans op de hartziekte verhogen. Zo komt boezemfibrilleren vaker voor bij mannen dan bij vrouwen en vaker op een hogere leeftijd. Verder kan je levensstijl een grote invloed hebben. Daarnaast is bekend dat een hartklepafwijking, verstoorde schildklierfunctie, hoge bloeddruk, suikerziekte en overgewicht het risico op boezemfibrilleren vergroten.







# WAT ZIJN DE SYMPTOMEN?

Het aantal mensen met boezemfibrilleren groeit. Maar hoe herken je de hartritmestoornis? De klachten lopen ontzettend uiteen. Van geen enkel symptoom tot pijn op de borst en hartfalen.



## **Pijn op de borst**

Veel mensen met boezemfibrilleren hebben snelle, onregelmatige hartslag. Die hoge hartfrequentie kan zorgen voor een zuurstof tekort in de hartspier. Hierdoor voel je pijn op je borst.

## **Duizeligheid en neiging tot flauwvallen**

Hoge hartfrequenties zorgen ervoor dat er minder bloed door het lichaam wordt gepompt. Je hersenen krijgen hierdoor minder zuurstof. Het gevolg? Duizeligheid of zelfs flauwvallen. Bij oudere patiënten kan de hartslag juist vertragen. Ook dit zorgt voor duizeligheid en de neiging tot flauwvallen.

## **Kortademigheid**

Je hartslag kan tijdens boezemfibrilleren flink toenemen. Soms tot wel 180-200 hartslagen per minuut. Je hart kan het bloed niet goed wegpompen en de bloeddruk in de longaderen stijgt. Er ontstaat een zuurstoftekort, waardoor je sneller ademt en last krijgt van kortademigheid.

## **Vermoeidheid**

Je hart pompt niet alleen minder zuurstof naar je longen, maar ook minder zuurstof naar de spieren. Hierdoor raken ze sneller vermoeid. Zeker bij lichamelijke inspanning.

## **Hartfalen**

Boezemfibrilleren laat de hartkamers snel en onregelmatig samentrekken. Dit kan de hartspiercellen beschadigen en de pompfunctie verminderen. De kans op hartfalen wordt daardoor een stuk groter.

## **Beroerte**

Omdat de symptomen van boezemfibrilleren niet altijd duidelijk zijn, komt het helaas vaak voor dat een beroerte het eerste symptoom is. Dit gebeurt er dan in je lichaam.

## **Geen symptomen**

Een deel van de patiënten met boezemfibrilleren is asymptomatisch: zij hebben geen klachten. De hartziekte wordt dan vaak ontdekt bij een routinecontrole zoals een bedrijfskeuring.

### **Wist je dat?**

Boezemfibrilleren kan de kans op beroerte **tot wel 7 keer** verhogen.



# MEEST GENOEMDE **TRIGGERS** VAN BOEZEMFIBRILLEREN

Stichting AFIP doet onderzoek naar de verschillende oorzaken van boezemfibrilleren. Wat wakkert boezemfibrilleren aan? Stichting AFIP vroeg het aan haar websitegebruikers.

## Verschillende risicofactoren voor boezemfibrilleren

Er is nog maar weinig bekend over het ontstaan van boezemfibrilleren. Wel zijn er verschillende factoren die boezemfibrilleren kunnen triggeren. Wist je bijvoorbeeld dat boezemfibrilleren vooral in Westerse landen voorkomt? Dit laat zien dat ook je levensstijl een grote invloed lijkt te hebben.

### Eetgewoonten

Veel websitegebruikers geven aan dat dieet een grote rol speelt bij het veroorzaken van een boezemfibrilleren aanval. Vooral een volle maag heeft invloed.

### Stress

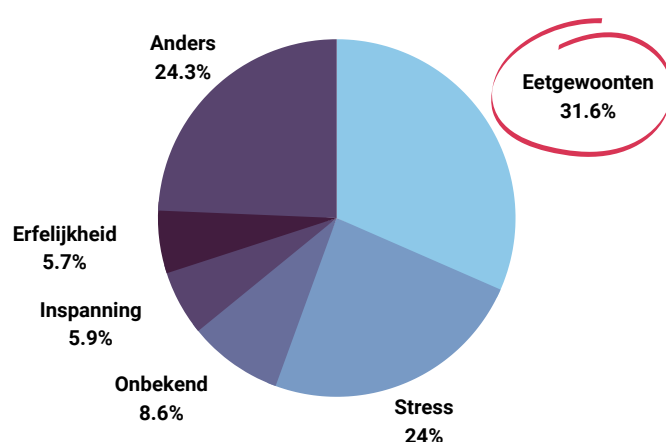
Stress is één van grootste triggers. Er zijn verschillende soorten stress en Stichting AFIP doet onderzoek naar de rol van stress bij boezemfibrilleren.

### Inspanning

Vooral sporten triggert boezemfibrilleren. Het gaat hier om duursporten, maar ook lichtere inspanning kan invloed hebben.

### Erfelijkheid

Boezemfibrilleren kan in de familie voorkomen. Onderzoek van AFIP heeft aangetoond dat bepaalde genmutaties een rol spelen bij het ontstaan van boezemfibrilleren. Stichting AFIP is gestart met een groot project om familiair boezemfibrilleren in kaart te brengen.



Triggers zijn aangegeven door de websitebezoekers van afiponline.org via de poll "Wat triggert bij jou boezemfibrilleren denk je?". N= 901.



# NEEM REGIE IN EIGEN HANDEN

## Houd je vinger aan de pols

Denk je last te hebben van boezemfibrilleren? Dit is erg vervelend. Het is belangrijk om je goed te laten informeren en de regie in eigen handen te houden.



### Informeer jezelf

Leer meer over boezemfibrilleren. Ga voorbereid het gesprek in met je dokter of cardioloog.



### Praat over ervaringen

Praat met anderen over boezemfibrilleren en ontdek nieuwe patronen. Help elkaar verder.



### Doe mee aan studies

Help mee nieuwe studies op te zetten. Verzamel donaties en doe zelf mee aan onderzoek.

### Wist je dat?

#### L-Glutamine studie opgezet met community

Stichting AFIP heeft in 2017 de L-Glutamine studie opgezet, door een patiënt die ontdekte dat L-Glutamine aanvallen van boezemfibrilleren hielp verminderen. Nog altijd houden mensen op ons forum bevindingen bij.



## Doe mee aan brainstormsessies

Stichting AFIP organiseert middagen samen met betrokken stakeholders om samen te brainstormen over nieuw onderzoek en hoe we meer bekendheid kunnen genereren voor boezemfibrilleren.

Blijf up to date op [afiponline.org](https://afiponline.org)