

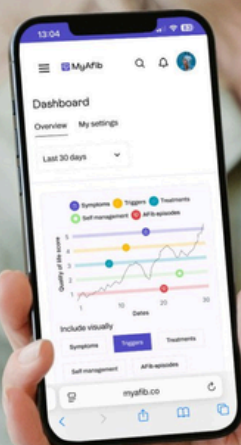


Stichting AFIP
Introduceert:



MyAfib

Neem grip op je boezemfibrilleren



Inhoudsopgave



DEEL 1 - Voorwoord en Stichting AFIP

Voorwoord van de oprichters p.05

Waarom Stichting AFIP? p.06

Onderzoek doen wij samen p.07

DEEL 2 - Wetenschap, hart & behandeling

Van persoonlijke verhalen naar baanbrekend onderzoek p.09

Van mechanisme naar behandeling: maatwerk bij boezemfibrilleren p.11

Van ervaring naar inzicht, van inzicht naar regie p.13

Hart en brein: nieuwe kansen voor behandeling p.14

Van onderzoek naar praktijk: klinische studies die het verschil maken p.15

Bevestiging in je broekzak: weten wat je voelt p.16

Inhoudsopgave



DEEL 3 - Leefstijl & eigen regie

Bewegen met boezemfibrilleren: wat kan wel? p.19

Impact maken met je voeding p.20

Je stress in balans: rust als sleutel tot herstel p.22

Yoga & ontspanning bij boezemfibrilleren p.23

DEEL 4 - Community, ervaringsdeskundigen & internationale beweging

Burgeronderzoek: samen bouwen aan nieuwe kennis & innovatie p.25

Mijn verhaal: leven met boezemfibrilleren p.26

Van patiënt naar wereldwijde beweging p.27

Meedoen & in contact blijven p.28

DEEL 1

Voorwoord en Stichting AFIP



Stichting AFIP 10 jaar!

Voorwoord

Tien jaar geleden begonnen we met een eenvoudige maar urgente vraag: hoe kunnen we mensen met boezemfibrilleren beter betrekken bij onderzoek en behandeling? Wat startte met het luisteren naar individuele verhalen, groeide uit tot een beweging waarin ervaringen van mensen zelf de basis vormen voor nieuwe inzichten en onderzoeksprojecten.

In de afgelopen jaren is Stichting AFIP uitgegroeid tot een plek waar wetenschap en dagelijks leven elkaar ontmoeten. Via ons forum, enquêtes, bijeenkomsten en projecten, zoals CIRCULAR, hebben duizenden mensen hun ervaringen gedeeld over klachten, triggers, leefstijl en behandelingen. Die kennis uit het dagelijkse leven heeft geleid tot nieuwe onderzoeken, van laboratorium tot kliniek.

Dit jubileum is vooral een moment van dankbaarheid. Aan alle mensen met boezemfibrilleren en hun naasten, die hun verhaal met ons delen. Aan onderzoekers, verpleegkundigen, artsen en zorgprofessionals, die openstaan voor samenwerking. En aan onze partners en donateurs, die het mogelijk maken om ideeën om te zetten in concrete projecten.

Met deze gids kijken we terug én vooruit: naar meer persoonlijke, effectieve en mensgerichte zorg voor iedereen met boezemfibrilleren. We hopen dat de verhalen, presentaties en workshops herkenning, kennis en perspectief bieden.

Namens de oprichters van Stichting AFIP, hartelijk dank voor je vertrouwen, betrokkenheid en bijdrage aan tien jaar samen leren, onderzoeken en vernieuwen.

Wereldwijd de kracht van burgerwetenschap versterken

Met tien jaar ervaring in burgeronderzoek willen we de volgende stap zetten: ons AFIP-framework wereldwijd inzetten via het MyAfib-platform. MyAfib maakt het mogelijk dat mensen met boezemfibrilleren overal ter wereld hun ervaringen, klachten en triggers vastleggen en zo direct bijdragen aan onderzoek.



Prof. Dr. Bianca Brundel

Prof. Dr. Natasja de Groot



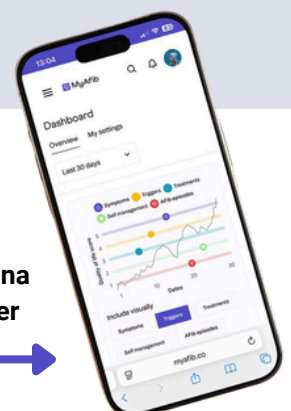
Drs. Myrthe Kuipers



“Door te luisteren naar ervaringsdeskundigen verandert onze kijk op boezemfibrilleren.”

Prof. Dr. Bianca Brundel
Co-founder

Ga naar pagina
28 voor meer



Boezemfibrilleren behandelen kan beter



Niet iedereen geholpen met ablatie

Medicatie en ablatie hebben veel mensen geholpen, maar lang niet iedereen is klachtenvrij. Bij een deel van hen komen ritmestoornissen terug, blijven vermoeidheid, angst of onzekerheid bestaan, of ontstaan nieuwe klachten na een ingreep. Veel mensen geven aan dat hun ervaringen, triggers en vragen niet altijd een plek krijgen in de spreekkamer. Juist daar ligt de aanleiding voor Stichting AFIP: we zien dat boezemfibrilleren meer is dan een hartritmestoornis alleen, en dat de huidige behandeling nog vaak tekortschiet.

Een effectieve behandeling voor iedereen

Met Stichting AFIP bouwen we aan meer gepersonaliseerd onderzoek en zorg. Dat doen we door biomedisch en klinisch onderzoek te combineren met de kennis van mensen zelf: hun verhalen, dagboekgegevens, enquêtes en metingen uit het dagelijks leven. In projecten zoals CIRCULAR worden ervaringen over klachten, triggers, leefstijl en familiegeschiedenis gekoppeld aan wat we in het lab en in het ziekenhuis zien. Zo ontstaat een completer beeld van boezemfibrilleren en kunnen behandelingen stap voor stap beter worden afgestemd op het individu.

Stichting AFIP groeide uit tot een beweging waarin ervaringen van mensen zelf de motor zijn voor vernieuwing in de behandeling van boezemfibrilleren.

Onderzoek doen wij samen

Onze aanpak rust op vier pijlers: eerst zorgen we voor begrijpelijke en betrouwbare informatie, vervolgens luisteren we naar ervaringen uit het dagelijks leven, daarna testen we deze inzichten zorgvuldig in het laboratorium en sluiten we af met klinische studies bij mensen. Elke stap bouwt voort op de vorige, waardoor wat mensen ervaren direct invloed heeft op de onderzoeksvragen. Zo bouwen we stap voor stap aan meer gepersonaliseerde en effectieve zorg voor iedereen met boezemfibrilleren.



Kennis vergroten

We leggen uit wat boezemfibrilleren is, welke behandelingen er zijn en welke ontwikkelingen eraan komen. Via website, gidsen, webinars en bijeenkomsten helpen we mensen beter voorbereid het gesprek met hun zorgverlener in te gaan. Goed geïnformeerde mensen kunnen bewuster meedenken over hun behandeling én over onderzoek.



Ervaringen verzamelen

Via het forum, enquêtes, bijeenkomsten en projecten verzamelen we verhalen uit het dagelijks leven: klachten, triggers, leefstijl, impact op werk en gezin. Die ervaringen zijn geen "bijzaak", maar het startpunt van ons onderzoek. Ze laten zien waar behandelingen tekortschieten en welke vragen echt leven.



Mechanismes ontdekken

Samen met onderzoekers en ervaringsdeskundigen kiezen we welke signalen en triggers we verder uitzoeken. Denk aan stress, voeding, ontsteking, erfelijkheid of het autonome zenuwstelsel. In het lab onderzoeken we de onderliggende mechanismen: wat gebeurt er precies in het hart en in de cellen?



Klinisch onderzoek

Bevindingen uit het lab vertalen we naar studies bij mensen, zoals GENIALITY. In deze klinische onderzoeken kijken we of nieuwe inzichten en mogelijke behandelingen echt werken en veilig zijn. De ervaringen van deelnemers vloeien weer terug naar AFIP, zodat we de volgende onderzoeksvragen samen kunnen bepalen.

DEEL 2

Wetenschap, hart & behandeling



Van persoonlijke verhalen naar baanbrekend onderzoek



Jan van der Werke
Boezemfibrilleren ervaringsdeskundige
(Ontdekte link tussen histamine en boezemfibrilleren)

Bianca Brundel
Prof. translationeel en mechanistisch
onderzoek bij boezemfibrilleren met
burgerwetenschap, Amsterdam UMC

Luisteren naar verhalen uit het dagelijks leven

In 2016 werd voor mij duidelijk dat boezemfibrilleren veel meer is dan een hartritmestoornis. Patiënten vertelden hoe groot de impact op hun dagelijks leven was, en hoe bestaande behandelingen lang niet altijd voldoende hielpen. Sommigen vroegen zelfs: "Heb jij al nieuwe medicijnen gevonden die wij kunnen proberen?" Die gesprekken lieten zien dat er een kloof bestond tussen onderzoek en de mensen voor wie we het uiteindelijk doen.

Van communicatiekanaal naar kennisplatform

Samen met drs. Myrthe Kuipers en prof. Natasja de Groot richtte ik daarom Stichting AFIP op. Ons doel: onderzoeksresultaten beter delen met mensen met boezemfibrilleren én actief luisteren naar hun ervaringen. Via het AFIP-forum begonnen mensen hun verhalen, klachten en triggers te delen. Wat begon als een communicatiekanaal, groeide uit tot een waardevolle bron van kennis.

Triggers herkennen: basis voor Project CIRCULAR

In 2020 zetten we de eerste grote stappen in burgeronderzoek. In enquêtes vroegen we: wat triggert bij jou boezemfibrilleren? Zo'n 1500 mensen deden mee. Stress, familiale belasting en een mogelijke rol van histamine kwamen vaak terug. Tegelijkertijd gaven velen aan dat een (meer) plantaardig voedingspatroon klachten juist kon verminderen. Deze inzichten vormden de basis voor Project CIRCULAR binnen de Nationale Wetenschapsagenda, waarin we deze triggers nu verder onderzoeken in het lab én in de kliniek.

"Wat begon met luisteren naar individuele verhalen, groeide uit tot een beweging waarin ervaringen van mensen de basis vormen voor nieuw onderzoek naar behandelingen."

MyAfib: de volgende stap in burgerwetenschap

Wat we vooral hebben geleerd, is hoe essentieel data uit het dagelijks leven is voor nieuwe inzichten. Daarom ontwikkelen we nu MyAfib: een internationaal platform waarop mensen met boezemfibrilleren dagelijks hun ervaringen kunnen bijhouden. Zo krijgen zij zelf meer grip op hun ziekte, delen ze kennis met anderen én leveren ze een directe bijdrage aan nieuw onderzoek en toekomstige behandelingen.

Wat kun je hieruit meenemen?

01 ↗
Deel je ervaringen:
jouw verhaal doet
ertoe

02 ↗
Je staat er niet alleen
voor

03 ↗
Herken je triggers,
zoals stress en
voeding

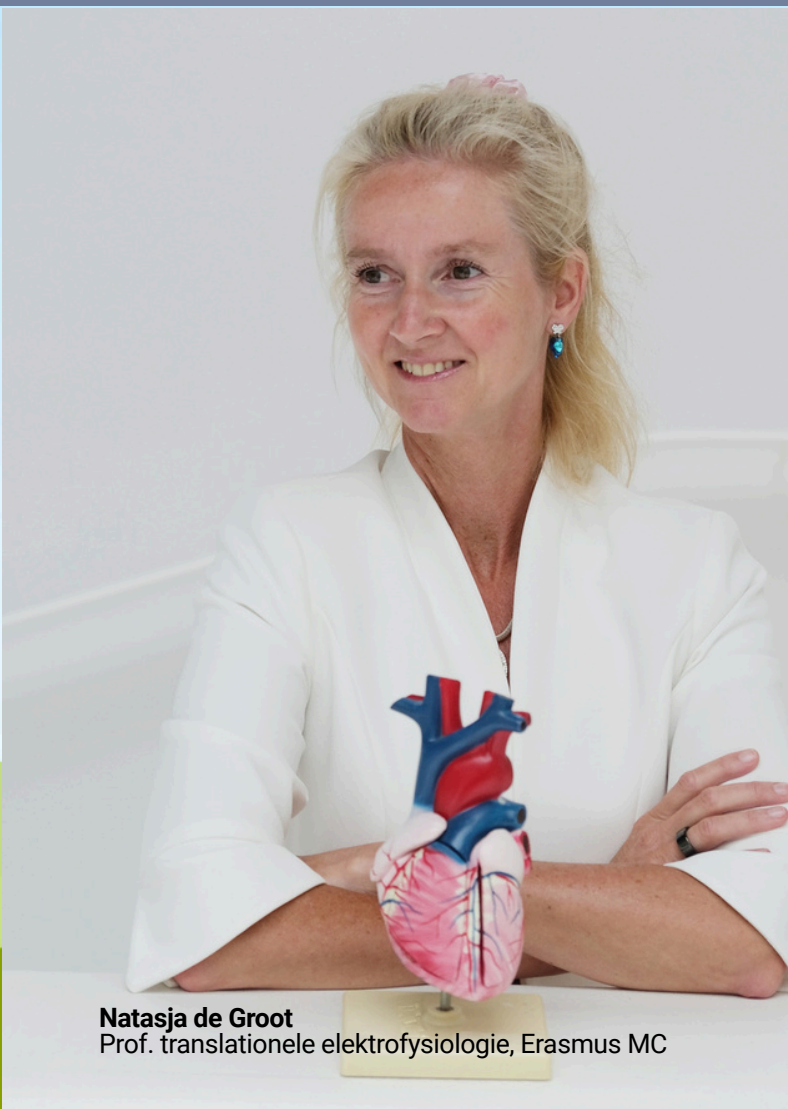
04 ↗
Draag bij aan
onderzoek: samen
komen we verder

“Zo bouwen we aan een toekomst waarin wetenschap en ervaring hand in hand gaan, met als doel betere behandelingen én meer regie voor mensen zelf in het omgaan met boezemfibrilleren.”

Bianca Brundel
Prof. translationeel en mechanistisch onderzoek bij boezemfibrilleren met burgerwetenschap, Amsterdam UMC



Van mechanisme naar behandeling: maatwerk bij boezemfibrilleren



Natasja de Groot
Prof. translationele elektrofysiologie, Erasmus MC

Binnen het Erasmus MC werkt prof. Natasja de Groot aan een centrale vraag: waarom werkt dezelfde therapie bij de ene patiënt met boezemfibrilleren wel, en bij de andere niet? Boezemfibrilleren is geen uniforme aandoening, maar een complex samenspel van elektrische verstoringen in het hart, die per persoon verschillen en in de tijd kunnen veranderen. Daardoor kunnen klachten terugkomen en zijn soms meerdere behandelingen nodig.

Elektrische processen in kaart

Een belangrijk deel van het onderzoek richt zich op het nauwkeurig in kaart brengen van de elektrische activiteit in de boezems. Met geavanceerde mapping-technieken wordt zichtbaar waar ritmestoornissen ontstaan en hoe ze zich verspreiden. Deze kennis maakt een meer gerichte, individuele aanpak van ablatie mogelijk in plaats van één standaardbehandeling voor iedereen.

Nieuwe technieken: pulsed field ablatie (PFA)

Naast beter inzicht in de elektrische processen ontwikkelen de behandeltechnieken zich snel. Een belangrijke innovatie is pulsed field ablatie (PFA), waarbij hartweefsel met korte elektrische pulsen wordt behandeld. De eerste resultaten laten zien dat PFA vergelijkbaar effectief kan zijn met traditionele ablatie, maar mogelijk veiliger is omdat omliggende structuren in de boezem minder worden beschadigd. Tegelijk blijft gelden dat ablatie, ook met nieuwe technieken, niet voor iedereen dé oplossing is.

“Boezemfibrilleren vraagt om maatwerk. Pas als we begrijpen wat in het hart van een individu gebeurt, kunnen we behandelingen écht verbeteren.”

Ervaringen uit het dagelijks leven als kompas

Binnen Project CIRCULAR en Stichting AFIP wordt de kennis uit het lab en de kliniek gecombineerd met ervaringen van mensen zelf. Factoren zoals stress, leefstijl, voeding en erfelijke aanleg blijken een belangrijke rol te spelen bij het ontstaan en beloop van boezemfibrilleren. Via AFIP vinden veel mensen hun weg naar de poli in het Erasmus MC, waar hun ervaringen direct worden meegenomen in diagnostiek en behandeling. Zo ontstaat stap voor stap meer maatwerk.

Wat kun je hieruit meenemen?

01



Behandeling is persoonlijk: wat werkt, verschilt per persoon

03



Nieuwe technieken zoals PFA zijn veelbelovend, maar nog in ontwikkeling

02



Ablatie kan helpen, maar is niet altijd definitief

04



Leefstijl en triggers spelen een belangrijke rol

“De beste behandeling ontstaat waar lab, kliniek en ervaringen van mensen samenkomen.”

Natasja de Groot
Prof. translationele elektrofysiologie, Erasmus MC



Van ervaring naar inzicht, van inzicht naar regie



Myrthe Kuipers
Digitale health communicatie, oprichter Stichting
AFIP/MyAfib

Myrthe Kuipers is de drijvende kracht achter Stichting AFIP en richt zich op het bereiken en activeren van mensen met boezemfibrilleren via digitale communicatie. Tijdens haar PhD in digital health zag zij in online communities hoeveel waarde mensen onderling delen: praktische inzichten, ervaringen en vooral de zoektocht naar houvast in het dagelijks leven. Iets waar de zorg nog niet altijd op aansluit. Door burgerwetenschap toegankelijk te maken, wil zij de ervaringen uit het dagelijks leven een structurele plek geven in onderzoek en zorg.

Van data naar regie

Wat als jouw dagelijkse ervaringen met boezemfibrilleren niet alleen inzicht geven, maar je ook helpen om zelf meer grip te krijgen op je klachten? Veel mensen merken dat hun boezemfibrilleren beïnvloed wordt door factoren zoals stress, slaap, voeding, alcohol of (grote) inspanning. Door je eigen triggers én factoren die klachten juist verminderen te herkennen, kun je actief werken aan het verbeteren van je kwaliteit van leven.

“De effecten van boezemfibrilleren worden vooral gevoeld in het dagelijks leven. Buiten ziekenhuisdeuren. De enige manier om zorg écht te personaliseren is om deze ervaringen als leidraad te nemen.”

Je eigen ‘gids’

Met initiatieven zoals MyAfib brengt zij deze wereld samen met wetenschap. Het platform helpt mensen om eigen patronen te herkennen en actief regie te nemen. Tegelijk wordt gewerkt aan een persoonlijke digitale ‘assistent’ die gemeten inzichten koppelt aan wetenschappelijke literatuur, en deze vertaalt naar concrete, toepasbare tips.

De verzamelde, geanonimiseerde data maken het daarnaast mogelijk om patronen tussen groepen te ontdekken. Welke leefstijlkeuzes maken verschil? Wat werkt voor wie? Deze inzichten sturen nieuw onderzoek, direct gebaseerd op ervaringen uit het dagelijks leven. Zo groeit burgerwetenschap uit tot een motor voor toekomstige wetenschappelijke studies én meer gepersonaliseerde zorg.

Helpen om MyAfib vorm te geven?

Ga gauw naar **pagina 29**

Hart en brein: nieuwe kansen voor behandeling



Dr. M.S. (Mathijs) van Schie
Klinisch technoloog & assistent professor, afdeling
Cardiologie, unit Translatieele Elektrofysiologie,
Erasmus MC

Het hart en het brein zijn nauw met elkaar verbonden. Via het autonome zenuwstelsel, met onder andere de nervus vagus, beïnvloedt het brein continu het hartritme. Raakt die balans verstoord, dan kan dat bijdragen aan het ontstaan of verergeren van boezemfibrilleren. In het onderzoek van dr. M.S. (Mathijs) van Schie staat de vraag centraal hoe we deze hart-brein connectie kunnen benutten om ritmestoornissen beter te behandelen.

Neurostimulatie via oorklip: veelbelovend, maar nog in ontwikkeling

Een veelbelovende ontwikkeling is neurostimulatie, bijvoorbeeld via een oorklip (auriculaire vagusstimulatie). Met korte, milde elektrische prikkels wordt het autonome zenuwstelsel subtiel beïnvloed, met als doel het hartritme te stabiliseren en episodes van boezemfibrilleren te verminderen of zelfs te voorkomen. De eerste wetenschappelijke studies laten zien dat deze vorm van stimulatie het aantal ritme-episodes kan terugdringen en mogelijk ook ontstekingsprocessen beïnvloedt. Tegelijkertijd is deze behandeling nog in ontwikkeling en zijn grotere studies nodig voordat neurostimulatie een vast onderdeel van de standaardzorg kan worden.

Van innovatie naar praktijk

Deze innovatieve aanpak sluit goed aan bij de visie van Stichting AFIP en Project CIRCULAR, waarin niet alleen het hart zelf, maar ook onderliggende mechanismen en triggers centraal staan. Neurostimulatie laat zien dat de toekomst van behandeling verder reikt dan alleen medicatie of ablatie. De AFIP-patiëntendag biedt een unieke kans om hierover meer te horen, vragen te stellen en in gesprek te gaan met onderzoekers en zorgprofessionals die werken aan deze nieuwe oplossingen voor boezemfibrilleren.

“Door het brein te betrekken bij de behandeling van boezemfibrilleren openen we de deur naar nieuwe, minder invasieve behandelstrategieën.”

Van onderzoek naar praktijk: klinische studies die het verschil maken



Dr. Kennedy Silva Ramos
Klinisch onderzoeker, Amsterdam UMC

Nieuwe behandelingen ontstaan niet vanzelf: ze moeten stap voor stap worden getest in goed opgezette klinische studies. Dr. Kennedy Silva Ramos speelt hierin een belangrijke rol, met de uitvoering en coördinatie van onderzoeken die gericht zijn op betere diagnostiek en behandeling van boezemfibrilleren.

“Zonder klinische studies, geen vooruitgang. Elke deelnemer helpt om de zorg van morgen mogelijk te maken.”

GENIALITY: van labvondst naar studie bij mensen

Een belangrijk voorbeeld is de GENIALITY-studie, waarin voor het eerst wordt onderzocht of het middel GGA kan helpen om het ontstaan van boezemfibrilleren te voorkomen. Meer dan 20 jaar geleden ontdekte Bianca Brundel in het lab dat GGA mogelijk beschermende effecten heeft tegen boezemfibrilleren. Dankzij Project CIRCULAR en de steun van donateurs via Stichting AFIP en StopAfib.org (opgericht door ervaringsdeskundige Mellanie True Hills in de VS) kan deze veelbelovende vondst nu daadwerkelijk bij mensen worden onderzocht.

Klinische studies als brug tussen lab en kliniek

Dit soort studies laat zien hoe inzichten uit het laboratorium uiteindelijk hun weg vinden naar de kliniek. Resultaten en ervaringen van deelnemers leveren weer nieuwe vragen en onderzoekslijnen op. Zo ontstaat een continue wisselwerking tussen wetenschap en praktijk, met als doel betere en meer gerichte behandelingen. Klinische studies vormen daarmee de brug tussen theorie en therapie: ze maken het mogelijk om nieuwe behandelingen veilig en effectief te testen en ervoor te zorgen dat innovaties ook echt beschikbaar komen voor patiënten.

Waarom deelnemen aan onderzoek?

Door mee te doen aan klinische studies draag je direct bij aan de ontwikkeling van betere behandelingen voor de toekomst. Vaak krijg je extra begeleiding en monitoring, en help je onderzoekers om boezemfibrilleren beter te begrijpen. Klinisch onderzoek brengt ons stap voor stap dichterbij meer effectieve en persoonlijke behandeling en laat zien hoe belangrijk de samenwerking is tussen onderzoekers en mensen zelf.

Bevestiging in je broekzak: weten wat je voelt



Yosef Safi Harb
Oprichter Happitech

Happitech is een medisch technologiebedrijf dat hartritmemeting toegankelijk maakt via de smartphone. Met behulp van de camera en slimme algoritmes kan het hartritmestoornissen, zoals boezemfibrilleren, opsporen zonder extra apparatuur. De technologie wordt ingezet in samenwerking met ziekenhuizen en onderzoeksprojecten, waaronder initiatieven van Stichting AFIP, om zowel patiënten als zorgprofessionals beter inzicht te geven in het hartritme in het dagelijks leven.

Je hartritme meten met je smartphone

Mensen met boezemfibrilleren kennen het gevoel: je hart klopt onregelmatig, maar je weet niet zeker of het klopt wat je voelt. Happitech maakt het mogelijk om met de camera van je smartphone je hartritme te meten, zonder extra apparatuur of ziekenhuisbezoek. Binnen 90 seconden heb je een betrouwbaar resultaat, gewoon thuis op de bank.

Meten in het dagelijks leven: geruststelling en regie

Uit gesprekken met gebruikers komt steeds hetzelfde terug: het gaat niet alleen om data, maar om geruststelling. Het gevoel dat wat je voelt, wordt bevestigd, of juist niet. Eén patiënt verwoordde het zo: "Als er iets misgaat, heb je bevestiging. En als het goed gaat, heb je goede controle. Het gaf me vertrouwen." Door regelmatig te meten leren mensen patronen herkennen, zien ze het effect van medicatie of behandeling en voelen ze zich meer betrokken bij hun eigen zorg.

Zelfmetingen als brug tussen dagelijks leven en onderzoek

Voor onderzoek openen zelfmetingen nieuwe deuren. Metingen uit het dagelijks leven laten patronen zien die in de spreekkamer vaak onzichtbaar blijven: wanneer klachten precies optreden, hoe het ritme reageert op leefstijl en hoe een behandeling over tijd werkt. Dat zijn precies de inzichten die nodig zijn om de zorg voor boezemfibrilleren persoonlijker en effectiever te maken. Zo wordt slimme technologie een schakel tussen patiënt, zorgteam en wetenschap. Helemaal in lijn met de visie van Stichting AFIP en Project CIRCULAR.

Wat kun je hieruit meenemen?

01 ↗
Bevestiging van wat je
voelt, direct op je
smartphone

03 ↗
Actief bijdragen aan
onderzoek, zonder
ziekenhuisbezoek

02 ↗
Inzicht in hoe je
hartritme reageert op
veranderingen

**“Een simpele meting kan het
verschil maken tussen
onzekerheid en vertrouwen.”**

Yosef Safi Harb
Oprichter Happitech



DEEL 3

Leefstijl & eigen regie



Bewegen met boezemfibrilleren: wat kan wel?



Mathijs Bodde
Fellow sportcardiologie, Amsterdam UMC

Bewegen is gezond, ook voor mensen met boezemfibrilleren. Maar hoeveel en welke vorm van sport is nu eigenlijk goed? Daar richt het onderzoek van Mathijs Bodde, fellow sportcardiologie in het Amsterdam UMC, zich op. We weten dat regelmatige, matige inspanning het risico op boezemfibrilleren kan verlagen en klachten kan verminderen. Tegelijkertijd kan zeer intensieve en langdurige inspanning, zoals duursport op hoog niveau, bij sommige mensen juist een trigger zijn voor ritmestoornissen. Het draait dus om de juiste balans.

Balans vinden: geen 'one size fits all'

Belangrijk is dat er geen standaardrecept bestaat. Wat goed werkt voor de één, kan bij de ander juist klachten uitlokken. Daarom is het essentieel om te kijken naar je eigen lichaam, je conditie en je persoonlijke triggers. Het AFIP-symposium biedt een mooie kans om hierover in gesprek te gaan met experts en om advies te krijgen dat is afgestemd op jouw situatie.

Praktische handvatten voor dagelijks bewegen

De juiste vorm van bewegen kan een krachtige bijdrage leveren aan het verminderen van klachten en het verbeteren van de kwaliteit van leven, mits deze goed is afgestemd op de persoon. Denk aan:

- Kies voor matige, regelmatige beweging.
- Activiteiten zoals wandelen, fietsen of rustig zwemmen.
- Bouw rustig op en vermijd plotselinge piekbelasting.
- Let op je grenzen. Krijg je klachten tijdens inspanning? Neem dat serieus.
- Combineer inspanning met voldoende herstel: rust en slaap zijn net zo belangrijk.

Bespreek je sportpatroon met je arts, zeker als je intensief sport of klachten ervaart. Zo maak je van bewegen geen risico, maar een kans binnen de behandeling van boezemfibrilleren.

*"De kans op boezemfibrilleren verlaag je zo goed mogelijk als je **minimaal 150 minuten (2,5 uur) per week beweegt op ten minste matige intensiteit.**"*

Impact maken met je voeding



Marieke van de Put
Diëtist en gezondheidswetenschapper, Roots

Voedingwetenschappers wereldwijd zijn het eens: meer onbewerkt en plantaardig eten is het meest gezond. Ook de Nederlandse voedingsrichtlijnen (Gezondheidsraad, 2025) adviseren om vaker te kiezen voor onbewerkte en plantaardige producten. Een eetpatroon met veel groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, vis en noten draagt bij aan een gezonder gewicht, betere cholesterolwaarden, minder ontsteking en meer energie.

Vezels en darmgezondheid: je onzichtbare steunteam

Het grote voordeel van overwegend plantaardig eten is dat je automatisch meer vezels binnenkrijgt. En die vind je alleen in plantaardige voeding. Vezels dragen bij aan een goede darmwerking en geven een verzadigd gevoel. Daarnaast voeden ze het darmmicrobioom: de miljarden bacteriën in je darmen die helpen bij de spijsvertering, je afweersysteem ondersteunen en invloed hebben op ontstekingen en ziekte.

Met een gezond eetpatroon krijg je ook minder verzadigd vet binnen. Dit is goed voor je (hart)gezondheid. Verzadigd vet zit in rood vlees, boter, volle zuivelproducten, kokosolie en bewerkte producten zoals cake en chips. Uit onderzoek weten we dat verzadigd vet het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Aan de slag: kleine stappen, groot effect

- Focus om te beginnen op **drie gezonde** hoofdmaaltijden en kies als tussendoortje alleen groente, fruit of een handje noten.
- Vul bij elke maaltijd de helft van je bord met groente of fruit: yoghurt met muesli en fruit bij het ontbijt, groentesoep of snackgroenten bij de lunch en een ruime portie groenten bij het avondeten.

Lukt dit? Dan heb je al een hele gezonde basis.

Op de volgende pagina vind je een recept voor een heerlijke zomerse salade. Deze is geschikt als lunch of avondmaaltijd, aangevuld met een volkoren graanproduct.

Frisse zomer salade met edamame & crispy chili

Binnen 5 minuten op tafel en bomvol eiwitten. Verfrissend voor de warme zomerdagen! **Bron: @veggilaine**

Wat heb je nodig

voor 3-4 personen

- 400 g gepelde edamame (diepvries)
- 400 g tuinerwtjes (diepvries)
- 4-5 bosuitjes (fijngesneden)
- 2 rijpe avocado's
- 1 komkommer
- 2 rijpe mango's
- 15 g verse koriander
- 150 g gebrande cashew noten

Voor de soja-dressing

- 4 el lichte sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 1-2 el crispy chili olie van Lao Gan Ma (haal je bij de supermarkt of toko, is licht pittig en super smaakvol)
- 1 el sesamololie
- sap van 1 grote limoen



Hoe maak je het

Ontdooi de edamame en tuinerwtjes tot ze op kamertemperatuur zijn en meng deze met de gesneden komkommer, bosui, avocado en mango. Wanneer je ongepelde edamame gebruikt, moet je deze kort even blancheren. Hak de koriander fijn en meng deze ook door de salade. Mix tot slot de dressing en giet dit over het geheel heen. Top af met de geroosterde cashewnoten. Eet smakelijk!

Je stress in balans: rust als sleutel tot herstel



Mariska Verduijn
Gecertificeerd coach en psycholoog, auteur 'Je stress in balans'

Stress is onderdeel van het leven. Veel mensen herkennen dat spanningen, zorgen of onrust invloed hebben op hun functioneren. Dat geldt ook voor mensen met boezemfibrilleren. In haar boek 'Je stress in balans' en de waaier 'Stress, bewaken je balans' laat Mariska Verduijn zien hoe je meer grip kunt krijgen op stress: niet door het volledig te vermijden, maar door beter om te gaan met spanning en bewust aandacht te geven aan je balans.

"Het gaat niet om het vermijden van stress, maar om het herstellen van balans."

Stress als trigger bij boezemfibrilleren

De aanpak van Mariska sluit goed aan bij inzichten uit Stichting AFIP en Project CIRCULAR, waarin stress vaak naar voren komt als belangrijke trigger bij boezemfibrilleren. Door bewust balans aan te brengen tussen inspanning en ontspanning, kun je mogelijk invloed uitoefenen op je klachten en je energieniveau.

Oefening: de balansdag

Een eenvoudige manier om meer rust en structuur in je dag te brengen:

1. **Plan blokken van inspanning en herstel**
Werk of activiteit, gevolgd door een bewust rustmoment (bijv. 60–90 min activiteit, daarna 10–15 min rust)
2. **Bouw vaste rust- en pauzemomenten in:**
 - Ochtend: rustig opstarten, voldoende tijd voor ontbijt
 - Middag: korte pauze zonder scherm, een korte wandeling
 - Avond: voldoende tijd om te ontspannen voor het slapen
3. **Check je energieniveau 3x per dag**
Vraag jezelf: hoe voel ik me nu? Pas je tempo aan als spanning oploopt.
4. **Sluit de dag bewust af**
Neem 5–10 minuten om de dag los te laten via ademhaling, een korte wandeling of muziek.

Door je dag bewuster in te delen, voorkom je dat spanning zich opstapelt. Juist die balans tussen activiteit en herstel kan helpen om meer rust te ervaren en mogelijk ook om klachten van boezemfibrilleren te verminderen.

Yoga & ontspanning bij boezemfibrilleren



Jorinde Lestuny
Content Marketeer Stichting AFIP,
Yoga- & Pilates Instructeur en Klanktherapeut

Boezemfibrilleren is voor Jorinde Lestuny niet onbekend. In haar familie heeft ze van dichtbij meegemaakt wat deze aandoening kan betekenen: haar vader doorliep het hele traject, van medicatie tot een openhartoperatie. Ook in haar werk bij Stichting AFIP is ze dagelijks met het hart verbonden. Via het forum en de mailbox komt ze in contact met mensen die hun verhalen, vragen en zorgen delen. Die combinatie van persoonlijke en professionele betrokkenheid maakt haar werk extra betekenisvol.

Vertragen, voelen en dichter bij jezelf blijven

Naast haar werk bij Stichting AFIP werkt Jorinde als yoga- en pilates instructeur in Amsterdam en is ze bezig met het opzetten van klanktherapie. In al deze vormen staat één ding centraal: bewustwording van lichaam, geest en hart. Wat misschien zweverig klinkt, is juist heel praktisch: het helpt je om te vertragen, te voelen en dichter bij jezelf te blijven.

Yoga Nidra voor herstel

In de praktijk begeleidt Jorinde Yoga Nidra sessies. En dat kan gewoon zittend op een stoel. Geen ingewikkelde houdingen, maar een moment van rust en aandacht voor jezelf.

Yoga Nidra betekent letterlijk slaap-yoga, maar het is geen echte slaap. Het is een geleide ontspanningsoefening waarbij je stap voor stap wordt meegenomen naar een diepe staat van rust, terwijl je geest licht bewust blijft. Door aandacht te geven aan je lichaam, je ademhaling en rustgevende beelden, ontstaat er ruimte voor herstel en ontspanning. Veel mensen geven aan dat een sessie van 20–30 minuten voelt als enkele uren slaap.

Probeer Yoga Nidra thuis uit



An elderly couple is sitting on a light-colored sofa. The woman, on the left, has long, straight, light-colored hair and is wearing black-rimmed glasses and a brown, textured knit sweater. She is smiling and looking down at a black smartphone she is holding with both hands. The man, on the right, has a full white beard and is wearing a white, textured knit sweater. He is also smiling and looking towards the phone. In the foreground, the top edge of a silver laptop is visible. The background is dark and out of focus.

DEEL 4
Community,
ervaringsdeskundigen &
internationale beweging

Burgeronderzoek: samen bouwen aan nieuwe kennis & innovatie



Dr. Maurice Remy
Citizen Science PhD, Athena Instituut, VU

Tien jaar geleden zette Stichting AFIP een vernieuwende stap: het betrekken van mensen met boezemfibrilleren als actieve deelnemers in onderzoeksprocessen. Niet alleen als proefpersoon, maar als ervaringsdeskundige. Via vragenlijsten en het delen van ervaringen ontstond een unieke bron van informatie over klachten, triggers, leefstijl en mogelijke oplossingen. Wat begon als een eerste verkenning, groeide uit tot een krachtige aanpak die de basis vormde voor Project CIRCULAR.

Ervaringskennis als bouwsteen voor beter onderzoek

Burgeronderzoek wordt binnen CIRCULAR en AFIP verder gestimuleerd en geprofessionaliseerd. In samenwerking met het Athena Instituut van de Vrije Universiteit Amsterdam werken Dr. Carina Pittens en Drs. Maurice Remy aan methoden, trainingen en het verzamelen van ervaringen om burgeronderzoek nog belangrijker, betrouwbaarder en inclusiever te maken. Centraal staat hoe mensen op een betekenisvolle manier kunnen worden betrokken bij onderzoek en hoe hun ervaringen verantwoord worden ingezet voor betere gezondheidsresultaten.

"Ervaringsdeskundigen kunnen een belangrijke rol spelen binnen onderzoek en innovatie rondom boezemfibrilleren."

Waarom is burgeronderzoek zo belangrijk?

Door ervaringen van mensen te combineren met klinisch en fundamenteel onderzoek ontstaat een rijker en realistischer beeld van boezemfibrilleren.

Burgeronderzoek:

- Geeft inzicht in het dagelijks leven met boezemfibrilleren.
- Helpt bij het ontdekken van nieuwe triggers, patronen en behandelingen.
- Brengt maatschappij en wetenschap dichter bij elkaar.
- Geeft mensen zelf een actieve rol in onderzoek en innovatie

Burgeronderzoek laat zien dat de toekomst van wetenschap niet alleen in het lab ligt, maar juist ook daarbuiten: bij de mensen om wie het gaat. Blijf daarom je ervaringen delen via Stichting AFIP en raak betrokken bij onderzoek.

Mijn verhaal: leven met boezemfibrilleren



Paula Smits
Ervaringsdeskundige en
auteur 'Hart op Hol'

Kort na haar werkzame leven werd Paula Smits onverwachts geconfronteerd met hartritmestoornissen. Een ingrijpende ervaring die haar leven volledig veranderde. Bij Stichting AFIP vond ze een plek waar wetenschappelijke kennis en persoonlijke aandacht samenkomen. Een plek waar patiënten niet alleen betrouwbare informatie vinden, maar ook direct in contact komen met cardiologen en onderzoekers die luisteren, meedenken en patiënten actief betrekken bij onderzoek.

Mijn verhaal: zes jaar in woorden

In haar boek *'Hart op Hol'* neemt Paula je mee in haar persoonlijke reis met boezemfibrilleren, gebaseerd op zes jaar dagboekaantekeningen. Ze deelt wat deze aandoening met je doet, fysiek én mentaal. Paula staat stil bij de tegenslagen en onzekerheden die daarbij komen kijken. Zo onderging ze een openhartoperatie die technisch succesvol was, maar die ook het begin vormde van een nieuwe periode met aanhoudende klachten en vragen die niet altijd in de spreekkamer werden beantwoord.

In 'Hart op Hol' ontdek je:

- Wat boezemfibrilleren betekent voor jou en je omgeving.
- Wat er kan gebeuren ná een (succesvolle) ingreep.
- Hoe je verder kunt wanneer antwoorden uitblijven.

“Geef niet op. Blijf zoeken. En vertrouw op je eigen kompas.”

Het is dan ook een aanrader om het jaarlijkse AFIP symposium te bezoeken en je te laten informeren over de nieuwste ontwikkelingen. Voor Paula persoonlijk is het een eer om als ervaringsdeskundige een bijdrage te mogen leveren aan dit programma.

Van patiënt naar wereldwijde beweging



Mellanie True Hills
Oprichter van StopAfib.org (VS)

Mellanie True Hills weet als geen ander wat de impact van boezemfibrilleren kan zijn. Vanuit haar eigen ervaring groeide haar missie om anderen te helpen, en dat leidde tot de oprichting van StopAfib.org. Inmiddels is StopAfib.org een wereldwijd, toonaangevend platform voor informatie, ondersteuning en empowerment. Wat begon als een persoonlijk initiatief, is uitgegroeid tot een internationale gemeenschap waarin mensen betrouwbare informatie vinden, ervaringen delen en zich gesteund voelen.

Ervaringen als sleutel tot nieuwe therapieën

De visie van Mellanie sluit nauw aan bij die van Stichting AFIP: mensen niet alleen informeren, maar ook actief betrekken bij onderzoek en innovatie. Samen zetten StopAfib.org en Stichting AFIP zich in om meer klinische studies te realiseren, die direct voortkomen uit de ervaringen van mensen met boezemfibrilleren. Want juist die ervaringen, over klachten, triggers en behandelingen, vormen de sleutel tot nieuwe, effectievere therapieën.

"Eén van de belangrijkste adviezen die ik mensen met boezemfibrilleren meegeef: laat je testen op slaapapneu. Tot wel 80% van de mensen met boezemfibrilleren heeft ook slaapapneu. Het behandelen van slaapapneu kan de klachten van boezemfibrilleren aanzienlijk verminderen."

Wist je dat?

StopAfib.org zamelde fondsen in om de GENIALITY-studie mogelijk te maken. In dit onderzoek kijken wij of het middel GGA boezemfibrilleren kan helpen voorkomen. Zonder de inzet van Mellanie en haar gemeenschap had deze veelbelovende vondst mogelijk nooit de stap naar klinisch onderzoek gemaakt. Een krachtig voorbeeld van wat samenwerking kan bereiken.

Luister onze podcast met Mellanie



Meedoen en in contact blijven

Door krachten te bundelen willen we meer onderzoek opstarten en versnellen, zodat inzichten uit de gemeenschap daadwerkelijk leiden tot betere zorg. Door ervaringen van mensen met boezemfibrilleren te combineren met wetenschappelijk onderzoek, bouwen we samen aan betere zorg. Wil je bijdragen? Dit zijn de manieren waarop je mee kunt doen.



Steun onderzoek dat voortkomt uit ervaringen van mensen zelf

Via onze website verzamelen we verhalen uit het dagelijks leven. Die ervaringen zijn geen bijzaak. Ze zijn het startpunt van ons onderzoek. Wil je daar extra aan bijdragen? Via Stichting AFIP kun je ook doneren aan de projecten die jij het belangrijkste vindt



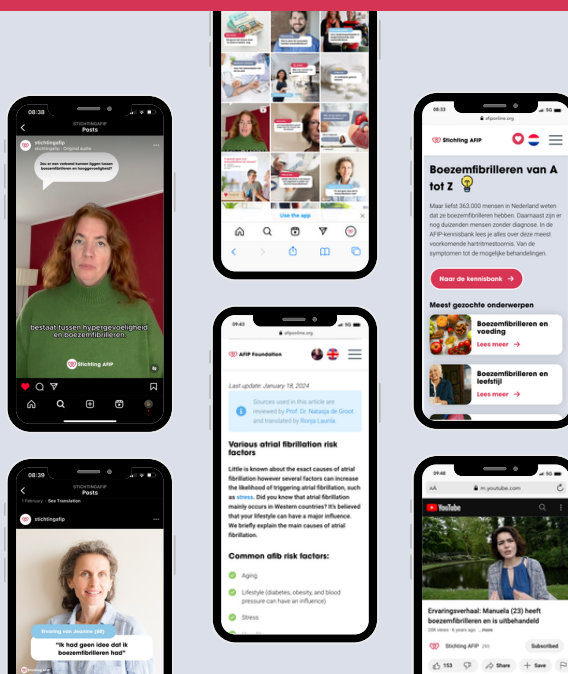
Blijf betrokken en help kennis verder te brengen

Via website, gidsen, webinars en bijeenkomsten leren wij van elkaar. Zo proberen wij meer onderzoek op te starten en versnellen, zodat inzichten uit de gemeenschap daadwerkelijk leiden tot betere zorg. Meedoen? Meld je aan voor onze nieuwsbrief via onze website.



Volg ons via social media en de nieuwsbrief voor updates en nieuwe initiatieven

Samen bouwen we aan een toekomst waarin de stem van mensen met boezemfibrilleren centraal staat. En waarin die stem leidt tot betere behandelingen.





Alles wat Stichting AFIP en Project CIRCULAR doen, maakt impact. De afgelopen jaren hebben we in Nederland laten zien dat het combineren van ervaringskennis en wetenschappelijk onderzoek leidt tot waardevolle inzichten over boezemfibrilleren. Maar onze ambitie reikt verder. Om nog meer inzichten te verzamelen, meer onderzoek op te starten en ons netwerk te versterken, willen we ons concept nu internationaal inzetten. En voor MyAfib is daarin een sleutelrol weggelegd.

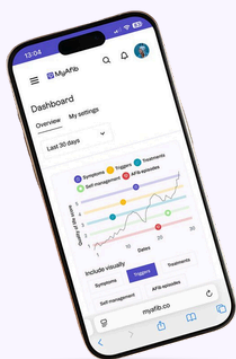
Stichting AFIP ontwikkelt momenteel MyAfib. Dit is een persoonlijk platform dat mensen met boezemfibrilleren helpt hun klachten bij te houden, triggers te herkennen en hun algehele welzijn te monitoren.

Het platform brengt persoonlijke en community waarnemingen samen met wetenschappelijke inzichten op één toegankelijke plek. Zo ben je beter geïnformeerd en kan je beter controle houden over je eigen gezondheid.

Door MyAfib internationaal uit te rollen, kunnen ervaringen van mensen wereldwijd worden omgezet in nieuwe onderzoeksvragen en effectievere behandelingen. De betaversie is nu beschikbaar om te testen. We nodigen je uit om het platform te verkennen en je ervaringen met ons te delen. Jouw feedback is precies wat ons helpt het verder te verbeteren. Samen bouwen we aan een tool, die kennis bij elkaar brengt.

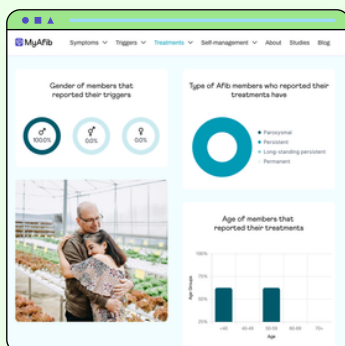
Jouw Afib dagboek

Track al je ervaringen met boezemfibrilleren.



Inzichten uit de community

Ontdek jouw patronen en die van anderen.



Van ervaring naar wetenschap

Samen bouwen aan persoonlijke **behandeling**.



MyAfib uittesten?

Er wordt nog aan MyAfib gewerkt. Wil jij de betaversie uittesten en meedenken?

Meld je aan via [deze link](#)





Wat jij voelt vandaag —
verandert onderzoek van morgen



Track al je ervaringen
met boezemfibrilleren.



Ontdek jouw patronen
en die van anderen.



Praat met je data. Krijg
bruikbare inzichten.

MyAfib uittesten?

Er wordt nog aan MyAfib
gewerkt. Wil jij de betaversie
uittesten en meedenken?

Meld je aan via
[deze link](#)

MyAfib is een product van

