



## CHECKLIST

### **HOE KUNT U HET RISICO OP VOORKAMERFIBRILLEREN EN DE COMPLICATIES ERVAN VERLAGEN?**

#### **WAT IS VOORKAMERFIBRILLEREN?**

Voorkamerfibrilleren is een veelvoorkomende hartritmestoornis. Als u voorkamerfibrilleren hebt, krijgt u te maken met een onregelmatige hartslag die doorgaans hoger is dan normaal. Voorkamerfibrilleren kan enkele complicaties veroorzaken, zoals een beroerte. Een op de vier veertigplussers krijgt voorkamerfibrilleren, maar niet iedereen met deze aandoening heeft klachten. Zolang voorkamerfibrilleren goed behandeld wordt, kunt u met deze aandoening een normaal leven leiden. De behandeling richt zich niet alleen op het onder controle krijgen van het abnormale hartritme en/of de frequentie van de onregelmatige hartslag, maar ook op het voorkomen van bloedstolsels. Bloedstolsels kunnen namelijk een beroerte veroorzaken.

#### **KIES VOOR EEN HARTVRIENDELIJKE LEVENSTIJL**

Sommige risicofactoren van voorkamerfibrilleren kunt u zelf beïnvloeden. U kunt uw kans op het krijgen van voorkamerfibrilleren en/of complicaties daarvan verkleinen door uw levensstijl aan te passen en uw medische aandoeningen op de door uw arts aangegeven manier te behandelen. Dit risico op voorkamerfibrilleren en de complicaties ervan kunt u verlagen door: 1,2

- **Geregeld aan lichaamsbeweging te doen**
- **Een hoge bloeddruk te behandelen**
- **Overmatige consumptie van alcohol en cafeïne te vermijden**
- **Niet te roken**
- **Uw best te doen om op een gezond gewicht te blijven**