

**GEEN TIJD TE VERSPELEN VOOR MIJN HART**



**CARDIOVASculaire PREVENTIE:  
IK BEGIN ERAAN ÉN IK HOU VOL!**



## HART- EN VAATAANDOENINGEN IN BELGIË: VASTSTELLINGEN

### BELANGRIJKSTE DOODSOORZAAK IN EUROPA EN IN BELGIË



**11.200.000**  
INWONERS IN BELGIË



**1.200.000**  
GEKENE HOGE BLOEDDRUKLIJDERS



**2.500.000**  
NAAR SCHATTING

**31.000**  
OVERLIJDENS PER JAAR DOOR  
HART- EN VAATZIEKTEN



- 9.500 CVA
- 8.000 INFARCTEN
- 6.000 HARTFALEN

**> 5.000.000**  
WEGEN TE VEEL  
OF ZIJN ZWAARLIJVIG



## HART- EN VAATAANDOENINGEN IN BELGIË: VASTSTELLINGEN

### BELANGRIJKSTE DOODSOORZAAK IN EUROPA EN IN BELGIË

4.000.000  
BEWEGEN TE WEINIG



2.800.000  
ROKEN DAGELIJKS



1.250.000  
KENNEN HUN TE HOGE  
CHOLESTEROLWAARDE



5.000.000  
MET EEN TE HOOG  
CHOLESTEROLGEHALTE

250.000  
GEDIAGNOSTICEERD  
MET DIABETES TYPE II

650.000  
DIABETICI TYPE II



17.000  
VROUWEN



14.000  
MANNEN



## HART- EN VAATAANDOENINGEN IN BELGIË: VASTSTELLINGEN

### BELANGRIJKSTE DOODSOORZAAK IN EUROPA EN IN BELGIË

- In België zijn 31.000 sterfgevallen per jaar te wijten aan hart- en vaataandoeningen.
- Het zijn **geniepige** aandoeningen, ze manifesteren zich meestal pas na langdurige en langzame aantasting van de slagaders als gevolg van geleidelijke belasting van de slagaderwanden door allerlei genetische factoren en omgevingsfactoren. Dat zijn de **risicofactoren**.
- Een aantal van die factoren **zijn te corrigeren**: hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, overgewicht, te veel suiker in het bloed, roken, gebrek aan lichaamsbeweging.
- Maar heel vaak worden die factoren **te weinig gediagnosticeerd** omdat ze veelal asymptomatisch zijn. Wie eraan lijdt heeft weinig of geen symptomen.
- Precies daarom is **vroegtijdige en regelmatige opsporing** van deze factoren van groot belang. Cardiovasculaire ziekte kan hierdoor voorkomen worden nog voor ze zich uitgesproken gaat manifesteren.
- Gezondere leef- en eetgewoonten, controlebezoeken aan de arts, eventueel een behandeling worden aan de patiënt aanbevolen.

**CARDIOVASCULAIRE PREVENTIE: IK BEGIN ERAAN EN IK HOU VOL!**

## HART- EN VAATZIEKTEN: EEN "STILLE" AANDOENING

- Worden veroorzaakt door meerdere cardiovasculaire risicofactoren.
- Kunnen lange tijd onder de radar blijven.
- Worden beïnvloed door manier van leven: voeding, lichaamsbeweging, roken,...
- Hebben met familiale voorgeschiedenis te maken (erfelijkheid).



**DE RISICOFACTOREN GEVEN NIET NOODZAKELIJK SPECIFIEKE SYMPTOMEN EN ZIJN SOMS VOLKOMEN ASYMPTOMATISCH (U VOELT ER NIETS VAN!)**

## HOEKSTEEN VOOR PREVENTIE: METEN

De hoeksteen voor het voorkomen van hart- en vaataandoeningen is het beheersen van de verschillende risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en te veel suiker in het bloed, overgewicht en gebrek aan lichaamsbeweging.

### **KENT U UW RISICOFACTOREN? HEBT U ZE AL EENS GEMETEN?**

Regelmatige opsporing is van groot belang omdat u daardoor in een vroeg stadium uw risiconiveau kent, dus nog voor de cardiovasculaire aandoening voet aan de grond krijgt.

Meten kan dienen als moment van bewustwording: het besef dat u uw leven over een andere boeg moet gooien, eventueel een behandeling moet volgen. Zo neemt u zelf het heft in handen als het over de gezondheid van uw hart en slagaders gaat.

Wacht geen 45 jaar om de cijfers van uw hart te kennen!

**METEN IS WETEN. WETEN IS AL EEN STUKJE VOORKOMEN.**

## MEER DAN GOEDE VOORNEMENS

### GENEESMIDDELEN WERKEN NIET BIJ PATIËNTEN DIE ZE NIET NEMEN!

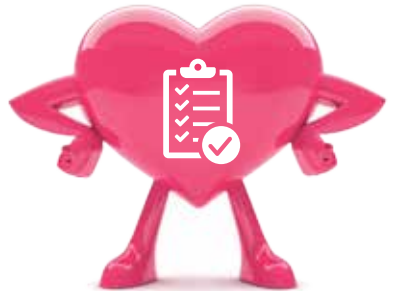
#### Behandeling met geneesmiddelen volhouden

- 25 % begint de behandeling niet eens.
- 15 % neemt niet de voorgeschreven dosissen.
- 40 % stopt binnen het jaar met de behandeling.

#### MIJN MOTIVATIE

Een behandeling volgen en zich **dag na dag aan een andere manier van leven** houden, dat is een kwestie van regelmaat, motivatie en bewustwording.

- Ik ken mijn risicofactoren en begrijp ze.
- Ik neem de medische follow-up in acht: afspraken, controles, voorgeschreven behandeling...
- Ik hou mij aan de aanbevelingen over gezond leven, voeding, beweging, roken.
- Ik doe dat dag na dag en hou dus vol.



#### DOELSTELLINGEN

- Een ernstig hartincident voorkomen.
- Opname in het ziekenhuis of een nieuwe opname in het ziekenhuis vermijden.
- Vermijden dat men hervalt.
- Dag na dag een betere levenskwaliteit ervaren.

## EN VOOR ONZE HARTPATIËNTEN

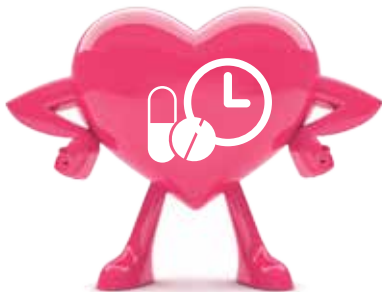
### NA EEN HARTINFARCT, NA EEN HEELKUNDIGE INGREEP OF INTERVENTIECARDIOLOGIE

Een grootschalig Europees onderzoek (EUROASPIRE IV) evalueerde hartpatiënten minstens 6 maanden na een doorgemaakt infarct of overbruggingsoperatie en toonde aan dat:

- Bijna **50 %** van de rokers blijft roken na een infarct of overbruggingsoperatie
- **60 %** aan buikzwaarlijvigheid lijdt
- **80 %** overgewicht heeft
- **25 %** aan diabetes lijdt
- Meer dan **40 %** een bloeddruk heeft die boven de aanbevolen waarden (140/90 mm Hg) ligt
- Slechts **40 %** een hartrevalidatieprogramma volgt
- **60 %** niet meer lichaamsbeweging neemt
- Meer dan **80 %** een slecht cholesterolgehalte (LDL) boven de aanbevolen waarden heeft



## EEN EIGENTIJD'S CARDIOVASCULAIR PREVENTIEPROGRAMMA, DAT IS:



## REDELEN WAAROM MEN AFHAAKT



**NIET BEGRIJPEN HOE HET GENEESMIDDEL WERKT, WAT HET DOEL EN HET GUNSTIG EFFECT VAN DE BEHANDELING ZIJN.**



**VERGETEN HET GENEESMIDDEL IN TE NEMEN OF HET NIET DAGELIJKS INNEMEN OP HET VASTGELEGDE MOMENT.**



**ANGST VOOR BIJWERKINGEN.**

**SPREEK EROVER MET UW ARTS EN UW APOTHEKER EN ZORG ERVOOR DAT U GOED BEGRIJPT WAT UW ZIEKTE INHOUDT EN HOE DE BEHANDELING EN EEN GEZONDERE LEVENSSTIJL U KUNNEN HELPEN.**



## 7 TIPS OM TER HARTE TE NEMEN



- ① **Leer hoe u uw bloeddruk kunt meten** en hou de bloeddruk binnen de aanbevolen waarden

**140/90 mm Hg**

Van hoge bloeddruk is sprake als een van die waarden of beide hoger zijn dan resp. 140 of 90. Herhaalde metingen zijn noodzakelijk om een hoge bloeddruk te bevestigen.

---



- ② **Leer hoe u uw cholesterolgehalte kunt kennen** en hou het binnen de aanbevolen waarden.

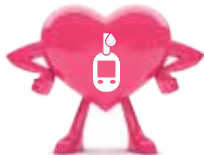
Voor iemand met gering of matig cardiovasculair risico zijn de doelstellingen: LDL-cholesterol (slechte cholesterol) < 115 mg/dl.

Voor iemand met een hoog cardiovasculair risico (d.w.z. een samengaan van meerdere risicofactoren) zijn de doelstellingen:

LDL-cholesterol (slechte cholesterol) < 100 mg/dl.

Voor een hartpatiënt is de streefwaarde LDL-cholesterol < 70 mg/dl.

---



- ③ **Laat uw bloedsuiker (spiegel) nuchter meten** en neem onmiddellijk maatregelen als uw gehalte hoger ligt dan de aanbevolen waarden.

De bloedsuiker (spiegel) in nuchtere toestand moet < 100 mg/dl zijn.

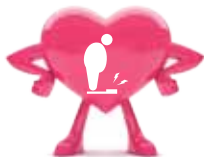
## 7 TIPS OM TER HARTE TE NEMEN



### ④ Eet gezond en gevarieerd

Geef de voorkeur aan fruit en groenten, granen (rogge, haver,...), peulvruchten (linzen, kikkererwten,...), vis en schaaldieren, verse melkproducten,...

Verminder uw verbruik van vlees, boter en sauzen, zoetigheden en gebak, kant-en-klare gerechten,...



### ⑤ Hou uw lichaamsgewicht gezond

Om te weten of uw gewicht correct is, berekent u uw Body Mass Index (BMI):

$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{lengte (meter)} \times \text{lengte (meter)}}$$

**NORMAAL**  
> 20  
< 25

**OVERGEWICHT**  
> 25  
< 30

**ZWAARLIJGHEID**  
> 30

Om na te gaan of u aan buikzwaarlijvigheid lijdt, kunt u uw buikomtrek meten.

Niet te overschrijden waarden:

**♀ 80 CM**

**♂ 94 CM**

## 7 TIPS OM TER HARTE TE NEMEN



- 6 **Blijf actief**, dag na dag, beoefen een sport die u prettig vindt en die voor u geschikt is.

**TEN MINSTE  
30 MIN.**

**matige** lichaamsbeweging



**TEN MINSTE 5 DAGEN PER WEEK,  
DUS IN TOTAAL  
150 MIN.**



- 7 **Verlos uzelf van tabak**

Zodra u stopt met roken, nemen uw risico's van hartaandoeningen en beroertes meteen af.

## VRAGEN OM AAN UW ARTS OF APOTHEKER TE STELLEN:

1. Hoe heet mijn geneesmiddel en waartoe dient het?
2. Wanneer en hoe moet ik het geneesmiddel nemen? En hoe lang?
3. Wat moet ik doen als ik het eens vergeet?
4. Kunnen er bijwerkingen verbonden zijn aan mijn behandeling?
5. Mag ik nog andere geneesmiddelen, vitamines of supplementen nemen?
6. Mag ik met de behandeling stoppen zodra ik me beter voel?

Een initiatief van :



Belgische Cardiologische Liga

Met de steun van :



Science For A Better Life