



## Docteur Patrick Bacquaert

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Jebooj

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)



Hallo,

U hebt ons verteld dat u in uw naaste familie bent overleden aan een hartstilstand of hartaandoening: dit is waarschijnlijk een plotselinge dood die "een onverwachte hartstilstand is zonder duidelijke oorzaak met een plotselinge ineenstorting binnen een uur na het optreden van de eerste symptomen" (Nationaal Hart-, Long- en Bloedinstituut en de workshop Hartritmevereniging 2010).

In 80% van de gevallen heeft het invloed op mannen, of ze nu sportief zijn of niet en in goede schijnbare gezondheid. De Franse Vereniging voor Cardiologie heeft aanbevelingen gepubliceerd om het optreden van dit hartgebeuren te beperken en de juiste reflexen aan te nemen voor een onmiddellijke behandeling.

Ik raad u aan uw behandelend arts te raadplegen die een hartcontrole uitvoert of aanvraagt met minimaal een rust-elektrocardiogram.

In afwachting van deze controle kunt u een programma voor lichaamsbeweging starten met inachtneming van de basisregels van de voorzorgsmaatregelen die "De goede raad van de praktijk: de gouden regels" worden genoemd en die kunnen worden geraadpleegd op de website van het IRBMS.

Wees u ervan bewust dat er verenigingen, clubs en coaches zijn die gespecialiseerd zijn in het coachen van beginners en het aanbieden van fysieke activiteit aangepast aan uw niveau en/of uw mogelijke gezondheidsproblemen. Praat met uw arts of apotheker.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u te verontrusten, maar om u, indien nodig, de aangepaste medische begeleiding te geven in verband met een praktijk van aangepaste, veilige en blijvende fysieke activiteit.