



De kans dat een jonge sporter in volle actie aan een hartstilstand sterft, is miniem. Elk overlijden is er echter één te veel. 'Iedereen die ouder is dan 12 jaar en sport in competitieverband, laat zich het best screenen,' zegt UZA-cardiologe dr. Catherine De Maeyer.

SCREENING JONGE MET EEN GE HET VELD OP

Niets zo tragisch als een krantenbericht over een jonge sporter die tijdens een wedstrijd onverwacht ineenzakt en overlijdt. Van de 100.000 sporters jonger dan 35 jaar zouden er jaarlijks 1 tot 2 een plotse hartoedood sterven. 'In absolute aantallen is dat heel weinig, maar het leed is immens,' zegt cardiologe dr. De Maeyer. 'Daarom heeft de European Society of Cardiology (ESC) richtlijnen opgesteld voor de screening van sporters

cardiomyopathie. Die jongeren lijden aan een verdikking van de hartsierwand, waardoor ze gevoeliger zijn voor hartritmestoornissen.'

Een dergelijke aangeboren hartkwaal is redelijk eenvoudig en efficiënt op te sporen. De ESC adviseert dan ook dat elke jongere die in clubverband aan competitie sport doet, zich laat screenen om hartproblemen tijdig op te sporen. 'We spreken dan over jongeren die minstens vier uur per week intensief sporten, zoals voetballen in clubverband', preciseert De Maeyer. Het eerste onderzoek vindt bij voorkeur plaats tussen de leeftijd van 12 en 14 jaar. Op jongere leeftijd heeft screening geen zin omdat de kans op een plotse dood door een hartprobleem dan veel kleiner is. De screening gebeurt het best door een keuringsarts die erkend is door het Vlaamse ministerie van Sport.

Gezond sporten

Mogelijke hartproblemen zijn overigens niet de enige reden voor een check-up. Veel sporters hebben baat bij een

algemene controle. Daarbij wordt niet alleen het hart nagekeken, maar onder meer ook de conditie, de lenigheid, de lichaamsbalans en de voorgeschiedenis. In het UZA kunnen sporters daarvoor terecht bij de erkende keuringsartsen en inspanningsfysiologen in het sportmedisch centrum S.P.O.R.T.S. 'Het is de bedoeling dat mensen verantwoord sporten. Soms moeten we iemand adviseren een andere sport te kiezen', zegt prof. dr. Jan Gielen, medisch coördinator van S.P.O.R.T.S.

Indien nodig wordt de patiënt doorverwezen naar de sportcardiologische raadpleging. Daar kunnen patiënten ook rechtstreeks aankloppen als ze al cardiologische klachten hebben. Kinderen tot 14 jaar kunnen voor een cardiologische controle worden doorverwezen of een afspraak maken met kindercardiologe dr. Fabienne Marchau van de dienst pediatrie. Bij een cardiologisch onderzoek wordt eerst gepeild naar eventuele klachten en de familiale voorgeschiedenis, gevolgd door een lichamelijk onderzoek en een klassiek electrocardiogram (EKG).

» Raadpleeg een keuringsarts die een degelijk onderzoek doet

jonger dan 35 jaar. Als binnen die leeftijdsgroep iemand plots overlijdt tijdens het sporten, gaat het doorgaans om een aangeboren of erfelijke hartafwijking. De meest voorkomende is hypertrofe



SPORTERS RUST HART

Indien nodig kan daar nog een echocardiogram, een inspannings-EKG of een cardiale MRI bijkomen. Soms wordt de sporter ook gevraagd om een tijdje een apparaatje te dragen dat zijn hartactiviteit registreert. Als de uitslagen geruststellend zijn, moet de controle maar om de vijf jaar gebeuren, tenzij er in tussentijd alarmsignalen zijn (zie kaderstuk).

Verplicht screenen?

Op dit moment is er in Vlaanderen nog geen sprake van een algemene screening binnen de sportclubs. Alleen topsporters zijn verplicht zich te laten screenen. Gielen: 'Verder beslissen de sportclubs daar grotendeels zelf over. Vaak wordt er een medisch attest gevraagd, maar dat is soms een maat voor niets. Sporters zouden daarvoor het best een keuringsarts raadplegen die een degelijk onderzoek doet.' De Maeyer is voorstander van duidelijke communicatie en aanbevelingen vanuit de overheid. 'Zo zou er meer worden gescreend, en zou er tegelijk ook minder ongerustheid zijn.'

ALARMSIGNALEN

Als u bij het sporten de volgende alarmsignalen ervaart, stapt u het best naar de dokter:

- » Duizeligheid of flauwvallen
- » Pijn op de borst
- » Hartkloppingen
- » Overdreven vermoeidheid na de sportinspanning (bv. niet meer kunnen eten van vermoeidheid of de volgende dag niet normaal kunnen functioneren)
- » Minutenlange kortademigheid
- » Uitgesproken hoofdpijn

In de meeste gevallen is er geen sprake van een levensbedreigende hartkwaal, maar ligt een onschuldig(er) probleem aan de basis van de symptomen. Bijvoorbeeld last van de warmte, te weinig eten en drinken voor het sporten, een lage bloeddruk, inspanningsastma ...



Leerwijk 1, 2030 Antwerpen
info@villersvzw.be
www.villersvzw.be

Met al uw vragen omtrent thuiszorg of huishoudhulp kan U terecht op één centraal nummer:
Tel. **03 543 92 10**

GEZINSZORG

De verzorgenden helpen u graag bij

- ▶ De persoonlijke verzorging
- ▶ Het huishoudelijk werk
- ▶ De zorg en de opvang voor baby's en kinderen

De verzorgenden ondersteunen u in moeilijke momenten met praktische hulp en een luisterend oor.

Thuiszorg is ook mogelijk op weekend- en feestdagen en tijdens de nachten

HUISHOUDHULP

Indien u behoefte heeft aan poets hulp en/of hulp bij de was en de strijk, dan kan u beroep doen op de huishoudhulp die werken in het kader van de dienstencheques.

Meer informatie omtrent de werking met diensten-cheques vindt u op de website www.sodexo.be.

ACUTE THUISZORG

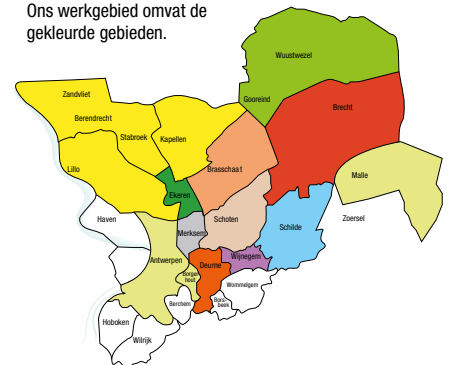
Een team verzorgenden staat klaar om dringende vragen naar thuiszorg op te nemen, bijvoorbeeld bij het thuiskomen na een hospitalisatie of bij het plots wegvallen door ziekte van een mantelzorger.

Acute thuiszorg start onmiddellijk en neemt de eerst zorg op. Indien nodig regelt de acute thuiszorg ook de overgang naar de reguliere thuiszorg.

Voor meer informatie kan u terecht op het nummer: TEL. **03 543 92 23**
of GSM **0473 64 75 41**

E-mail: acute-thuiszorg@villersvzw.be

Ons werkgebied omvat de gekleurde gebieden.



Gezinszorg Villers werkt als autonome dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg in deze gemeenten.