

Hartfalen

Informatie en zelfzorgtips

Deze folder geeft u informatie en zelfzorgtips over hartfalen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Deze folder is bedoeld om na uw bezoek aan de Hartfalenpoli nog eens rustig door te lezen. Zo heeft u alle informatie op een rij. Heeft u na het lezen nog vragen? Stel deze dan aan uw cardioloog, huisarts, hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist.

Deze folder is van:

Mijn cardioloog is:

10 vuistregels bij hartfalen

1. **Medicijngebruik:** hoeksteen van de behandeling bij hartfalen, levenslang.
2. **Medicatielijst:** altijd meenemen naar het ziekenhuis of de polikliniek.
3. **Pijn:** bij pijn mag u paracetamol nemen. Neem géén Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac, enzovoort – de zogenaamde NSAID's. Dit kan hartfalen uitlokken.
4. **Dieet:** zoutarm en gezond.
5. **Drinken:** maximaal 1500 ml per 24 uur.
6. **Wegen:** na het opstaan op een vaste tijd en plaats.
7. **Toename gewicht:** meer dan 1 kg in een dag of 2 kg in drie dagen: meld dit!
8. **Klachten die u herkent of verontrusten:** bel met de Hartfalenpoli of huisarts.
9. **Inspanning en rust:** afwisselen is nodig.
10. **Bij infecties of griep:** wacht niet te lang voor u naar de huisarts gaat.

Heeft u direct hulp nodig? Bel dan 112!

Intensieve begeleiding en behandeling op de Hartfalenpoli

De Hartfalenpolikliniek begeleidt en behandelt patiënten met hartfalen intensief. Hierdoor hoeven zij minder vaak opgenomen te worden in het ziekenhuis. Patiënten met hartfalen worden naar de Hartfalenpoli verwezen door de cardioloog of verpleegkundig specialist Cardiologie, wanneer zij op een afspraak zijn geweest of in het ziekenhuis hebben gelegen.

De Hartfalenpoli wil het volgende:

- Samen met u de kwaliteit van uw leven stabiliseren en verbeteren.
- Een ziekenhuisopname voorkomen – daarom verbeteren we de medische en verpleegkundige behandeling samen met de cardioloog en de verpleegkundig specialist.
- Uw zelfzorg en zelfmanagement ondersteunen – zodat u goed kunt omgaan met de symptomen, behandeling en leefregels die bij hartfalen zo belangrijk zijn.

Gang van zaken Hartfalenpoli

Na een bezoek aan of opname in het ziekenhuis krijgt u een afspraak mee voor de cardioloog en de Hartfalenpoli. Uw eerste bezoek aan de poli is ongeveer twee weken nadat u bent thuisgekomen. Daarna heeft u om de twee tot vier weken een controleafspraak. Na deze intensieve periode worden de afspraken om de drie en zes maanden afgewisseld met een bezoek aan de cardioloog. U kunt altijd tussendoor terecht bij de Hartfalenpoli. U kunt telefonisch of per e-mail contact opnemen om een bezoek te plannen.

Tijdens de eerste afspraak bespreken we het volgende:

1. Wat is hartfalen is en wat is de oorzaak?
2. Wat zijn de beste medicijnen voor u en hoe werken deze?
3. Hoe worden de effecten van de behandeling gecontroleerd?
4. Wat zijn de leefregels met hartfalen?
5. Hoe werkt het met doorverwijzen naar de hartrevalidatie, diëtist en andere specialisten?

De hartfalenverpleegkundige informeert u over het bovenstaande. Deze verpleegkundige is verantwoordelijk voor uw begeleiding. De hartfalenverpleegkundige werkt nauw samen met de verpleegkundig specialisten en de cardiologen.

Tijdens de volgende afspraken bespreken we:

1. De effecten van de behandeling en welke problemen u daarbij tegenkomt.
2. De uitslagen van het lichamelijk onderzoek, bloedonderzoek en hartfilmpje.
3. Mogelijkheden om uw conditie stabiel te houden of te verbeteren.
4. Zelfzorg- en zelfmanagementvaardigheden.

Duur eerste consult: 45 minuten.

Duur herhaalconsult: 20 minuten.

Uitleg hartfalen

De diagnose hartfalen wordt door de cardioloog gesteld, meestal nadat een echo van uw hart is gemaakt. Hartfalen is een combinatie van klachten en verschijnselen die komen door een tekortschietende pompfunctie van het hart.

Hartfalen

Oorzaken, klachten en verschijnselen hartfalen

Het hart is een krachtige spier die bloed rondpompt in het lichaam om dit te voorzien van voeding en energie. Deze spier pompt in rust vijf tot zes liter bloed per minuut rond. Bij inspanning kan dit oplopen tot twintig liter per minuut. Bij hartfalen functioneert de pompfunctie van het hart niet goed. Het lichaam krijgt daardoor onvoldoende zuurstofrijk bloed. Want het hart kan het bloed en vocht niet wegpompen. Daardoor hoopt het vocht zich op in de longen en in de weefsels in het lichaam.

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- Hartinfarct
- Hoge bloeddruk
- Lekkage of vernauwing van de hartkleppen
- Ritmestoornissen
- Hartspierziekten
- Behandeling tegen kanker – zoals bestraling, chemotherapie, immunotherapie en hormoontherapie

Klachten bij hartfalen kunnen zijn:

- Kortademigheid bij inspanning en/of platliggen
- Minder inspanning aankunnen
- Vermoeidheid
- Vocht vasthouden, bijvoorbeeld in benen en buik
- Snelle hartslag
- Koude handen en voeten
- Opgeblazen gevoel
- Een moeilijke stoelgang
- Verminderde eetlust en toch zwaarder worden
- Prikkelhoest (vooral bij platliggen)
- Onrustig slapen en 's nachts vaak plassen
- Vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie

Tekenen verergering hartfalen

Patiënten kunnen dagelijks klachten ervaren van hartfalen. Het is van belang dat u weet welke klachten u heeft als het hartfalen erger wordt. U kunt dan hulp inschakelen via de Hartfalenpoli of de huisarts. Hieronder staan de meest voorkomende klachten.

Het is van belang dat u de verschijnselen die u heeft, herkent en aankruist!

Kortademigheid

- De hoeveelheid vocht rond uw hart en longen neemt toe. Bij inspanning en platliggen, maar soms ook in rust.
- 's Nachts kortademig wakker worden en onrustig slapen.
- Droge hoest, met name als u plat op uw rug ligt.
- Gevoel van verkoudheid, loopneus of luchtweginfectie.

Vocht vasthouden

- Toename gewicht
- Dikke voeten en enkels
- Opgezette benen
- Opgezette buik

Hartfalen

- Gezwollen vingers en een voller gezicht
- Schoenen en kleding gaan strakker zitten
- Vaker plassen in de nacht
- Vol gevoel in de maagstreek, verminderde eetlust en misselijkheid
- Vermoeidheid

Andere klachten

- Grauwe kleur van huid, lippen, nagels en blauwe lippen
- Hartkloppingen (snel of onregelmatig)
- Angst, onrust, depressie, verwardheid
- Verminderde concentratie
- Meer moeite met bukken
- Lusteloosheid, duizelig en uitgeput zijn

Behandeling hartfalen

Voor de meeste patiënten is hartfalen een chronische aandoening. Dat betekent dat dit wel kunnen behandelen, maar niet kunnen genezen. Vrijwel alle patiënten met hartfalen krijgen levenslange medicatie en leefregels om hartfalen te stabiliseren. Door de intensieve behandeling op de Hartfalenpoli hopen we dat u zo min mogelijk klachten en ziektelast heeft. De behandeling bestaat uit het volgende:

- Het innemen van medicijnen.
- Aanpassing van het eet- en drink patroon.
- Aanpassing van de leefgewoonten en trainen van de conditie.

Drie pijlers behandeling

De behandeling die u krijgt is gebaseerd op drie pijlers: uzelf, de hartfalenverpleegkundige of de verpleegkundig specialist en de cardioloog.

Pijler 1: uzelf

De eerste pijler van de behandeling bent u. De behandeling van hartfalen is een intensief traject, vooral als de diagnose net is gesteld. U bent zelf degene die de behandeling vormgeeft in het dagelijks leven. De belangrijkste punten zijn:

- Neem uw medicijnen dagelijks zoals voorgeschreven. Een medicatierol of weekdoos helpt om overzicht te houden.
- Neem uw meest recente medicijnlijst mee bij elk bezoek aan zorgverleners.
- Houd u aan het zoutbeperkt dieet: zout houdt vocht vast.
- Drink niet meer dan 1500 ml per dag, tenzij anders afgesproken.
- Weeg u dagelijks (na het opstaan), houdt de gewichtslijst bij en meld afwijkingen van meer dan 2 kg in 2-3 dagen.
- Streef naar gezonde leefgewoonten.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging, afgewisseld met rustperioden. Rust in de middag 1,5-2 uur.
- Vertel altijd aan andere specialisten en zorgverleners dat u bij de cardioloog onder controle bent voor hartfalen.

Pijler 2: hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist

De tweede pijler van de behandeling is de hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist. De hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist doet het volgende:

- Informeert u over uw ziekte en hoe u daarmee om kunt gaan.
- Is aanspreekpunt bij klachten of problemen.
- Overlegt met de cardioloog of de huisarts over de medicatie en aanvullingen in de behandeling volgens de richtlijnen.

Hartfalen

- Zorgt voor de aanvraag en planning van bloed- en hartonderzoek.
- Regelt de nazorg zoals fysiotherapie, diëtist en maatschappelijk werk.
- Is intensief betrokken als hartfalen verergert.

Pijler 3: uw arts

De derde pijler van de behandeling is uw arts. Uw cardioloog of verpleegkundig specialist en uw huisarts bepalen welke combinatie van medicijnen voor u het beste werkt. Ook bepalen zij of uw medicijnen aangepast moet worden. Daarnaast bepaalt uw arts samen met u of er aanvullende onderzoeken of behandelingen nodig zijn. De hartfalenverpleegkundige en de cardioloog overleggen wekelijks.

Medicijnen bij hartfalen

Bij het behandelen van hartfalen nemen medicijnen een belangrijke plaats in. Ze zijn de hoeksteen van behandeling. Meestal gebruikt u levenslang medicatie voor chronisch hartfalen. Het effect van de medicijnen wordt tijdens de afspraak met de cardioloog, de verpleegkundig specialist en de hartfalenverpleegkundige besproken en gecontroleerd.

- Medicijnen kunnen veel effect hebben op de kwaliteit en duur van het leven met hartfalen. Neem ze zoals voorgeschreven in op vaste tijden.
- Het kan even duren voordat u zich beter voelt.
- Stop nooit zonder overleg met uw medicijnen en verander de hoeveelheid niet.
- Bel bij onduidelijkheden met de Hartfalenpoli.
- Geef allergieën door.

Vuistregels bij ziek zijn:

- Pijn: neem alleen paracetamol. Neem géén Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac enzovoort (de zogenaamde NSAID's).
- Braken of diarree langer dan 24 uur:
 - Stop met ACE-remmers, ARB, MRA, plastabletten en SGLT2-remmers (zie uitleg verderop). Neem zo snel mogelijk contact op met de huisarts of Hartfalenpoli.
 - Start de medicatie 24-48 uur nadat u weer normaal heeft gegeten en gedronken.

Informatie medicijnen

Uw cardioloog of verpleegkundig specialist schrijft uw medicatie voor. Op de Hartfalenpoli optimaliseert de hartfalenverpleegkundige de hoeveelheid medicijnen en het gebruik ervan in overleg met de cardioloog of de verpleegkundig specialist. Volgens de richtlijn hartfalen moeten de ACE-remmers/ARNI of ARB en de bètablokkers zo hoog mogelijk worden gedoseerd. Het verhogen van deze medicijnen wordt stapsgewijs gedaan: om de 2 tot 4 weken. Hieronder staat informatie over de medicijn groepen die vaak worden voorgeschreven.

1. ACE-remmers

Namen eindigen op ...pril	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Perindopril • Enalapril • Lisinopril • Fosinopril 	<p>Werkt op het hormoonsysteem waardoor de bloedvatwanden verwijden. Het hart pompt gemakkelijker en houdt het hart in model. Verlaagt de bloeddruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoesten • Te lage bloeddruk • Huiduitslag • Vermoeidheid • Hoog kalium. • <i>Bij zwelling lippen, gezicht en keel: altijd arts bellen!</i>

2. ARB: angiotensine-II-antagonisten

Namen eindigen op ...tan	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Losartan (Cozaar) • Valsartan (Diovan) • Candesartan (Atacand) • Irbesartan (aprovel) • Telmisartan (Micardis) 	<p>Werkt op het hormoonsysteem waardoor de bloedvatwanden verwijden. Het hart pompt gemakkelijker en houdt het hart in model. Verlaagt de bloeddruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Duizeligheid • Huiduitslag • Diarree • Vermoeidheid • Lage bloeddruk • <i>Bij zwelling lippen, gezicht en keel: altijd arts bellen!</i>

3. ARNI: angiotensine receptorblokken, neprilysineremmer

Namen	Werking	Bijwerkingen
Valsartan/sacubitril (Entresto)	<p>Werkt op het hormoonsysteem. Hart pompt makkelijker. Hart wordt beschermd. Verlaagt de bloeddruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Te lage bloeddruk • Verminderde nierfunctie • Hoog kalium • Duizeligheid • <i>Bij zwelling lippen, gezicht en keel: altijd arts bellen</i>

4. Bètablokkers

Namen eindigen op ...lol	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Atenolol • Bisoprolol • Carvedilol • Metoprolol • Nebivolol 	<p>Werkt op het hormoonsysteem waardoor de hartslag verlaagd wordt. Het hart heeft minder zuurstof nodig en de kans op hartritmestoornissen neemt af.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vermoeidheid • Duizeligheid • Koude handen en voeten • Hoesten • Hoofdpijn • Diarree • Impotentie • Slapeloosheid en dromen

5. MRA of aldosteron antagonisten

Namen	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Eplerenon (Inspra) • Spironolacton 	<p>Werkt op het hormoonsysteem en laat het hart gemakkelijker pompen. Ontwatert. Verlaagt iets de bloeddruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeuk • Spironolacton: pijnlijke borsten bij mannen en vrouwen • Hoog kalium

6. SGLT2-remmers

Namen	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Dapagliflozine (Forxiga) • Empagliflozine (Jardiance) 	<p>Zorgen voor vochtafvoer. Verlagen de bloeddruk. Verbeteren de pompkracht van het hart. Bescherming van de nieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Genitale schimmelinfectie • Uitdroging • Urineweginfectie

7. Plastabletten

Namen	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Furosemide • Bumetanide • Hydrochloorthiazide 	<p>Zorgen voor meer vochtafvoer via de nieren. Hierdoor wordt vochtophoping</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spierkramp in de benen • Onrustige benen • Jeuk • Huiduitslag

Hartfalen

	in de benen, buik en longen voorkomen of verminderd.	<ul style="list-style-type: none"> • Uitdroging: misselijk en weinig plassen • Laag kalium
--	--	--

8. Sinusknoopremmers

Namen	Werking	Bijwerkingen
Ivabradine (Procolaran)	Remt de sinusknop en daardoor de hartslag.	<ul style="list-style-type: none"> • Lichtflitsen van voorbijgaande aard • Te trage hartslag • Hoofdpijn tijdens eerste behandelmaand

9. Digoxine

Naam	Werking	Bijwerkingen
Digoxine (lanoxin)	Versterkt de pompkracht van het hart. Vertraagt de hartslag.	<ul style="list-style-type: none"> • Misselijkheid • Diarree • Verwardheid • Hartkloppingen • Wazig en slecht zien • Hallucinaties

10. Nitraten

Naam	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Nitrospray onder de tong • Isordiltablet onder de tong (zittend innemen) • Monocedocard retardtablet 	Verwijding van de slagaderen. Het hart heeft minder zuurstof nodig. Monocedocard retard werkt 18 uur. Isordil en de spray werken kortdurend, gebruik onder de tong.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoofdpijn • Duizeligheid • Lage bloeddruk • Snelle polsslag • Misselijkheid

11. Bloedverduunners

Naam	Werking	Bijwerkingen
<ul style="list-style-type: none"> • Acetylsalicylzuur (Ascal) • Clopidogrel (Plavix) • Prasugrel (Efient) • Apixaban (Eliquis) • Dabigatran (Pradaxa) • Edoxaban (Lixiana) • Rivaroxaban (Xarelto) 	Remming van de bloedstolling en voorkomen. Stolselvorming in hart en bloedvaten.	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedingen • Misselijkheid • Diarree
Met controle van de trombosedienst: <ul style="list-style-type: none"> • Acenocoumarol • Fenprocoumon 		Overleg wanneer u geopereerd moet worden of en wanneer de bloedverduunners kunnen worden gestaakt.

Aanpassing van het eet- en drinkpatroon

De belangrijkste leefregels voor eten en drinken zijn:

1. Zoutbeperking
2. Vochtbeperking
3. Dagelijks wegen

Zoutbeperking

Bij mensen met hartfalen is het belangrijk om de zout-/natriumname zoveel mogelijk te beperken. Zout verhoogt de bloeddruk en houdt vocht vast in het lichaam. Daardoor krijgt u last van opgezette voeten, enkels, benen, buik en neemt de kortademigheid toe. Dit vormt een extra belasting voor het hart. Dit kan leiden tot een ziekenhuisopname. Zout zit van nature in ons eten. Het zout dat we zelf toevoegen is overbodig en kan zelfs schadelijk zijn voor uw gezondheid. Zeezout, steenzout, en selderijzout bevatten evenveel zout of natrium. Low Salt en dieetzout bevatten veel kalium en verhogen het kaliumgehalte in het bloed. Dit kan schadelijk zijn voor mensen met hartfalen en geeft kans op ritmestoornissen. Fabrikanten voegen veel zout aan het eten toe. We adviseren daarom om etiketten goed te lezen.

Producten die veel zout bevatten:

- Kaas
- Vleeswaren en worst
- Kant-en-klaarproducten
- Zout en zure haring, vissticks, vis in blik, schaal- en schelpdieren
- Soep uit blik of zakje
- Sauzen, bouillon, salade
- Snacks: bitterballen, kroketten enzovoort
- Zuurkool
- Zoute en zoete drop
- Chips en gezouten noten

Hartfalen

- IJs
- Afhaalmaaltijden
- Smaakmakers als sambal, ketjap, maggi

Tips om minder zout te eten, maar toch lekker:

- Vuistregel: een broodmaaltijd met zoutarm beleg en een warme maaltijd zonder zout.
- Bouw het zoutgebruik geleidelijk af. Minder zout went, maar dat duurt wel even.
- Streef naar een natriumgebruik van 2000 mg per dag.
- Bereid de warme maaltijd zonder zout.
- Diepvriesgroenten bevatten meestal geen toegevoegd zout, maar groenten in blik of glas wel.
- Breng eten op smaak met kruiden en specerijen.
- Gebruik kruiden zonder zout.
- Ui, citroensap, azijn, paprika en knoflook geven extra smaak.
- Broodbeleg met weinig zout:
 - Rosbief en kipfilet
 - Fricandeau of kalkoenfilet
 - Natriumarme kaas
 - Zoet beleg
 - Fruit, zoals banaan, appel, komkommer en radijs
 - Snacks zonder zout: ongezouten noten, studentenhaver, groenten, fruit
- Tafeltje Dekje bereidt zoutarme en zoutloze maaltijden.

Vochtbeperking

Mensen met hartfalen mogen meestal maximaal 1500 ml per 24 uur vocht innemen. Zo wordt het hart minder belast. De vochtbeperking wordt vrijwel altijd voorgeschreven in combinatie met een zoutbeperking. Drink niet minder dan 1500 ml per 24 uur, want de nieren hebben vocht nodig om goed te werken.

Vocht neemt u als volgt op:

- Dranken: water, koffie, thee, melk, frisdrank enzovoort.
- Vloeibare voedingsmiddelen: soep, pap, vla, yoghurt, ijs.
- Fruit (twee stuks fruit per dag hoeft u niet mee te rekenen in de vochtbalans).

Vocht verliest u als volgt:

- Via de huid.
- Via urine en ontlasting.
- Via ademen.

Bij warm weer en bij ziekte met koorts, diarree en braken mag u meer drinken. Hiervoor geldt het volgende:

- Een glas van 150 ml extra bij een temperatuur van 25 graden.
- Twee glazen van 150 ml extra bij een temperatuur van 30 graden of hoger.
- Bij ziekte: overleg met uw huisarts of de hartfalenverpleegkundige.

Tips voor vochtbeperking:

- Vuistregel: maximaal 1500 ml vocht per 24 uur.
- Minder zout in uw voeding geeft minder dorst.
- Maak een verdeling voor uw vochtinname voor hele dag.
- Houd af en toe met een maatkan van 1500 ml bij hoeveel u drinkt.

Hartfalen

- Medicijnen kunt u innemen met een paar lepels pap of yoghurt.
- Gebruik kleine glazen en kopjes.
- Probeer tijdens de maaltijd niet te drinken.
- Kauw goed: het eten wordt door speeksel minder droog.
- Gebruik smeerbaar beleg: jam en smeerkaas maken brood minder droog.
- Gebruik koude of warme dranken, dan doet u er langer mee.
- Kauwgom, zuurtjes en ijsblokjes helpen tegen een droge mond.
- Citroensap in thee, mineraalwater of limonade werkt dorstlessend.
- Porties koel fruit eten verdeeld over de hele dag werkt dorstlessend.

Voorbeeld vochtbeperking 1500 ml per dag

Ontbijt:	250 ml thee of koffie, of 125 ml thee of koffie en 150 ml pap of yoghurt
10.00 uur:	125 ml koffie of thee
12.00 uur:	150 ml water of soep 150 ml toetje en 100 ml fruit 1 stuk fruit hoeft u niet mee te tellen
15.00 uur:	125 ml thee of koffie
18.00 uur:	250 ml koffie of thee, of 125 ml koffie of thee en 125 ml pap of melk
Avond:	250 ml koffie, thee of frisdrank
Nacht:	150 ml water

Dagelijks wegen

Als uw hart minder goed functioneert, kan het lichaam vocht vasthouden. Hierdoor neemt uw gewicht toe. Een plotselinge gewichtstoename kan dus betekenen dat uw lichaam te veel vocht vasthoudt. Het is daarom belangrijk dat u zich elke ochtend weegt. Doe dit nadat u naar het toilet bent geweest en voordat u gaat eten en drinken. Weeg uzelf altijd op hetzelfde moment. Bij voorkeur voor het aankleden, ontbijten of innemen van uw medicijnen. Laat uw weegschaal altijd op dezelfde plaats staan. Deze kan namelijk een ander gewicht aangeven als hij wordt verplaatst.

Neem contact op met de hartfalenpoli of de huisarts als u:

- Binnen een dag meer dan 1 kg aankomt
- Binnen drie dagen meer dan 2 kg aankomt

Schrijf uw gewicht op in de gewichtslijst achterin deze folder.

Aanpassing leefgewoonten en trainen conditie

Chronisch hartfalen kan uw leven flink beïnvloeden. Dingen die u eerst zonder moeite deed, zorgen nu voor kortademigheid of vermoeidheid. Daarom kan het goed zijn om uw leefgewoonten te veranderen. Hierdoor kunnen uw klachten verminderen en kan de kwaliteit van uw leven verbeteren. Het veranderen van leefgewoonten is soms lastig. De hartfalenverpleegkundige kan u adviseren en helpen met tips.

Wees matig met alcohol

U mag alcohol drinken, maar beperk de hoeveelheid tot één alcoholconsumptie per dag. Grotere hoeveelheden zijn schadelijk voor de pompfunctie van het hart en werken bloeddrukverhogend. Daarnaast kan een grotere hoeveelheid alcohol invloed hebben op de stolling van uw bloed. Als de oorzaak van het hartfalen veroorzaakt wordt door overmatig alcoholgebruik, dan adviseren om helemaal te stoppen met drinken.

Dagelijkse activiteiten

Als u een lichte vorm van hartfalen heeft, valt de invloed van de ziekte op het dagelijks leven vaak mee. Bij een ernstigere vorm zijn de gevolgen groter. Praat met uw arts of hartfalenverpleegkundige over de volgende onderwerpen:

- Werk: wanneer kunt u gaan werken en hoeveel?
- Vrije tijd: kunt u reizen en werken in de tuin?
- Sport: kunt u wandelen, fietsen, zwemmen?
- Seks: heeft u last van libidoverlies of impotentie?

Twijfel niet om uw privésituatie te bespreken met uw arts of hartfalenverpleegkundige. Betrek uw gezin in de discussie over uw activiteiten. Het is van belang dat zij weten hoe zij u het beste kunnen helpen bij de dagelijkse dingen, werk en sport. Hartfalen kan inhouden dat u uw leefgewoonten moet veranderen. Om de dagelijkse dingen te kunnen doen, moeten wennen om voor alles meer tijd te nemen. Hierdoor kunt u uw verminderde energie verdelen. Dit betekent dat even de krant pakken, even het huis in orde maken of even boodschappen doen te veel voor u kunnen zijn. Als u uzelf aanleert om niet te snel te leven en pauzes te nemen, kunt u meer doen zonder moe te worden. Het is ook verstandig om na elke maaltijd, ook na het ontbijt, een halfuur rust te nemen. Het hart moet extra inspanning leveren voor de spijsvertering. Op deze manier geeft u uw hart de tijd om rustig op gang te komen.

Vuistregels:

- Wissel activiteit en rust regelmatig af.
- Informeer uw partner en familie over uw ziekte en de mate van vermoeidheid die deze kan geven.

Lichamelijke activiteiten en sport

Het is belangrijk dat u actief blijft. U blijft fitter als u wekelijks fietst of wandelt: uw conditie blijft op peil en u voelt zich beter. Tijdens uw bezoek aan de Hartfalenpoli bespreken we of u kunt deelnemen aan het hartrevalidatieprogramma.

Verstopping voorkomen

Bij verstopping (obstipatie) hoopt de ontlasting op in de darmen. Dit kan het gevolg zijn van medicijngebruik, te weinig vocht, te weinig lichaamsbeweging of verkeerde eetgewoonten. We adviseren daarom om voeding met voldoende voedingsvezels te eten. Bijvoorbeeld volkorenproducten, fruit en groenten. Beweeg voldoende om de darmen op gang te houden en drink de aanbevolen 1500 ml per dag.

Overgewicht voorkomen

Uw hart moet veel meer werk verrichten als u overgewicht heeft. Overgewicht ontstaat als u via het eten meer energie opneemt dan u verbruikt. Het is verstandig om overgewicht te verminderen. Bijvoorbeeld met hulp van de diëtist en door te bewegen.

Stoppen met roken

Het is beter voor mensen met hartfalen om niet meer te roken. Nicotine tast de vaatwand aan, wat kan zorgen voor het ontstaan van vernauwingen. Koolmonoxide in tabaksrook bindt zich aan het bloed. Hierdoor kan het minder zuurstof vervoeren.

Verminderde eetlust

Door vermoeidheid, kortademigheid, een vol gevoel en verstopping kan uw eetlust verminderen. Hiervoor hebben we een aantal tips:

- Neem een halfuur rust voor het eten.
- Verdeel de maaltijden over de dag.

Hartfalen

- Neem naast de hoofdmaaltijden 3 tussendoortjes.
- Probeer te variëren met eten.
- Vermijd lightproducten.
- Vraag hulp van een diëtist.

Samenvatting aanpassingen eten, drinken en bewegen

1. Natrium- of zoutbeperking
2. Vochtbeperking: maximaal 1500 ml per 24uur
3. Dagelijks wegen
4. Stop met roken
5. Beperk overgewicht
6. Maximaal 1 alcoholconsumptie per dag of helemaal stoppen
7. Voorkom ondergewicht
8. Voorkom verstopping
9. Blijf actief

Hartfalen in het dagelijks leven

Hartfalen is voor de meeste patiënten een chronische ziekte. In de eerste periode na de diagnose wordt de oorzaak onderzocht. De cardioloog vertelt u na het stellen van de diagnose welke behandeling het beste bij u past. De eerste zes maanden na de diagnose is de behandeling intensief: u krijgt aanvullende onderzoeken en we stellen uw medicatie in. Het is mogelijk dat u elke 2-4 weken een hartfilm moet laten maken of bloed moet laten prikken. Pas als de behandeling goed is afgesteld, ervaart u wat hartfalen in het dagelijks leven voor u betekent.

Samen beslissen

Het is belangrijk om samen met uw arts, verpleegkundig specialist of hartfalenverpleegkundige te beslissen over uw onderzoeken en behandeling. Dit kunt u doen door drie vragen te stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Streven Hartfalenpoli

Op de Hartfalenpoli vinden we de volgende zaken van groot belang:

- U bent goed geïnformeerd over uw aandoening.
- U weet voldoende over de behandeling en de medicijnen.
- U gebruikt uw medicijnen zoals voorgeschreven.
- U beslist samen met de cardioloog over uw behandeling.
- U krijgt zorg die bij u past.
- U kunt de afspraken op de polikliniek nakomen.
- U kent de symptomen van uw lichaam bij verergering van hartfalen.
- U weet wat u moet doen als u klachten krijgt.
- U kunt omgaan met hartfalen bij het uitvoeren van activiteiten.
- U kunt de geestelijke effecten van hartfalen aan.
- U krijgt begrip voor uw ziekte vanuit uw omgeving.
- U leeft in het algemeen gezond.

Hartfalen

Wij vragen u om een cijfer van 0-10 te zetten voor ieder van de bovenstaande bolletjes. Geeft u het cijfer 0? Dan ervaart u wat er in de informatie staat helemaal niet zo. Geeft u het cijfer 10? Dan ervaart u de informatie volledig zoals deze er staat. Tijdens uw afspraak op de Hartfalenpoli kunnen we uw score met u bespreken.

Adviezen dagelijks leven

Angst: inspanning bij hartfalen heeft een positief effect op uw hart en geest. Maar het kan zijn dat u bang bent om moe te worden als u zich inspant. Wij vragen u om hierover te praten met uw familie of vrienden en om samen activiteiten te ondernemen. Daarnaast kunt u de cardioloog of de hartfalenverpleegkundige om advies vragen. Wij kunnen u verwijzen naar de hartrevalidatie, om onder leiding van een geschoolde fysiotherapeut te gaan oefenen.

Aan patiënten met hartfalen worden veel medicijnen voorgeschreven die in de loop van de tijd verhoogd worden. Uit onderzoek is gebleken dat dit niet schadelijk is en dat hartfalen op deze manier het beste kan worden behandeld.

Autorijden: u bent als hartfalenpatiënt voor de wet rijongeschikt. Bij uw hartfalenverpleegkundige of cardioloog kunt u terecht met vragen over dit onderwerp. Keuringen gebeuren alleen op verzoek van het Centraal Bureau voor de uitgifte van Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Vaak is het nodig om voor een keuring een aparte afspraak te maken met uw eigen cardioloog.

Seksuele activiteit: seksuele problemen komen veel voor bij patiënten met hartfalen. Dit kan het gevolg zijn van de ziekte of van de medicatie. Daarnaast vraagt u zich misschien af of u de inspanning aankunt. Het is goed om dit met uw cardioloog of op de Hartfalenpoli te bespreken.

Stress: het kan zijn dat u elke dag voelt dat u hartfalen heeft. Bijvoorbeeld omdat u moe bent. Dit kan stress en spanning opleveren voor u en voor uw huisgenoten. Het is belangrijk om balans te zoeken om geestelijk in evenwicht te komen. Door met elkaar te praten kan de spanning verminderen en kunt u zich opgelucht voelen: u staat er niet alleen voor. Op de Hartfalenpoli kunnen we u verwijzen naar deskundigen om u te helpen met stress om te gaan. Ook infecties geven uw lichaam stress, wat hartfalen kan verergeren. Wij adviseren u om op tijd naar de huisarts te gaan bij een infectie of griep.

Vaccinaties: als patiënt met hartfalen adviseren we u om de griepvaccinatie te nemen. Ook bevelen we de pneumokokkenvaccinatie en COVID-19-vaccinatie aan.

Vermoeidheid: vermoeidheid is de meest gehoorde klacht bij hartfalen. Door de verminderde pompfunctie of door stugheid van het hart is de hoeveelheid bloed en zuurstof die wordt rondgepompt in het lichaam minder dan eerst. Hartfalen en vermoeidheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is goed om u in te spannen, tegelijkertijd heeft u meer rust nodig. Wij adviseren u om rustmomenten in te plannen en uw familie en sociale contacten hierover te informeren.

Reizen: we adviseren u om op vakantie voldoende medicijnen mee te nemen. In een vochtig en warm klimaat is het belangrijk om uw symptomen in de gaten te houden. Overleg met uw cardioloog of u een vliegreis kunt maken.

Hieronder leest u meer over het meenemen van medicijnen op vakantie:

- Medicijnen in het vliegtuig: bent u van plan om een vliegreis te boeken en gebruikt u medicijnen? Dan is het belangrijk om ruim van tevoren te zorgen dat u de juiste papieren heeft voor uw medicijnen. U krijgt namelijk te maken met de regels van het vliegtuig en de regels van het land waar u naartoe gaat. Het illegaal meenemen van medicijnen die onder de Opiumwet vallen, kan zelfs strafbaar zijn.
- Medicijnen kwijt op vakantie: uw zorgverzekering vergoedt ook in het buitenland noodzakelijke zorg. Het moet dan wel gaan om vergelijkbare medicijnen. U krijgt deze vergoed tot het Nederlandse tarief. Controleer bij uw zorgverzekeraar wanneer u medicijnen vergoed krijgt en of u de Europese zorgpas mee moet nemen op vakantie.

- Medicijnpaspoort en doktersverklaring:
 - Medicijnpaspoort: u heeft voor reizen met het vliegtuig een Europees Medisch Paspoort (EMP) en een doktersverklaring nodig. Een EMP kunt u voor zo'n 2 euro kopen bij uw apotheek of huisarts. In het EMP staan: de medicijnen die u gebruikt, de dagelijkse doses, de werkzame stoffen, uw arts en eventuele allergieën. Als u uw medicijnen kwijtraakt, kunt u met het EMP vervangende medicijnen regelen. Ook kunt u met uw EMP laten zien dat u uw medicijnen in het vliegtuig nodig heeft.
 - Doktersverklaring: valt het medicijn onder de Opiumwet? Dan heeft u ook een doktersverklaring nodig. Dit kan een Schengenverklaring of een Engelstalige medische verklaring zijn. De Schengenverklaring geldt voor de meeste landen binnen Europa. De Engelstalige medische verklaring geldt voor landen buiten het Schengengebied, zoals Turkije, Rusland en landen in andere werelddelen. Deze verklaring heeft u nodig voor de vliegreis en voor uw vakantie zelf.
- Op de [website van het CAK](#) kun u uw vakantieland aanklikken. U kunt dan meteen zien of u een Schengenverklaring nodig heeft of een Engelstalige medische verklaring. U kunt het juiste formulier dan downloaden. Dit laat u invullen door uw huisarts en daarna stuurt u het op naar Farmatec. Binnen vier weken krijgt u het formulier terug en heeft u een geldig document waarmee u uw medicijnen mee kunt nemen in het vliegtuig en naar het buitenland. Tip: In de zomerperiode kan het vier weken duren voordat u de verklaringen terug heeft. Zorg dus dat u de documenten ruim op tijd opstuurt. Wijzigt in de tussentijd uw medicijngebruik of dosis? Dan heeft u een nieuwe verklaring nodig.
- Medicijnen in uw handbagage: u kunt uw medicijnen het beste meenemen in uw handbagage. Dit omdat het soms vriest in het bagageruim. Kous de werking van uw medicijnen aan. Voor de meeste medicijnen geldt geen maximale hoeveelheid die u mee mag nemen. Ook voor vloeibare medicijnen geldt geen beperking in hoeveelheid. U moet wel kunnen aantonen dat u de meegenomen hoeveelheid nodig heeft. Dat kan door uw EMP te laten zien.
- U moet duidelijk kunnen aantonen wat u meeneemt in uw handbagage en dat de medicijnen echt voor u zijn. De sticker van de apotheek met uw naam en de naam van de apotheek mag u dus niet verwijderen. Ook medicijnen die u zonder recept kunt kopen, zoals paracetamol of vitaminepillen, moet u in de originele verpakking meenemen. Zo kunt u goed duidelijk maken wat u meeneemt en welke werkzame stoffen de medicijnen bevatten.

Informatieve websites

- [Heartfailurematters.org](https://www.heartfailurematters.org)
- [3goedevragen.nl](https://www.3goedevragen.nl)
- [Hartstichting.nl](https://www.hartstichting.nl)
- [Hartgroep.nl](https://www.hartgroep.nl)
- [Harteraad.nl](https://www.harteraad.nl)
- [Zoutloos.com](https://www.zoutloos.com)
- [Nierstichting.nl](https://www.nierstichting.nl)
- [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)

Regionale samenwerking

In het Hartfalen Netwerk Zuidwest Nederland werken dokters en verpleegkundigen uit verschillende ziekenhuizen met elkaar samen aan de zorg voor patiënten met hartfalen. Doel van deze samenwerking is om efficiënte, excellente en uniforme zorg te leveren aan patiënten met chronisch hartfalen in de regio Zuidwest Nederland, waarbij de zorg in elk ziekenhuis van hoogstaand niveau is. In het Hartfalen Netwerk Zuidwest Nederland delen dokters hun kennis over patiëntenzorg met elkaar. Hierdoor krijgt de patiënt de beste zorg op het beste tijdstip en op de beste plek. Het netwerk bestaat uit: Adrz, Albert Schweitzer Ziekenhuis, Bravis, Erasmus MC, Franciscus Gasthuis & Vlietland, Ikazia Ziekenhuis, Maasstad Ziekenhuis, Rivas Ziekenhuis, Spijkenisse Medisch Centrum en Van Weel Bethesda Ziekenhuis.

Hartfalen

Contactinformatie

Hartfalenpoli Adrz

T: 088 125 45 44

E: hartfalenpoli@adrz.nl

Hartfalenverpleegkundigen polikliniek

- Franciska Quist
Vaste toestel: 088 125 65 89
Bereikbaar tijdens kantooruren: 06 14 37 25 93
Aanwezig: maandag, dinsdag en vrijdag
- Fleur Glashouwer
Vaste toestel: 088 125 24 16
Bereikbaar tijdens kantooruren: 06 41 87 84 87
Aanwezig: maandag t/m woensdag en vrijdag

Spreekuren polikliniek

- Goes (route 25): dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag 8.00-16.30 uur
- Vlissingen (Veerse meer): maandag, dinsdag 8.00-16.30 uur
- Zierikzee (wachtruimte 2) 1e en 3e maandag van de maand

Telefonisch spreekuur

Voicemail inspreken: naam, geboortedatum en klacht. U wordt dezelfde dag nog teruggebeld

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 9.00 uur. T: 088 125 45 44

De bovenstaande informatie is ontleend aan de Multidisciplinaire Richtlijn Hartfalen 2010 en de Europese Richtlijn voor Patiënten met Acut en Chronisch Hartfalen 2021.

Vragen aan cardioloog of hartfalenverpleegkundige

Datum	Vragen

Uitslagen onderzoeken

Datum	Uitslagen
Echo hart	
Uitslag laboratorium	

Gewichtslijst

Week	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Bijzonderheden

Hartfalen
