

Leefregels bij hartfalen

U bent op de polikliniek cardiologie of opgenomen geweest voor de behandeling van klachten die het gevolg zijn van onvoldoende functioneren van het hart. Inmiddels zijn uw klachten minder maar uw hartkwaal zal niet meer verdwijnen. In deze folder leest u waar u in het dagelijks leven rekening mee moet houden. Deze leefregels helpen mee om nieuwe klachten te voorkomen en zorgen ervoor dat u zo min mogelijk last heeft van uw hartfalen.

Wat is er aan de hand?

Het hart is een holle spier die, door ritmisch samen te trekken, bloed door het lichaam pompt. Door verschillende oorzaken kan het pompvermogen van de hartspier minder worden. De meest voorkomende oorzaken zijn: hartinfarct, lekkage of vernauwing van hartkleppen, hoge bloeddruk en hartspierziekten. De combinatie van ziekteverschijnselen die ontstaan als het pompvermogen van het hart onvoldoende is, noemen we hartfalen. In medische termen wordt hartfalen ook decompensatio cordis genoemd.

De volgende klachten en verschijnselen zijn een teken van hartfalen:

- **Moeheid/ lusteloosheid;** dit komt doordat er minder bloed, dus zuurstof, door de spierweefsels stroomt
- **Dikke voeten, enkels en benen;** dit komt doordat het hart minder goed pompt. Er blijft dan teveel vocht zitten in de lichaamsdelen die ver van het hart verwijderd zijn. Door deze overvulling van de bloedvaten kan er vocht uittreden in de weefsels van de benen, enkels, voeten en soms de buik.
- **Kortademigheid;** dit ontstaat doordat het hart minder goed pompt. Er blijft teveel vocht in de bloedvaten van de longen. Door deze overvulling van de bloedvaten kan er vocht uittreden in de longen. Hierdoor treedt kortademigheid op bij inspanning en plat liggen.
- **Minder concentratievermogen;** dit komt doordat er minder bloed door het hersenweefsel stroomt.
- **Onrustig slapen;** dit komt omdat u liggend meer last heeft van benauwdheid. Ook slaapt u onrustig doordat u 's nachts vaker wakker wordt om te plassen.
- **Vaak plassen 's nachts;** het hart hoeft 's nachts vaak minder hard te werken waardoor het bloed weer beter weggepompt wordt. Er stroomt meer bloed door de nieren met als gevolg dat u vaker moet plassen.
- **Minder gaan plassen;** dit komt door de slechtere doorbloeding van de nieren.
- **Plotse benauwdheid en hoesten;** dit komt doordat er vocht in de longen zit.
- **Stijging van lichaamsgewicht;** omdat u meer vocht vasthoudt, zal uw lichaamsgewicht stijgen.

Wat betekent het om met hartfalen te leven?

Hartfalen gaat niet meer over. U heeft dus een chronische ziekte. De ziekte is niet te genezen maar kan wel behandeld te worden. Dit betekent dat de klachten en verschijnselen onderdrukt kunnen worden. Door de behandeling bent u veelal toch in staat om de dingen te doen waarbij u zich prettig voelt.

Waaruit bestaat de behandeling van hartfalen en wie voert de behandeling uit?

De basis van de behandeling van hartfalen bestaat uit medicijnen, aanpassing van eet- en drinkpatroon en aanpassing van de leefgewoonten. De uitvoering van de behandeling ligt gedeeltelijk bij de arts en hartfalenverpleegkundige maar grotendeels bij uzelf. Immers een aantal leefregels zijn noodzakelijk om het lichaam optimaal te laten functioneren ondanks dat het hart niet optimaal functioneert. *Kortom, de belangrijkste steunpilaar van de behandeling bent u zelf!*

Leefregels

Uw leefgewoonten veranderen is niet altijd even gemakkelijk. Toch is dit in uw geval noodzakelijk omdat uw leefgewoonten een onderdeel zijn van de behandeling. Aangepaste leefgewoonten zorgen ervoor dat uw lichaam zo goed mogelijk blijft functioneren en u zoveel mogelijk de dingen kunt blijven doen. Wanneer u een leefregel niet ten uitvoer kunt brengen is het goed hierover te praten (al dan niet met een deskundige) en proberen samen oplossingen te zoeken.

Noodzakelijke leefregels zijn:

1. Neem de medicijnen in volgens voorschrift

- Medicijnen kunnen veel effect hebben op de kwaliteit van uw leven. Het is daarom belangrijk dat u de medicijnen nauwkeurig volgens voorschrift inneemt. Enkele tips:
- Pas de tijden van de medicatie aan op uw leefgewoonten.
- Zorg dat u op de hoogte bent van de werking van de medicijnen. U weet dan waarom het stipt innemen van de medicijnen zo belangrijk is.
- Een prettig hulpmiddel kan zijn de medicijnen weekdoos. Dit betekent dat u één keer per week alle medicijnen die u per dag moet innemen in een vakje van de medicijnendoos legt. Elke dag neemt u dan de medicijnen van die dag uit de doos. Vergissen kan dan bijna niet meer. De medicijnendoos is verkrijgbaar bij de apotheek.
- Bent u uw medicijnen vergeten in te nemen? Wanneer u het medicijn 1x per dag gebruikt, kunt u het medicijn wel later innemen. Gebruikt u het medicijn drie tot vier keer per dag dan mag u het niet tegelijk met de volgende keer innemen.

Denk aan uw Actueel Medicijn Overzicht (AMO)

Wanneer u onder behandeling bent bij een arts, is het voor de arts belangrijk om te weten welke medicijnen u gebruikt. Vooral als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Daarom verzoeken wij u uw Actueel Medicijn Overzicht(AMO) mee te nemen naar uw afspraak. U kunt dit AMO, ophalen bij uw apotheker. Uw specialist of huisarts schrijft eventueel nieuwe medicijnen bij in uw AMO. U krijgt geen receptenbriefje meer. Met het ingevulde AMO gaat u terug naar uw apotheek en krijgt u de nieuwe medicijnen die zijn voorgeschreven. Uw apotheker zorgt dat uw AMO aangepast wordt.

2. Voorkom ondergewicht en overgewicht

- Bij hartfalen is een goed lichaamsgewicht belangrijk. Overgewicht zorgt voor overbelasting van het hart. Ondergewicht en afvallen kan leiden tot verlies en verzwakking van spieren en verminderde weerstand met als gevolg een verminderde lichamelijke conditie.
- **Ondergewicht** Het komt veel voor dat mensen met hartfalen afvallen en mager worden. Dit is vaak het gevolg van te moe zijn om voldoende te eten, kortademigheid of de eetlust is beperkt geworden door een continu vol gevoel in de bovenbuik. Om te voorkomen dat uw lichamelijke conditie vermindert, is het nodig dat u extra let op de kwaliteit van uw voeding. Lukt het u niet uw gewicht constant te houden dan kunt u de cardioloog vragen om een verwijzing voor de diëtiste van het ziekenhuis. De diëtiste geeft u dan aanwijzingen wat u kunt doen om een goed lichaamsgewicht te behouden of weer te krijgen.
- **Overgewicht** Wanneer u te zwaar bent en dit is niet het gevolg van vochtophoping (dikke voeten, enkels, benen etc.) dan is het belangrijk dat u ervoor zorgt dat u afvalt. U kunt het beste afvallen onder deskundige begeleiding. Op die manier blijft een goede voeding gewaarborgd en dat is juist in uw situatie erg belangrijk. Via de specialist of uw huisarts kunt u zich laten doorverwijzen naar de diëtiste van de Thuiszorg of naar een particulier gevestigde

diëtiste.

3. Houdt u aan het zoutbeperkt dieet

Bij hartfalen is een strikte beperking van zoutgebruik noodzakelijk. Wanneer u deze strikte zoutbeperking in uw dagelijkse voeding nog niet toepast overleg dit dan met de cardioloog. Wilt u graag uitleg en toelichting op het zoutbeperkte dieet dan kunt u de cardioloog vragen om een verwijzing voor de diëtiste van het ziekenhuis. De diëtiste geeft u dan aanwijzingen hoe u het dieet in uw dagelijkse voeding kunt inpassen.

4. Drink 1.5 liter per dag, tenzij anders afgesproken

Tips:

- Het is belangrijk precies genoeg vocht te gebruiken; niet teveel maar ook niet te weinig. De hartfalenverpleegkundige zal u tips en uitleg geven hoe u dit in praktijk kunt brengen.
- Wanneer u vaak dorst heeft bij uw vochtlimiet van 1,5 liter, kunt u bijvoorbeeld vaker kleine beetjes drinken, op een ijsklontje zuigen, vaker een partje fruit eten, uw mond spoelen met koud water, tanden poetsen of kauwgom eten. Ook helpt het om zo min mogelijk voedingsmiddelen te nuttigen waarvan u dorst krijgt.
- Zorg dat u goed op de hoogte bent welke gevolgen teveel drinken voor u heeft. Door teveel drinken moet het hart nog harder werken en blijft er o.a. meer vocht achter in de weefsels en longen.
- Bij braken, diarree, koorts en veel zweten (warm weer) mag u 0,5 liter vocht per dag meer. Bij aanhoudende klachten van braken, diarree en koorts moet u contact opnemen met uw huisarts of de hartfalenverpleegkundige.

5. Weeg dagelijks en meld veranderingen

Een toename van gewicht kan een teken zijn dat uw lichaam vocht vasthoudt. Informeer bij uw hartfalenverpleegkundige wanneer u contact moet opnemen en hoe u moet handelen. Het meest betrouwbare gewicht krijgt u als u uzelf dagelijks op hetzelfde moment (met lege blaas en lege maag), op dezelfde weegschaal, weegt. Weeg uzelf bij voorkeur 's morgens vroeg net na het opstaan.

6. Blijf zoveel mogelijk in beweging, maar neem ook op tijd voldoende rust

Tips:

- Een goede lichamelijke conditie is voor iedereen belangrijk, dus ook voor u ondanks uw hartfalen. Probeer daarom uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren maar pas hierbij uw tempo aan en bouw naar behoefte rustpauzes in.
- Probeer uw activiteiten en rust in balans te brengen. Een regelmatige leefwijze maakt dit een stuk gemakkelijker.
- Leer uw dagelijkse dingen in een rustiger tempo uit te voeren, leer er meer tijd voor te nemen.
- Leer te luisteren naar uw eigen lichaam, de ene dag kunt u meer dan een andere dag.

7. Neem in ieder geval een middagrust van anderhalf tot twee uur

8. Rook niet

Roken is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van een (volgend) hartinfarct. Roken bevordert een verhoogde bloeddruk en aderverkalking (arteriosclerose).

Beperk alcohol gebruik tot een glas per dag tenzij de dokter anders adviseert

10. Haal elk jaar een griepvaccinatie, in overleg met uw arts

Elke infectie betekent een extra belasting voor het hart. Het is dus belangrijk infecties (dit geldt ook voor verkoudheid) zoveel mogelijk te voorkomen.

Medicijnen

De cardioloog bepaalt welke combinatie van medicijnen voor u het meest geschikt is. Om de optimale combinatie van medicijnen te bepalen is soms aanvullend bloedonderzoek of een echo van het hart nodig. Medicijnen kunnen veel effect hebben op de kwaliteit van uw leven. Het is daarom belangrijk dat u de medicijnen nauwkeurig, volgens voorschrift, inneemt. Uw medicatie wordt na elk bezoek op de hartfalenpoli bijgewerkt en genoteerd in uw medicijnenpaspoort. **Stop medicijnen nooit zonder overleg en verander de hoeveelheid niet!** Als u problemen opmerkt, overleg dan even met de hartfalenverpleegkundige.

Medicijnen kunnen ook bijwerkingen hebben. Het is dan nodig om de hoeveelheid of de soort aan te passen. De werking en bijwerking van medicijnen kunt u ook terugvinden in de bijsluiter. Van de meest gebruikte medicijnen worden de belangrijkste bijwerkingen hieronder vermeld.

RAS-Remmers

Deze medicijnen zorgen ervoor dat de vaatwanden verslappen waardoor het hart minder hard hoeft te werken. Ze zijn onder te verdelen in:

ACE- remmers

Enige namen zijn: captropil (= Capoten), enalapril (= Renitec), ramipril (= Tritace), lisinopril (= Zestril), quinapril (= Acupril), perindopril (= Coversyl).

ARB- remmers

Enige namen zijn: Valsartan(=Diovan), Losartan (=Cozaar), Irbesartan(=Aprovel).

Bijwerking van de RAS-remmers kunnen zijn:

- Droge kriebelhoest;
- Duizeligheid door te lage bloeddruk;

Diuretica ofwel plastabletten

Deze medicijnen zorgen ervoor dat u vaker plast. Hierdoor wordt de vochtophoping in de voeten, enkels, benen, buik en longen opgeheven en later voorkomen.

Enige namen van diuretica zijn: furosemide (= Lasix of Lasiletten), bumetanide (= Burinex), hydrochlorothiazide (= Esidrex), triamteren (= Dytac), spironolacton (= Aldactone).

Bijwerkingen van plastabletten kunnen zijn:

- Uitdroging (op te merken door weinig plassen en donkere urine(= plas), misselijkheid, duizeligheid) hierdoor kunt u jichtklachten krijgen.
- Tekort aan kalium, hierdoor ontstaat soms spierkramp. Het is daarom belangrijk om voeding te gebruiken dat rijk is aan kalium. Kalium zit in aardappelen, groente, peulvruchten, noten, vers en gedroogd fruit(vooral banaan), koffie, cacao, tomaten(sap), melk- en melkproducten, vruchtensap.
- Dorst.

Digoxine (Lanoxin)

Dit medicijn versterkt de pompkracht van het hart en laat het hart rustiger kloppen.

Bijwerkingen van digoxine kunnen zijn:

- Misselijkheid, verlies van eetlust, braken;
- Diarree;
- Verwardheid;
- Vreemde kleuren zien;

- Hartkloppingen.

Als deze bijwerkingen langer dan 24 uur aanhouden moet u contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige.

Nitraten

Deze medicijnen verwijden de bloedvaten zodat uw hart minder hard hoeft te pompen en tevens wordt het hart zelf ook beter doorbloed. Enige namen zijn nitroglycerine (Nitrostat, Nitrolingual, Nitrozell,) isosorbide mononitrat (=Mono Mack, Monocedocard, Isordil).

Bijwerkingen van nitraten kunnen zijn.

- Hoofdpijn. Deze hoofdpijn gaat meestal na enkele dagen over. Gebeurt dit niet, overleg dan met de hartfalenverpleegkundige.
- Duizeligheid. Als deze duizeligheid aanhoudt, overleg dan met de hartfalenverpleegkundige over aanpassing van de dosering van het medicijn.

Bètablokkers

Deze medicijnen vertragen de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen. De bloeddruk wordt lager en het hart gaat rustiger kloppen. Enige namen zijn: metoprolol (=Selokeen) carvedilol (=Eucardic), sotalol (=Sotacor), bisoprolol (=emcor) Nebivolol (=Nebilet).

Bijwerkingen van betablokkers kunnen zijn:

- Duizeligheid;
- Tijdelijk meer kortademigheid of vocht vasthouden in het begin van het gebruik;
- Trage hartslag;
- Vermoeidheid;
- Koude handen en voeten;
- Slapeloosheid;
- Dromen;
- Erectieproblemen bij mannen;
- Vaginale droogheid bij vrouwen.

Amiodarone (Cordarone)

Dit geneesmiddel onderdrukt ritmestoornissen van het hart. Ritmestoornissen komen vaak voor bij hartfalen.

Bijwerkingen van Amiodarone kunnen zijn:

- Overgevoeligheid voor zonlicht (huid zoveel mogelijk bedekken, in de schaduw blijven); of blauwgrijze verkleuring van gezicht, nek en armen.
- Hoofdpijn, moeheid, neerslachtigheid;
- Trage hartslag;
- Maagklachten.
- Bittere metaalachtige smaak.

Twijfels en problemen

Verslechtering van uw gezondheid

Bij iedere plotselinge verandering in uw conditie is het belangrijk dat u contact opneemt met de hartfalenverpleegkundige of uw huisarts. Als u denkt last te hebben van de bijwerkingen van de medicijnen, neem ook dan gerust contact op met de hartfalenverpleegkundige.

Neem in ieder geval contact op als:

- uw gewicht binnen drie dagen toeneemt met twee kilo of meer of als er een geleidelijke gewichtstijging gecombineerd met klachten van moeheid en kortademigheid optreedt;
- uw benauwdheidsklachten toenemen bij gewone dagelijkse activiteiten als aankleden, traplopen;
- u 's nachts kortademiger wordt, u heeft extra kussens nodig om te kunnen slapen;
- u duizelig wordt of licht in uw hoofd bent na het innemen van de medicijnen;
- u meer dan 24 uur last hebt van misselijkheid, braken en/of diarree;
- uw hartslag sneller of onregelmatiger is;
- u een pijnlijk of vol gevoel in de bovenbuik heeft en verminderde eetlust;
- u veel moet hoesten, zonder dat u verkouden bent;
- u dikke enkels of een dikke benen krijgt.

Heeft u nog vragen?

Met hartfalen is vaak goed te leven. Een voorwaarde hiervoor is dat u nauwkeurig de voorschriften en adviezen van de arts, verpleegkundige en diëtist opvolgt. Meer inzicht in de ziekte maakt duidelijk hoe belangrijk het opvolgen van de voorschriften en adviezen zijn. Wanneer u hierover vragen of twijfels heeft, is het goed om dit te bespreken met de hartfalenverpleegkundige of uw arts.

Tip; lees eens de folder ['Tips voor het gesprek met de specialist'](#), dit kan u helpen bij de gesprekken met uw arts en andere ziekenhuismedewerkers.

Meer informatie

www.hartstichting.nl

Ruimte voor eventuele vragen

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 8 november 2017