



# Cardiologie



Leven met hartfalen



## Herkenning van verergering van hartfalen

Het is erg belangrijk om de symptomen van verergering tijdig te herkennen om op tijd te kunnen ingrijpen.

**U herkent een verergering van hartfalen aan een combinatie van de volgende symptomen:**

- dikke benen, enkels, vingers of buik;
- gewichtstoename van twee kilo (of meer) in twee dagen;
- toenemende kortademigheid bij inspanning;
- toenemende vermoeidheid (bijvoorbeeld bij een korte wandeling);
- toenemend vol gevoel in de buik;
- niet meer plat in bed kunnen liggen;
- verminderde eetlust;
- overdag minder plassen, 's nachts vaker plassen;
- toenemende onrust;
- prikkelhoest.

Als u snel afvalt in gewicht en/of last heeft van misselijkheid, diarree of braken, neemt u ook contact op met uw huisarts.

# Hoe wordt hartfalen vastgesteld?

Het hart is verzwakt en pompt niet voldoende bloed naar het lichaam en de organen

Wat wordt er bedoeld met hartfalen?

Hartfalen klinkt wellicht angstaanjagend, maar het betekent niet dat het hart niet meer werkt.

Hartfalen is over het algemeen een ziekte die kan worden behandeld. Het betekent dat het hart is verzwakt en niet zo goed werkt (bloed pompt) als zou moeten. Doordat het hart onvoldoende bloed pompt naar de organen, zoals de nieren en de hersenen, ontvangen deze minder zuurstof.

Doordat het hart niet goed pompt, hoopt zich vaak vocht op in de longen of andere lichaamsdelen, zoals de benen.



### Leefregels

- Neem uw medicijnen in.
- Weeg uzelf dagelijks.
- Neem minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml vocht in. Verdeel de vochtinname zoveel mogelijk over de dag.
- Volg een natrium (zout) beperkt dieet.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging en wissel dit af met periodes van rust.
- Verdeel activiteiten over de dag.
- Rook niet. Stop met roken.
- Beperk alcohol tot 1 glas per dag
- Gebruik geen NSAID's als pijnstillers, zoals Voltaren, diclofenac, ibuprofen, nerofen enz

### Wetenswaardigheden over het dieet (Te) veel natrium (zout) komt voor in:

- kant-en-klare soepen en sausen;
- hartige snacks zoals kaas en vleeswaren;
- zure en zoute haring en gerookte vis;
- voedingsmiddelen in blik en glas;
- zuurkool;
- Cup a soup en/of drinkbouillon;
- diepvriesgroenten à la crème. Diepvriesgroenten zonder toevoegingen bevatten geen zout.

### Drink per dag minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml.

- Neem vocht op via dranken en vloeibare producten (vla, yoghurt, soep, ijs).
- Schrijf eventueel de gebruikte hoeveelheid per dag op een lijstje, zodat u het na kunt tellen.
- Zuig bij warm weer op een ijsblokje; dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris.
- Een zuurtje of pepermuntje helpt soms tegen de dorst.
- Verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt.
- Glazen, kopjes, schaaltes zijn er in allerlei maten. Meet thuis eens hoeveel vocht er in de glazen en schaaltes gaat die u gebruikt.

**Een kopje** : bevat circa 100ml.

**Een mok** : bevat circa 150ml.

**Een diep bord:** bevat circa 250ml.

**Een borrelglas:** bevat circa 35ml.

**Een wijnglas** : bevat circa 100ml.

## Tips voor uw medicijngebruik

### **Maak een lijst van de medicijnen die u dagelijks gebruikt of vraag een**

- overzichtslijst bij uw apotheek;
- Zorg voor een actuele medicatielijst;
- Neem altijd de medicatie mee naar het ziekenhuis of naar de huisarts;
- Neem uw medicijnen op vaste tijden in;
- Gebruik hulpmiddelen om uw medicijnen gemakkelijk in te kunnen nemen.

U kunt bij uw apotheek bijvoorbeeld een medicijn-verdeeldoos krijgen, waarin u per dagdeel de medicijnen klaarlegt. Om uw medicijnen niet te vergeten, zijn er applicaties via de mobiele telefoon te downloaden, die u eraan herinneren wanneer u deze moet innemen