

Cardiologie

Hartfalen

Persoonlijk boekje

Inleiding

U bent door uw cardioloog verwezen naar de hartfalenpoli. Hier wordt u begeleid door een gespecialiseerd verpleegkundige. Hier leest u alle informatie die belangrijk voor u is.

Hartfalen wil zeggen dat de pompkracht van de hartspier onvoldoende is, waardoor het lichaam te weinig zuurstof krijgt en er problemen ontstaan. Hartfalen is een chronische aandoening, dat betekent dat het wel behandeld kan worden, maar niet genezen. Door de behandeling zult u veelal toch in staat zijn om dingen te doen en u prettig te voelen. De gespecialiseerde verpleegkundige kijkt samen met u naar uw gezondheid en maakt een behandelplan hoe u met hartfalen om kunt gaan.

Wat is hartfalen?

Hartfalen is een combinatie van verschijnselen die direct of indirect het gevolg zijn van verminderde pompwerking van het hart.

De meest voorkomende klachten van mensen met hartfalen zijn:

- vermoeidheid;
- kortademigheid;
- opgezette benen en enkels;
- opgezette buik;
- toename in gewicht;
- vaker moeten plassen;
- prikkelhoest bij platliggen;
- verminderde eetlust;
- slapeloosheid;
- verstopping (obstipatie).

Waarvoor is een hartfalenspreekuur?

- Praktische informatie over uw ziekte en leefregels.
- Bespreken van problemen ten gevolge van uw ziekte.
- Informatie over nazorg: hartrevalidatie.
- Medische controle: lichamelijk onderzoek; indien nodig: een hartfilmpje, bloedonderzoek en een foto van de longen.
- Informatie over hartfalenmedicatie en gebruik hiervan.
- Het optimaliseren van uw hartfalenmedicatie

- Informatie over aanpassingen van uw eet- en drinkpatroon.
- Informatie over aanpassingen van uw leefgewoonten.

Leefregels en adviezen

Waarom leefregels bij hartfalen?

Hartfalen maakt dat uw lichaam de neiging heeft extra zout en water vast te houden. Dit kan leiden tot vochtophoping in uw lichaam. Dit extra vocht kan dikke enkels, voeten of buik veroorzaken en/of stuwning in uw longen waardoor u kortademig wordt.

Vochtbeperking

Hoe kunt u uw vochtinname beperken?

De hoeveelheid vocht die u per dag mag gebruiken is minimaal 1500 ml en maximaal 2000 ml. Minimaal 1500 ml per 24 uur vochtinname is nodig voor het goed functioneren van uw nieren; maximaal 2000 ml vochtinname om uw hart te ontzien.

Vocht neemt u op via dranken en vloeibare producten, zoals vla, yoghurt, soep en ijs. Schrijf eventueel de gebruikte hoeveelheid per dag op een lijstje, zodat u kunt zien hoeveel dit samen is. Op de hartfalenpoli wordt uitgelegd hoe u dit op een eenvoudige wijze kunt bijhouden.

Het meten van de hoeveelheid vocht

U kunt de hoeveelheid vocht meten door de glazen / kopjes te tellen op een dag. De hoeveelheid vocht die u binnenkrijgt vindt u in onderstaand overzicht

	Hoeveelheid (ongeveer)
Kopje	125 ml
Glas	150 ml (klein)
	200 ml (groot)
Mok	200-250 ml
Diep bord	250 ml
Borrelglas	35 ml
Wijn glas	100 ml
Fruit zoals sinaasappel/appel	100 ml

Tips indien u last heeft van een dorstgevoel

- Zuig bij warm weer op een ijsblokje. Dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris.
- Een zuurtje of pepermuntje helpt tegen het dorstgevoel.
- Verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt. Dit fruit kunt u het beste bewaren in de koelkast.
- Vermijd zout. Van zout krijgt u dorst. Wanneer u veel zoute voedingsmiddelen eet, zult u waarschijnlijk ook meer drinken.
- Zure dranken zijn goede dorstlessers, zoete dranken maken dorstig.

Drink 2 glazen extra:

- bij zomerse temperaturen boven de 25°C.
- Bij diarree en/of braken

NB Bij aanhoudende diarree en/of braken (langer dan 1 dag, contact opnemen met de hartfalenpoli voor het aanpassen van uw plasmedicatie

Zoutbeperking

Minder zout gebruiken is belangrijk voor mensen met hartfalen. Uw lichaam heeft zout nodig om goed te werken, maar dit is slechts 1-3 gram per dag. Zout bevat natrium. Natrium houdt vocht vast en moet daarom worden beperkt. De gemiddelde Nederlander krijgt via zijn voeding 9 tot 10 gram zout per dag binnen. De gezondheidsraad adviseert voor iedere Nederlander een maximale inname van 6 gram zout per dag. Deze hoeveelheid zout wordt al bereikt door de hoeveelheid zout die in producten zit zonder toevoeging van zout. Zoutrijke producten moeten vermeden worden.

Tips om het zoutgebruik te beperken

- Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd, soep, en alles wat u zelf klaarmaakt in de keuken.
- Gebruik eventueel een kruidenbultje dat u mee laat koken bij de bereiding van soepen en verse groenten.
- Breng smaak aan gerechten met kruiden, specerijen of vruchtensappen (citroen/limoen) in plaats van zout.
- Gebruik geen kant en klare soepen, bouillon(blokjes) en sauzen, diepvriesmaaltijden, groenten uit blik en glas, soep (denk aan 'cup a soup') of saus uit een pakje, tomatensap, tomatenproducten zoals ketchup en tomatensap en smaakmakers (sojasaus, mosterd, sambal en Worcestersaus), kruidenmengsels voor vlees, bouillon en niet te vergeten de hartige snacks. Deze bevatten veel zout.
- Gebruik niet meer dan 2 plakken gewone kaas of vleeswaren per dag. Wilt u hiervan méér gebruiken, kies dan voor natriumarme soorten.
- Lees altijd de etiketten op voedingsmiddelen om te controleren hoeveel zout deze bevatten.
- Neem vers of diepvries fruit en groente, vleesvervangers (zoals soja), melkproducten, meervoudig onverzadigde vetten (zoals olijfolie), granen en vis, en minder voorbewerkte voedingsmiddelen.
- Het wordt afgeraden om zoutvervangers, zoals dieetzout of Low Salt te gebruiken. Hierdoor kan het kalium stijgen. Dit kan gevaarlijk zijn.
- Zet geen zout op tafel zodat u niet in de verleiding komt toch zout aan uw maaltijd toe te voegen.
- Denk na over wat u eet wanneer u uit eten gaat.

Het is mogelijk dat u zich beter gaat voelen wanneer u uw zoutgebruik beperkt, zelfs als u geen last hebt van vocht vasthouden of plastabletten (diuretica) gebruikt. Zoutbeperking draagt bij aan een betere werking van uw medicijnen en het heeft een gunstig effect op uw bloeddruk.

Uw gezinsleden en vrienden waar u samen mee eet kunnen mee profiteren van de voordelen van een verminderd zoutgebruik.

Dagelijks wegen

Naast de vocht- en zoutbeperking krijgt u het advies dagelijks uw gewicht te meten. U doet dat 's morgens na het plassen, nog voor het ontbijt in pyjama. Op die manier kunt u zelf nagaan of u teveel vocht vasthoudt. Stijgt uw lichaamsgewicht 2-3 kg in korte tijd, dan houdt u teveel vocht vast.

Leefstijl

Beweging: 5 dagen per week minimaal 30 minuten bewegen is de norm voor een gezonde leefstijl. U kunt op vele manieren aan beweging doen, passend bij uw algehele toestand en conditie en uiteraard uw persoonlijke voorkeur.

Roken: stoppen, vraag uw huisarts naar de mogelijkheden om u hierbij te begeleiden.

Alcohol: wees zuinig met het nuttigen van alcohol, beperk u tot maximaal 1 drankje. Voeding: buiten de zout- en vochtbeperking streven naar een gezond gewicht, dus geen onder- of overgewicht.

Stress: voorkom zo veel mogelijk stress, neem tijd voor ontspanning en rust.

Therapietrouw

- Toepassen van leefregels
- Medicatie volgens voorschrift innemen

Meer informatie

Meer informatie over dieet en voedingsrichtlijnen bij hartfalen vindt u op de websites:

www.smakelijketenzonderzout.nl/informatie/dieet-bij-hartfalen

www.heartfailurematters.org (uitgebreide uitleg over hartfalen in meerdere talen)

www.keepitpumping.com/health-wellness

www.zoutbeperkt.nl

www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/jouw-leven-met-hartfalen/gezond-leven-bij-hartfalen

Maandlijsten

Januari		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Februari		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		

Maart		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

April		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Mei		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Juni		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Juli		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Augustus		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

September		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Oktober		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

November		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

December		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen?
Stel deze dan tijdens het eerstvolgende bezoek of neem contact op met de polikliniek.

Bereikbaarheid Hartfalenpoli

Heeft u een vraag of probleem, maar heeft het geen spoed? Stuur dan een mail naar :

✉ hartfalenpoli@viecuri.nl

Als u een dringende vraag heeft die niet kan wachten of als mailen niet mogelijk is, bel dan naar :

Hartfalenpoli ☎ 077 320 69 70

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag 8.30 – 11.00 uur

Locatie Venlo - route 61

Locatie Venray - route 18

Hartfalenverpleegkundigen

Loes Roost	Verpleegkundig specialist
Gertie Maessen	Hartfalenverpleegkundige
Christel Pansters	Hartfalenverpleegkundige
Marion Cremers	Hartfalenverpleegkundige

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl