

## Hartfalen

Deze folder heeft u gekregen om u meer inzicht te geven in het ziektebeeld hartfalen en welke behandeling hierbij hoort.

### Wat is hartfalen?

Bij hartfalen (decompensatio cordis) is de pompwerking van het hart verminderd. Het bloed wordt daardoor onvoldoende uit het hart gepompt, terwijl wel de gewone hoeveelheid wordt aangeboden. Hierdoor stijgt de druk in het hart en in de bloedvaten voor het hart. Daardoor wordt vocht uit de bloedbaan gedrukt. Dit vocht hoopt zich op in metname de longen (leidt tot kortademigheid) en in de onderbenen en de buikholte (dikke enkels en een vol gevoel).

### Wat zijn de oorzaken van hartfalen?

De meest voorkomende oorzaken zijn:

- een hartinfarct
- een slechte doorbloeding van de hartspier
- langdurig hoge bloeddruk
- slecht functionerende hartkleppen
- een zieke hartspier (cardiomyopathie)
- langdurige ritmestoornissen

De (hartfalen)verpleegkundig specialist of uw cardioloog kan u uitleggen welke oorzaak bij u van toepassing is.

### Hoe wordt hartfalen behandeld?

Hartfalen is geen ziekte, maar een gevolg van één van bovengenoemde oorzaken.

Bij de behandeling van hartfalen kan de oorzaak niet altijd worden weggenomen. De basis van de behandeling van hartfalen bestaat uit medicijnen, aanpassing van het eet- en drinkpatroon en van leefgewoonten.

In het algemeen krijgt u medicijnen die ervoor zorgen dat het overtollige vocht dat uit de bloedbaan is getreden en in de weefsels zit, wordt uitgeplast (plastabletten zoals Furosemide en Bumetamide). Daarnaast krijgt u meestal medicijnen om de

pompkracht van het hart te vergroten, een medicijn dat de hartfrequentie vertraagd of bloeddrukverlagende middelen die de hartarbeid verlichten.

### Leefadviezen

Voor de behandeling is het erg belangrijk dat u zich aan de volgende leefregels houdt:

- **Neem de medicijnen dagelijks in volgens voorschrift**  
Dit kan de kwaliteit van uw leven positief beïnvloeden en het leven verlengen.
- **Drink niet meer dan 2 liter per dag**  
U moet voorzichtig zijn met de hoeveelheid drinken. Door de plastabletten heeft u vaak een dorst gevoel. Dit mag u niet verleiden tot extra veel drinken omdat hierdoor het hart teveel belast wordt. Meestal is het aan te bevelen niet meer dan 2 liter per dag te drinken, dit zijn 10 tot 12 glazen of kopjes. Fruit, soep en toetjes bevatten ook vocht. Mocht het zo zijn dat een andere specialist (bijv. uroloog) zegt dat u veel moet drinken, overleg dan eerst met uw cardioloog of de (hartfalen)verpleegkundig specialist.
- **Controleer uw gewicht regelmatig, op een vast tijdstip en op dezelfde weegschaal**  
Bij een gewichtstoename van meer dan 1 kilogram in 1 dag of 2 à 3 kilogram in 2 à 3 dagen, moet u zich afvragen of dit te maken heeft met vochtophoping. Het is verstandig om uw huisarts, uw cardioloog of de (hartfalen)verpleegkundig specialist op de hoogte te stellen van de snelle gewichtstoename.
- **Voorkom overgewicht**  
Overgewicht is een extra belasting voor het hart. U moet echter wel gezond blijven eten om in een goede lichamelijke conditie te blijven.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- **Zoutbeperkt dieet**  
Omdat zout vocht vasthoudt, is het belangrijk dat u zich aan een zoutbeperkt dieet houdt. Er kan verminderde eetlust optreden. Dit is vaak niet te wijten is aan het dieet, maar aan de vochtophoping in de buikholte! Naast uw zoutbeperkt dieet is het belangrijk dat u wel voldoende eiwitten en vitaminen tot u neemt. De diëtiste kan u hierover informeren en u tips geven om het eten zo lekker mogelijk te maken. Lichaamsbeweging is goed. Te inspannende lichaamsbeweging wordt afgeraden. Neem 's middags 1,5 tot 2 uur rust.
- **Stoppen met roken en geen alcohol gebruiken**  
Roken en alcohol kunnen (direct of indirect) een negatieve invloed hebben op de pompwerking van het hart. Daarom wordt dit afgeraden.

### **Herken en meld de volgende klachten**

Als u de volgende klachten herkent, meldt ze dan aan uw huisarts, cardioloog of de (hartfalen)verpleegkundig specialist.

- Dikke benen, enkels, vingers of buik. Uw schoenen of uw kleren gaan strakker zitten; uw broekriem moet 2 gaatjes wijder.
- Uw gewicht neemt toe met meer dan 1 kilogram in 1 dag of 2 à 3 kilogram in 2 à 3 dagen.
- Continu of toenemend een 'vol gevoel' of buikpijn hebben of misselijk zijn.
- Toenemende vermoeidheid.
- Toenemende kortademigheid.
- Hartkloppingen, snelle hartslag.
- Duizeligheid of neiging tot flauwvallen.
- Pijn of druk op de borst.
- Last van kriebelhoest.
- Niet plat kunnen liggen.
- Verwardheid en onrust.
- 's Nachts vaker moeten plassen.
- Overdag minder moeten plassen, de urine is donkerder.

### **De (hartfalen)verpleegkundig specialist**

De (hartfalen)verpleegkundig specialist informeert u over hartfalen en wat de oorzaak kan zijn. U krijgt informatie over de leefregels.

Zij is uw aanspreekpunt als u vragen heeft of als er problemen zijn. Zij stelt medicijnen bij, regelt onderzoek en stelt behandelplan op. In voorkomende gevallen wordt behandelplan bijgesteld iom cardioloog.

### **De cardioloog of huisarts**

De cardioloog of huisarts informeert u over uw ziekte en hoe u er mee om kunt gaan. Hij/zij bepaalt welke onderzoeken nodig zijn, hoe het behandelplan eruit ziet en welke combinatie van medicijnen voor u het meest geschikt is.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust aan uw arts. Bij deelname aan de hartfalenpolikliniek, is de hartfalenverpleegkundig specialist graag bereid u aanvullende informatie te geven. Ze zijn op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar via telefoonnummer: 088 708 33 51