

# Hartfalen

1. Inleiding	2
2. Hartfalenpolikliniek	3
3. Medicijnen	4
4. Dieet	5
5. Bewegen	6
6. Wat te doen bij klachten	7
7. Dagboek	8
8. Informatie	13

## 1. Inleiding

U bent onlangs voor controle geweest bij uw cardioloog of was opgenomen in ziekenhuis Nij Smellinghe wegens klachten als gevolg van hartfalen/ verminderde pompfunctie van het hart.

Voor begeleiding, informatie en advies bent u doorverwezen naar de hartfalenpolikliniek. Een hartfalenverpleegkundige is daar uw centrale aanspreekpunt. Zij houdt haar eigen spreekuur en werkt samen met de cardioloog.

2

### **Hartfalenverpleegkundigen:**

Mirjam van Aalsum  
Mariska Oosting

Telefoonnummer: 0512 588211

## 2. Hartfalenpolikliniek

Buiten de afspraken met uw cardioloog, kunt u afspraken verwachten op de hartfalenpolikliniek. De frequentie van deze afspraken hangt af van uw persoonlijke situatie. U kunt op dinsdag- of woensdagochtend terecht op het spreekuur van de hartfalenverpleegkundige. Afspraken nemen ongeveer 20 tot 30 minuten in beslag.

De hartfalenverpleegkundige geeft praktische informatie over hartfalen en hoe u met de gevolgen ervan om kunt gaan (bijvoorbeeld medicijnen, dieet en bewegen). In overleg met de cardioloog kunnen medicijnen worden aangepast. Eventueel kunt u doorverwezen worden voor een gesprek met de diëtiste of naar hartfalenrevalidatie.

3

Uw bloeddruk en gewicht worden gecontroleerd. Daarnaast kan bloedonderzoek worden verricht en/of een ECG (hartfilmpje) bij u gemaakt worden.

Van ieder gesprek maakt de hartfalenverpleegkundige een brief welke naar u toegestuurd wordt. Uw huisarts ontvangt hiervan een kopie.

Begeleiding op de hartfalenpolikliniek is tijdelijk. De hartfalenverpleegkundige zal met u bespreken wanneer uw controles overgedragen worden aan de verpleegkundige in de huisartsenpraktijk of de huisarts.

### 3. Medicijnen

Medicijnen kunnen een positief effect hebben op kwaliteit van leven. Zij kunnen klachten verminderen en ondersteunen het hart door het te ontlasten en/of de pompfunctie te verbeteren. Medicijnen kunnen de gevolgen van hartfalen onderdrukken.

Belangrijke groepen medicijnen die bij hartfalen worden voorgeschreven zijn: ACE-remmers, Angiotensine-II-antagonisten, bètablokkers en diuretica (plastabletten).

4 | Heeft u pijnstillers nodig? Dan kunt u paracetamol gebruiken (tot de aanbevolen maximale dosering). Andere pijnstillers of ontstekingsremmers, de zogenoemde NSAID's (bijvoorbeeld ibuprofen, naproxen) kunt u beter niet slikken. De combinatie van NSAID's en hartmedicijnen vormen namelijk een risico voor de werking van uw nieren en wordt daarom afgeraden! Als paracetamol onvoldoende werkt, raden wij u aan uw huisarts om advies te vragen.

De werking van medicijnen wordt bepaald door de werkzame stof die erin zit. Toch kunt u verschillende namen tegenkomen voor eenzelfde geneesmiddel. U krijgt een werkzame stof voorgeschreven waarbij uw apotheker kan kiezen uit verschillende merknamen. De medicijnen verschillen in prijs, niet in kwaliteit. Twijfelt u of heeft u vragen, neemt u dan contact op met uw apotheker.

## 4. Dieet

Bij hartfalen is het hart onvoldoende in staat om het bloed rond te pompen, waardoor de nieren vocht en natrium vasthouden. Daarom wordt geadviseerd om de inname van zout (natrium) te beperken en te verdelen over de dag.

Zout is een belangrijke smaakmaker en wordt verwerkt in brood, kaas, vleeswaren en veel andere producten. Zout bestaat uit natrium en chloride. Natrium komt van nature in het lichaam voor en speelt een rol bij de prikkeling van zenuwen en het samentrekken van spieren. Het beïnvloedt ook de vochtbalans in ons lichaam.

De gemiddelde Nederlander gebruikt ongeveer 9 gram zout per dag (dat is evenveel als 3,6 gram natrium) terwijl het ons lichaam aan 1-3 gram zout (dat is 0,4-1,2 gram natrium) voldoende heeft.

Tijdens het hartfalenspreekuur wordt zoutgebruik met u besproken. Eventueel kunt u begeleiding krijgen van een diëtiste. Vochtinname zal persoonlijk met u worden afgesproken.

## 5. Bewegen

Omdat uw hart minder goed pompt, kunt u mogelijk minder inspanning aan. Tegelijkertijd is het van belang dat u blijft bewegen om uw conditie op peil te houden. Het is raadzaam om activiteiten over de dag te verdelen en voldoende rustmomenten te nemen.

De hartfalenverpleegkundige bespreekt met u de mogelijkheden van hartfalenrevalidatie. Deze lichamelijke training kan een gunstig effect hebben op inspanningsvermogen en kwaliteit van leven.

Heeft u vragen over hartfalenrevalidatie, stel ze gerust bij uw verpleegkundige of cardioloog/huisarts.

## 6. Wat te doen bij klachten

Als klachten als gevolg van hartfalen in korte tijd ernstig worden, is snel ingrijpen nodig. Het is daarom belangrijk dat u weet wat tekenen van verslechtering zijn.

Bij snel toenemende (onverwachte) benauwdheid en/of zware aanhoudende pijn op de borst:

U heeft direct hulp nodig! (huisarts of 1-1-2)

Bij klachten die langzaam (binnen enkele dagen) toenemen:

U belt de hartfalenverpleegkundige of huisarts voor advies, of u volgt de afgesproken adviezen van de hartfalenverpleegkundige op.

Tekenen van verslechtering kunnen zijn:

- Gewichtstoename
- Toenemende kortademigheid
- Opgezette voeten/benen
- Buikpijn/vol gevoel
- Verminderde eetlust
- Toenemende vermoeidheid
- Onrust/verwardheid
- 's Nachts vaak moeten plassen
- Nachtelijke benauwdheid
- Hartkloppingen

## 7. Dagboek

Om inzicht te krijgen in uw gewicht is het belangrijk om uw weeggegevens in het dagboek bij te houden. Veranderingen in het dagelijkse patroon kunt u noteren als opmerking. Denkt u bijvoorbeeld aan: koorts, braken/diarree, maar ook wanneer u uit eten bent geweest of als u een extra plastablet heeft ingenomen.

Weegt u zich bij voorkeur dagelijks en onder dezelfde omstandigheden, 's morgens direct na het opstaan, na toiletbezoek en in nachtkleding.

De hartfalenverpleegkundige zal met u bespreken waar u op kunt letten en uitleggen wat u moet doen als uw gewicht of voedingspatroon verandert.

8

Datum	Gewicht	Opmerking











## 8. Informatie

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

Hier kunt u als patiënt, maar ook uw familie of betrokkenen, praktische informatie vinden over hartfalen.

### **Hartstichting**

Infolijn Hart en Vaten: 0900 3000300

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

### **Harteraad**

088-1111600

[www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)

### **Voedingscentrum**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)