

Hartfalen

U bent in het ziekenhuis onder behandeling van klachten die het gevolg zijn van onvoldoende functioneren van het hart. 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 (cardiomyopathie).

Overmatig alcohol of drugsgebruik kan hier ook een rol in spelen. Bij hartfalen pompt het hart minder bloed rond dan normaal. Dit kan komen doordat het hart minder goed kan knijpen. Of zich minder goed vult met bloed. Hierdoor krijgt het lichaam minder zuurstof en voedingsstoffen. Dit gebeurt vooral als u actief bent. Daardoor kunt u klachten krijgen. Zoals bijvoorbeeld kortademig zijn, vermoeid zijn of vocht vasthouden. De ene dag kunt u zich fitter voelen dan de andere dag.

Hartfalen is een chronische (voortdurende) ziekte en is niet te genezen. De hierboven genoemde klachten en verschijnselen kunnen wel worden behandeld. Ze kunnen worden onderdrukt met medicijnen en door het aanpassen van uw leefgewoonten. Hierdoor kunt u minder last hebben van de gevolgen van hartfalen en bent u vaak toch in staat om dingen te blijven doen.

Klachten en verschijnselen

- Vermoeidheid, lusteloosheid
- Vocht vasthouden (gewicht neemt toe, dikke voeten/enkels/ benen, opgezette buik)
- Kortademigheid door te hoge druk of vocht in de longen (bij inspanning, bij platliggen, in rust)
- Minder concentratievermogen
- Onrustig slapen
- Vaak plassen 's-nachts

Behandeling

De basis van de behandeling van hartfalen bestaat uit:

1. Medicijnen

Medicijnen voor hartfalen zijn meestal gericht op vermindering van uw klachten en het voorkomen van een ziekenhuisopname. Het is daarom belangrijk dat u deze nauwkeurig en volgens voorschrift inneemt. Ieder medicijn kan naast de gewenste gunstige werking, ook bijwerkingen geven. De bijwerkingen zijn vaak tijdelijk, omdat uw lichaam moet wennen aan het nieuwe geneesmiddel. Stop nooit zelf met uw medicatie, maar bespreek dit met uw cardioloog of verpleegkundig specialist.

Er zijn 4 soorten medicijnen die samen de basis vormen voor de behandeling van hartfalen met een verminderde knijpkracht:

- ACE-remmer of ARNI. ACE-remmer is een bloeddrukverlager en ARNI is een combinatie van een bloeddrukverlager en een medicijn dat uw hart ondersteunt
- Bètablokker: medicijn dat uw hartslag en uw bloeddruk verlaagt
- MRA: medicijn dat het hart beschermt tegen het vormen van littekens
- SGLT2-remmer: medicijn dat afvoer van vocht met natrium en glucose bevordert en daardoor het hart en nieren beschermt

2. Aanpassing van uw eet- en drinkpatroon:

- Zoutbeperkt dieet: Streef naar maximaal 4-6 gram zout per dag. Zout houdt vocht vast
- Vocht: Drink niet meer dan 1.5 liter per dag, tenzij anders afgesproken
- Drink liever geen alcohol of maximaal 1 eenheid per dag

3. Aanpassing van uw leefgewoonten

- Zorg voor voldoende beweging: streef naar 30 minuten per dag
- Verminder stress als dat mogelijk is
- Rust: neem als u dit nodig heeft een middagrust van 1.5 of 2 uur
- Voorkom overgewicht
- Rook niet. Vraag hulp bij het stoppen met roken

4. Leefregels

- Medicatie: neem uw medicijnen dagelijks in, volgens voorschrift.
- Wegen: weeg u dagelijks en meld veranderingen. Neemt u 2 tot 3 kilo in gewicht toe in enkele dagen? Dan is dat een voorbeeld van vocht vasthouden.
- Bloeddruk: als het mogelijk is, controleer uw bloeddruk dan thuis. De bloeddruk is thuis vaak een stuk lager dan tijdens een bezoek aan het ziekenhuis.

Voor de behandeling van hartfalen zijn 3 personen nodig:

U, de verpleegkundig specialist en de dokter (cardioloog en huisarts)

Contact

Neemt u contact met ons op:

- Als u klachten heeft, die beschreven staan op de eerste pagina van deze folder en mogelijk passen bij verergering van hartfalen
- Als u in 3 dagen tijd meer dan 2 of 3 kg. in gewicht toeneemt
- Als u vragen heeft die niet kunnen wachten tot uw volgende polikliniekbezoek

Telefonisch spreekuur

- Van 9.00 - 12.00 uur
- Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag,
- Telefoonnummer (070) 210 6985

Kan uw vraag niet wachten tot het telefonisch spreekuur? Belt u dan met de polikliniek Cardiologie
Telefoonnummer (070) 210 2305

Heeft u klachten buiten kantooruren of in het weekend? Meld u zich dan op de Spoedeisende Hulp of
bel **1-1-2**

E-consult (elektronisch-consult) via MijnHaga

Met een e-consult kunt u **niet-acute** vragen stellen aan de zorgverleners van de Hartfalenpolikliniek. U
krijgt binnen 3 werkdagen een reactie op uw vraag.

**Bij spoed is een e-consult dus niet geschikt! Neem bij spoed altijd telefonisch contact op met
de polikliniek Cardiologie of bel uw huisarts.**

Via 'Mijn Haga' kunt u met uw Digi-D inloggen

Ook zijn wij bereikbaar per e-mail: hartfalenpoli@hagaziekenhuis.nl

Wij doen ons best om binnen 2 werkdagen contact met u op te nemen.

Beeldbellen:



Met de app van BeterDichtbij kunt u een 'beeldbel-afspraak' inplannen met de Hartfalenpolikliniek.
Hiervoor heeft u een smartphone nodig.

Vraag uw zorgverlener van de Hartfalenpolikliniek naar de mogelijkheden.

Aanvullende informatie

- De Hartstichting: www.hartstichting.nl
- Harteraad: www.harteraad.nl
- De Hart & Vaatgroep: www.hartgroep.nl
- Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- Heart failure matters: www.heartfailurematters.org/nl
- STIN Stichting ICD Draggers Nederland <https://www.stin.nl>

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen
beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk
bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg
dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

210015012023