

Hartfalen

Informatiebrochure patiënten

Beste patiënt,

De arts vertelde u dat u hartfalen heeft. Maar wat betekent hartfalen? Hoe kan het behandeld worden? Bij welke klachten moet u de arts of verpleegkundige verwittigen? Dat leest u in deze folder.

Hebt u nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw arts of verpleegkundige.

Wat is hartfalen?

Hartfalen betekent dat het hart onvoldoende bloed kan rondpompen om het lichaam normaal te laten werken.

Er zijn twee verschillende vormen van hartfalen:

- Ofwel is de pompkracht van het hart verminderd
- Ofwel kan de hartkamer zich onvoldoende vullen omdat de hartspier te stijf is.

Beide vormen kunnen ook samen voorkomen.

Het resultaat van beide vormen is hetzelfde: het hart kan onvoldoende bloed rondpompen.

Behandeling

Hartfalen is een chronische aandoening. Dit wil zeggen dat het wel behandeld kan worden, maar niet volledig kan genezen. Het doel van de behandeling is:

- Klachten voorkomen
- Vermijden dat de hartwerking snel achteruitgaat.

U kunt zelf heel wat doen om de behandeling te laten slagen.

Denk daarbij aan:

- Tijdig contact opnemen bij toename van klachten
- Stipt uw medicatie innemen
- Zo veel mogelijk actief blijven
- U laten vaccineren tegen griep en longontsteking
- Niet te veel drinken / niet te veel zout gebruiken

Medicatie

U krijgt aangepaste medicatie die noodzakelijk is om hartfalen goed te behandelen. Elke dag uw medicatie stipt innemen is niet zo eenvoudig, maar wel erg belangrijk.

Enkele tips:

- Gebruik een medicijndoosje: dit is een speciaal doosje waarin u medicatie voor 1 dag of 1 week kan bewaren.
- Neem de medicatie altijd op hetzelfde moment in: bijvoorbeeld 's morgens bij het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.
- Gebruik een wekkertje dat een seintje geeft wanneer u de medicatie moet innemen.

Neem altijd de medicijnkaart mee als u ergens heen gaat. Zeg duidelijk aan elke arts dat u hartfalen hebt. Bepaalde medicijnen (bv. ontstekingsremmers/pijnstillers zoals Voltaren, Brufen en Feldene) zijn niet goed voor u. Vraag steeds advies aan uw arts.

Beweging

Blijf zoveel mogelijk actief. Alles wat u zonder klachten kunt doen, moet u vooral blijven doen! Luister daarbij naar uw lichaam en bouw uw inspanningen stilaan op.

Vaccinatie

Een ernstige griep of longontsteking zijn zwaar voor uw lichaam. Laat u vaccineren tegen griep (vanaf half oktober tot eind december) en tegen longontsteking (om de 5 jaar).

Voeding

Eet gezond! Probeer een gezond gewicht na te streven. Om te voorkomen dat uw lichaam vocht vasthoudt, drinkt u best niet te veel en gebruikt u niet te veel zout. Hoeveel u precies mag drinken, zal uw cardioloog u vertellen.

Hieronder enkele algemene richtlijnen:

Gebruik niet te veel zout

Zout houdt vocht vast. Hoe meer zout u eet, hoe meer vocht u vasthoudt.

- Voeg geen zout toe op uw bord
- Voeg geen zout toe tijdens het bereiden van uw maaltijden
- Vermijd zoveel mogelijk bereide etenswaren (bv. salades voor op brood, salami, zoute nootjes, conserven, kant-en-klaarmaaltijden, pizza, lasagne).

Gebruik niet meer dan 1.5 tot 2 liter vocht per dag (volgens advies van uw cardioloog)

Onder vocht verstaan we: water, koffie, thee, fruitsap, glaasje wijn, soep, yoghurt, pap, pudding, vla ... Tel alles wat u dagelijks aan vocht gebruikt bij elkaar op.

Gebruikt u meer dan de toegelaten hoeveelheid? Probeer dan te minderen!

Tip

Groenten in blik bevatten veel zout, onbereide diepvriesgroenten bevatten geen zout.

Alarmsignalen

Om het probleem van de slechte pompfunctie op te vangen, heeft uw lichaam de neiging om vocht vast te houden.

Wanneer uw lichaam water vasthoudt, dan gaat uw gewicht plots toenemen. Hoort het water zich op te hoogte van de voeten? Dan zwellen uw voeten op. Gebeurt dat ter hoogte van de longen, dan zal u meer last krijgen van de ademhaling. Wanneer het water zich ophoopt ter hoogte van de buik, dan zal uw eetlust afnemen en uw buik wat opzwellen...

Deze klachten wijzen erop dat u teveel vocht vasthoudt en dat uw hart het moeilijk heeft. U moet iets ondernemen om uw hart te ontlasten, zodat het niet verder achteruitgaat.

Bel uw huisarts of de hartfalenverpleegkundige als u deze klachten opmerkt.

Tekens van vochttopstapeling zijn:

- Plotse gewichtstoename: u komt 1 kg bij op 1 dag of 2 kg op 2 à 3 dagen
- Ontstaan van gezwollen benen, enkels of buik
- Toegenomen kortademigheid
- Toegenomen vermoeidheid
- Plotse hartkloppingen
- Droge hoest

Tip

Weeg uzelf dagelijks. Doe dit 's morgens voor het ontbijt, nadat u hebt geplast. Schrijf uw gewicht op zodat u het goed kunt vergelijken.

Contact

www.uza.be/hartfalen



Tijdens de kantooruren kan u het hartfalenteam bereiken:

- Bij vragen, problemen of voor de 1^{ste} afspraak:
tel. 03 821 45 77
- Voor vervolgspraken:
tel. 03 821 50 54

Meer informatie:

- www.uza.be/hartfalen
- www.heartfailurematters.org

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

