

Naam: .....

## Inhoud

Belangrijke contactgegevens .....	3
Wat is hartfalen? .....	4
Anatomie van het hart .....	4
Oorzaken .....	4
Klachten en verschijnselen .....	5
1. Persoonlijke richtlijnen .....	6
2. Dieet en vochtbeperking .....	6
3. Regelmatig wegen .....	7
4. Richtlijnen goede voeding .....	7
5. Wees zuinig met zout .....	8
6. Medicijnen en hun (mogelijke) bijwerkingen .....	9
Ace-remmers .....	9
A-II antagonisten .....	9
Entresto .....	9
Bètablokkers .....	9
Diuretica (plastabletten) .....	10
SGLT-2 remmer .....	10
Digoxine .....	10
Nitraten .....	10
7. Gewichtstabel .....	11
8. Medicatietabel .....	14
Notities .....	16
Contact .....	16

## **Belangrijke contactgegevens**

Hartfalen verpleegkundigen Petra Butter en Sindhuya Asaipilliah

Werkdagen zijn: maandag tot en met vrijdag van 08:30 uur tot 17:00 uur

➤ **email:** [hartfalenpoli@zaansmc.nl](mailto:hartfalenpoli@zaansmc.nl)

➤ **BeterDichtbij App**

## **Bereikbaarheid:**

Telefoon: 075-6507890

Telefonisch spreekuur van maandag tot en met vrijdag van 13:30 uur tot 14:00 uur

Als de hartfalenverpleegkundige niet aanwezig is, neemt de waarnemend collega of het centrale lijn het waar. Noem uw naam en geboortedatum bij een boodschap en u wordt teruggebeld door de hartfalenverpleegkundige. In zeer acute gevallen belt u 112!!

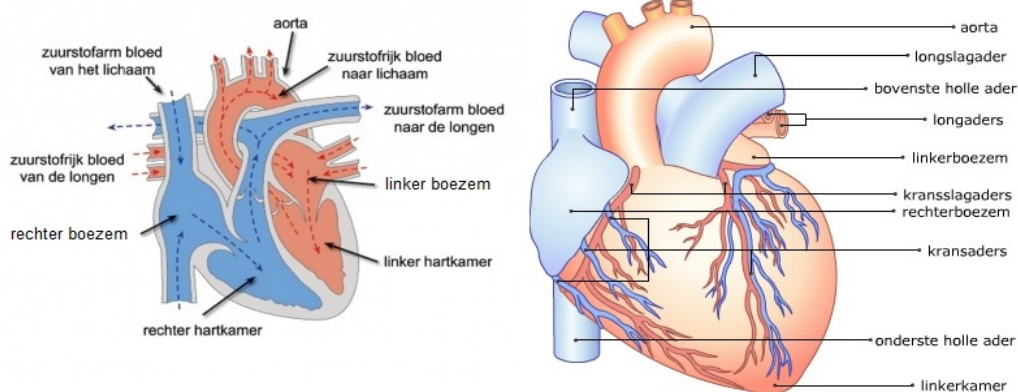
*Neem dit boekje altijd mee als u de polikliniek, het ziekenhuis of uw huisarts bezoekt.*

## Wat is hartfalen?

Het hart is een orgaan die het bloed door het lichaam pompt.

Op die manier worden alle organen en weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien. Als de pompkracht van het hart verminderd is dan wordt er onvoldoende bloed door het lichaam rond gepompt. Hierdoor krijgen organen en weefsels onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Dit kan leiden tot allerlei klachten en verschijnselen. Dit noemen we hartfalen. Hartfalen is in de meeste gevallen een chronische aandoening en kan op elke leeftijd ontstaan. Naarmate u ouder wordt neemt de kans op hartfalen toe.

## Anatomie van het hart



## Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- hartinfarct
- hoge bloeddruk
- hartklepafwijkingen
- hartritmestoornissen, zoals boezemfibrilleren
- Erfelijke cardiomyopathie
- overige oorzaken, zoals hartspierziekten, medicatie, alcohol, drugs chemotherapie, schildklier problematiek

## **Klachten en verschijnselen**

De meest voorkomende klachten en verschijnselen bij hartfalen zijn:

- kortademigheid en benauwdheid met name bij inspanning of bij
- plat liggen in bed
- vocht in de enkels / benen.
- vermoeidheid
- gewichtstoename van 2 kg of meer in 3 dagen
- nachtelijk plassen
- nachtelijke hoest
- prikkelhoest, met name bij plat liggen door vocht in de longen
- misselijkheid door vocht in de buik
- verminderde eetlust
- Verandering in hartslag (ineens sneller/onregelmatiger)
- Onrust en / of verwardheid

**Bij bovenstaande klachten contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige**

## 1. Persoonlijke richtlijnen

Vochtgebruik 1500 ml per 24 uur.

Bij temperaturen boven 25°C wordt dit 2000ml en boven de 30°C wordt dit 2500 ml.

Zoutgebruik: matig natriumbeperkt = koken zonder zout, zoutarm beleg, geen kant- en klaar maaltijden, geen blik- of potgroenten, geen zuurkool en zoute haring.

Dagelijks wegen: 's morgens direct na het opstaan, na toiletbezoek en in nachtkleding. Noteer uw gewicht in uw dagboekje.

## 2. Dieet en vochtbeperking

Hartfalen wordt veroorzaakt door een verminderde pompfunctie van het hart. In het lichaam wordt het vocht dat we dagelijks binnenkrijgen door het eten en drinken verspreid via de bloedsomloop. Het hart is de pomp die de bloedsomloop instant houdt. Het hart kan beschadigd zijn door een hartinfarct, hoge bloeddruk of andere oorzaken, waardoor het bloed minder goed rondgepompt wordt.

Hartfalen wordt behandeld met een combinatie van medicijnen en leefregels. Eén van de leefregels is het minder eten van zout. Dit is belangrijk omdat zout vocht vasthoudt, waardoor het hart het nog moeilijker krijgt. Naarmate het hartfalen ernstiger vormen aanneemt, zal de zoutbeperking strenger worden.

Grote schommelingen in de dagelijkse vochtopname vragen van het hart een sterk wisselende inspanning. Bij hartfalen is het hart niet altijd in staat grote toename van vocht (veel drinken) op te vangen. Het is daarom aan te bevelen om per dag ongeveer dezelfde hoeveelheid te drinken, ongeveer 1,5 a 2 liter.

Bij ernstiger vormen van hartfalen kan de cardioloog u een vochtbeperking voorschrijven van minder dan 1,5 liter per dag. De hartfalenverpleegkundige zal u adviseren over de manier waarop u met deze beperkingen om kunt gaan.

### 3. Regelmatig wegen

Hartfalen kenmerkt zich onder meer doordat het lichaam vocht vasthoudt. Soms kan dit 'achter de longen zitten'. In dat geval zullen er klachten van benauwdheid ontstaan. Deze benauwdheid kan optreden tijdens inspanning, maar ook in rust. Het vocht kan ook in de benen gaan zitten. Dit wordt waterzucht of oedeem genoemd. In beide gevallen neemt uw gewicht toe doordat het lichaam vocht vasthoudt. Een toename van gewicht betekent dus een achteruitgang of verslechtering van uw hartfalen.

Het is van belang dit tijdig te onderkennen en uw medicijngebruik aan te passen. Daarom is het belangrijk dat u zich twee- tot driemaal per week weegt (soms dagelijks) en dat u uw gewicht noteert in dit dagboek. Probeer uzelf te wegen op een vast tijdstip, bijvoorbeeld iedere ochtend na het urineren, maar wel voordat u zich aankleedt.

### 4. Richtlijnen goede voeding

#### 1. Eet gevarieerd

Probeer zo min mogelijk kant en klaar producten te gebruiken.

#### 2. Eet volop groente en fruit

#### 3. Let op vet

Verzadigd vet en transvet hebben een ongunstig effect op het cholesterolgehalte van het bloed.

**Verzadigd vet** (= slecht vet) komt voor in volle melk en melkproducten, volvette kaas, harde margarine en bak- en braadvetten, vet vlees en vette vleeswaren, koek, gebak en hartige versnaperingen. Een groot aantal van deze producten kan vervangen worden door minder vette varianten. Zachte margarines, verpakt in een kuipje, olie en vloeibare bak- en braadproducten zijn vervangers van de 'harde soorten'.

**Onverzadigd vet** (=gezond vet). Onverzadigd vet komt voor in oliën, noten, zaden en vis. Er wordt geadviseerd om één tot twee keer per week (vette) vis te eten. Vette vissoorten als verse makreel, zalm en forel leveren veel n-3-verzuren, maar ook magere witvis als kabeljauw, koolvis, wijting, schol, tong en bot leveren voldoende n-3-vetzuren per portie. Let wel op dat u bij gerookte vis alleen kleine hoeveelheden gebruikt omdat deze veel natrium bevatten. Ook zoute- en zure haring bevatten veel natrium. Een voorbeeld van noten zijn bijv. walnoten, hazelnoten, cashewnoten (zonder zout)

## 5. Wees zuinig met zout

Zodra de eerste tekenen van hartfalen zich voordoen, is het belangrijk dat u minder zout gaat gebruiken. Bij ernstiger vormen van hartfalen wordt de zoutbeperking strenger en moet u ook uw vochtinname beperken. Zout bevat natrium. Natrium houdt vocht vast, en moet dus beperkt worden. Het zout dat ons lichaam nodig heeft zit van nature al in het voedsel dat we gewoon eten. Alle zout dat we daarna toevoegen is overbodig en teveel.

Afhankelijk van de ernst van hartfalen, zal de arts of hartfalenverpleegkundige u ongeveer 3 gram zout toestaan. Dit staat gelijk aan 1.2 gr natrium per dag. De gemiddelde Nederlander krijgt via zijn voeding 9 tot 10 gram zout per dag binnen.

Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout.

Bij lowzout is het natrium vervangen voor kalium. De meeste medicatie die u gebruikt kunnen het kaliumgehalte in uw bloed verhogen. Hierdoor kunnen complicaties in de vorm van hartritmestoornissen optreden. Om deze reden wordt lowzout niet geadviseerd.



## 6. Medicijnen en hun (mogelijke) bijwerkingen

### Ace-remmers

Deze medicijnen zijn vaatverwijders; het bloed kan makkelijker worden weggepompt, de bloedsomloop wordt verbeterd en de bloeddruk gaat omlaag.

Bijwerkingen:

- prikkelhoest
- duizeligheid (door lage bloeddruk)
- huiduitslag

### A-II antagonisten

Deze medicijnen zijn vaatverwijders en werken zowel op de vaatwand als op de hartspier. De bloedvaten worden verwijdt zodat het hart minder belast wordt. Tegelijkertijd wordt ook de pompfunctie van het hart verbeterd.

Bijwerkingen:

- hoofdpijn
- duizeligheid (door lage bloeddruk)

### Entresto

Entresto bevat twee werkzame stoffen: sacubitril en valsartan. Sacubitril versterkt de werking van bepaalde stoffen genaamd de natriuretische peptiden. Zij zijn gunstig voor het hart: de bloeddruk wordt verlaagd en het hart wordt beschermd tegen de vorming van littekenweefsel. Valsartan gaat de werking van een bepaald hormoon tegen. Dit hormoon kan schadelijk zijn voor mensen met hartfalen. Het zorgt er voor dat de bloedvaten kunnen verwijden en zo meer bloed kunnen doorlaten. Het hart kan nu beter zijn werk doen.

Bijwerkingen:

- Duizeligheid (door lage bloeddruk)
- Verminderde werking van de nieren
- Verhoogd kalium in het bloed

### Bètablokkers

Deze medicijnen vertragen de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen en het verlaagt de bloeddruk. Hierdoor kan het hart efficiënter pompen.

Bijwerkingen:

- langzame hartslag
- moeheid
- duizeligheid
- koude handen en voeten
- bij mannen: erectieproblemen

### Diuretica (plastabletten)

Deze medicijnen zorgen ervoor dat de uitscheiding van water door de nieren wordt bevorderd. Het gevolg hiervan is een verhoogde productie van urine.

Bijwerkingen:

- spierkrampen (voornamelijk in de benen)
- duizeligheid
- huiduitslag
- jicht
- droge mond
- kaliumtekort; daarom wordt regelmatig het kalium in uw bloed gecontroleerd

### SGLT-2 remmer

Deze medicijn zorgt ervoor dat glucose terug gehaald wordt in de nieren, waardoor u iets meer gaat plassen en glucose kwijtraakt. Als gevolg daarvan verlagen SGLT-2 remmer de glucosewaarde in het bloed en verliest u algemeen wat gewicht (vocht), terwijl de bloeddruk ook lichtjes wordt verlaagd.

Bijwerkingen:

- schimmel infecties van de urinewegen
- Duizeligheid
- Oppassen als u ziek bent en of diabetes heeft (contact opnemen).

### Digoxine

Dit medicijn verbetert de pompkracht van het hart en zorgt voor een regelmatige rustige hartslag.

Bijwerkingen:

- misselijkheid
- wazig / slecht zien
- hartkloppingen
- verwardheid
- duizeligheid (door langzame hartslag)

### Nitraten

Deze medicijnen zetten de bloedvaten wijd open zodat het hart minder hard hoeft te pompen en het hart zelf ook beter doorbloed wordt.

Bijwerkingen:

- hoofdpijn
- duizeligheid (door lage bloeddruk)

De genoemde bijwerkingen zijn bekend omdat ze zich bij een aantal patiënten voordoen, in meer of mindere vorm. De meeste patiënten hebben er geen last van. Ze worden genoemd, zodat u ze kunt herkennen. In principe schrijft de cardioloog het meest effectieve middel voor bij de behandeling van hartfalen. Zolang een bijwerking niet ernstig is, is dat middel voor u het meest geschikt. Als de bijwerking wel ernstig is, zal de cardioloog u een alternatief middel voorschrijven.

### 7. Gewichtstabel

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht	Bijzonderheden

## Gewichtstabel

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht	Bijzonderheden

### Gewichtstabel

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht	Bijzonderheden

## 8. Medicatietabel

Medicatie	08.00 uur	12.00 uur	15.00 uur	22.00 uur

<b>Medicatie</b>	<b>08.00 uur</b>	<b>12.00 uur</b>	<b>17.00 uur</b>	<b>22.00 uur</b>

## Notities

Wijzigingen in medicatie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Contact

Websites:

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

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

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

Locatie Zaans Medisch Centrum:

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

075 650 2911