

# Hartfalen

Inlegvel behorende bij de brochure  
'Met een gerust hart naar huis'

Hartfalen wil zeggen dat de pompfunctie van het hart verminderd is. Als het hart niet goed pompt, komt er minder bloed in de organen en weefsels van uw lichaam. Daardoor krijgt uw lichaam te weinig zuurstof en bouwstoffen. Onder hartfalen vallen Decompensatio Cordis en Astma Cardiale.

## Oorzaken

- Hartinfarct of afwijking in de kransslagaders
- Hoge bloeddruk
- Niet goed werkende hartkleppen
- Onregelmatig hartritme
- Ziekte van de hartspier (= cardiomyopathie)

## Kenmerken

- Vermoeidheid en lusteloosheid
- Vocht vasthouden (gewicht neemt toe, dikke voeten/enkels/benen)
- Kortademigheid door te hoge druk in de longen (bij inspanning, in rust en/of bij platliggen)
- Verminderde eetlust
- Verminderd concentratie vermogen
- Onrustig slapen, liever rechtop willen slapen. 's Nachts vaker en meer urineren

## Leven met hartfalen

Hartfalen is een ziekte die meestal niet meer te genezen is, maar wel te behandelen. De behandeling is er op gericht om de pompfunctie van uw hart te verbeteren en de belasting te verminderen. Door de behandeling zult u in staat zijn om activiteiten te onder nemen en een prettig leven te leiden.

Hartfalen brengt onzekerheid met zich mee. Het verlies van uw gezondheid moet op de een of andere manier verwerkt worden. Daarnaast is het belangrijk dat u leert leven met deze aandoening. Het aanvaarden van bepaalde dingen spaart een heleboel energie. Probeer zo positief mogelijk ingesteld te zijn. U zult merken dat dit de ene dag beter gaat dan de andere dag.

Afhankelijk van de ernst van hartfalen moet u rust nemen of mag u juist actief zijn. Er zullen perioden zijn met weinig klachten die afgewisseld worden door perioden met een toename van klachten. Het gaat erom dat u leert, afhankelijk van u lichamelijke toestand, uw activiteiten beter over de dag te verdelen en pauzes in te lassen. U zult eraan moeten wennen, dat u voor alles meer tijd moet nemen. In principe is het advies: wat u kunt doen zonder klachten moet u vooral blijven doen. Dit kan per dag verschillen.

Hartfalen heeft net zoveel invloed op u als op uw huisgenoten en familieleden. Zij zijn ook geschrokken en bezorgd wat de toekomst brengen zal. Praat met elkaar over emoties en gevoelens. Zij kunnen ook een belangrijke rol spelen wanneer u zich gaat aanpassen aan een nieuwe leefstijl. Zij kunnen meedenken en u motiveren over onder andere gezonde eetgewoonten en dagelijkse activiteiten.

### **Aandachtspunten**

- Wees zuinig met zout
- Drink matig, maximaal anderhalve liter per dag
- Weeg uzelf twee of drie keer per week, neem bij een gewichtstoename van 1 kilo in 2 dagen contact op met uw huisarts.
- Zoek balans tussen activiteit en rust
- Nuttig weinig tot geen alcohol (maximaal 1 glas)
- Neem medicijnen nauwkeurig en volgens voorschrift in

### **Medicijngebruik**

Plasmiddelen zijn werkzaam in de nieren. Door het verlies van extra vocht via de urine wordt het bloedvatensysteem minder 'gevuuld'. De bloeddruk gaat daardoor omlaag. Bovendien wordt het hart ontlast doordat het niet zoveel bloed hoeft rond te pompen. Plastabletten zoals Lasix (= Furosemide), Burinex (= Bumetanide), Aldactone (= Spirinolacton) en Hygroton (= Chloortalidon):

- dienen om het vocht, dat teveel in het lichaam wordt vastgehouden, uit te plassen
- werken de eerste vier uur het sterkst
- bij voorkeur 's ochtends innemen
- als u 's ochtends ergens heen moet, dan kan met het innemen tot de middag worden gewacht.