

LEVEN MET HARTFALEN



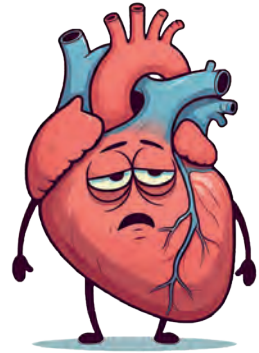
Inhoudstafel

✓ Wat is hartfalen?	1
✓ Hoelang duurt hartfalen?	1
✓ Wie krijgt hartfalen?	2
✓ Waarom krijg je hartfalen?	2
✓ Welke vorm van hartfalen heb je?	3
✓ Hoe onderzoekt je dokter of je hartfalen hebt?	4
✓ Welke problemen heb je bij hartfalen?	5
✓ Wat kan je zelf doen om minder problemen te hebben?	7
✓ Welke medicatie moet je nemen?	10
✓ Welke soorten medicatie kan je dokter voorschrijven?	11
✓ Welke medische apparaten kan je hartspecialist voorschrijven?	12
✓ Leven met hartfalen	13
✓ Wat moet je elke dag doen?	17
✓ Wanneer moet je naar de dokter of het ziekenhuis bellen?	17

Wat is hartfalen?

Heb je hartfalen? Dan werkt je hart minder goed. Het pompt niet genoeg bloed meer door je lichaam. Je organen en spieren krijgen te weinig zuurstof en voedingsstoffen.

Daardoor werkt je lichaam niet zo goed meer. Je voelt je sneller moe en je geraakt sneller buiten adem. Je lichaam houdt vocht vast waardoor je voeten en je enkels opzwellen. Boodschappen doen of de trap op lopen kan dan lastig zijn.



Hoelang duurt hartfalen?

Hartfalen is een chronische ziekte. Het is dus een ziekte die niet geneest.

Hartfalen is een ernstige ziekte die erger kan worden. Maar als je goed voor jezelf zorgt en de juiste medicatie neemt, heb je minder problemen. Je dokter en verpleegkundige helpen je daarbij.

Praat van bij het begin met je dokter over wat je nodig hebt. Leg samen je doelen vast. Welke behandeling wil je wel, welke niet? Vraag om dit in je medisch dossier te zetten.



Wie krijgt hartfalen?

Hartfalen kan je op elke leeftijd krijgen. De kans dat je hartfalen krijgt, is groter als je ouder bent dan 65 jaar. Maar ook als je jonger bent, kan je hartfalen krijgen. Je bent dus niet alleen met deze ziekte.

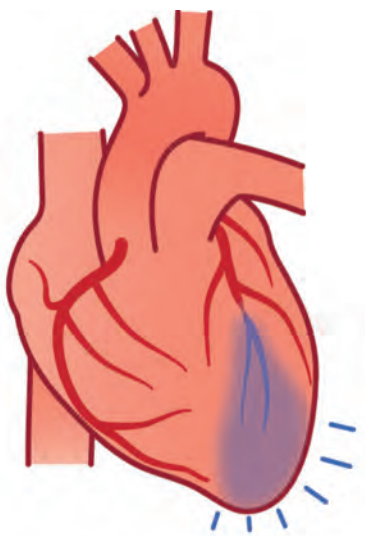


Waarom krijg je hartfalen?

Je kan hartfalen krijgen

- Omdat je eerder een probleem had aan je hart, bijvoorbeeld een hartinfarct.
- Omdat je hart extra hard moet werken, bijvoorbeeld omdat je een hoge bloeddruk hebt.

Er zijn nog andere oorzaken. Dit zijn de belangrijkste.



Welke vorm van hartfalen heb je?

Er zijn twee vormen van hartfalen:

- hartfalen met een verminderde ejectiefractie (HFrEF)
- hartfalen met een bewaarde ejectiefractie (HFpEF)

Weet je niet welke vorm je hebt? Vraag het zeker aan je dokter. Het is heel belangrijk om te weten welke vorm je hebt. Dat bepaalt je behandeling.

Wat is het verschil tussen hartfalen met een verminderde ejectiefractie en hartfalen met een bewaarde ejectiefractie? Daarvoor moet je eerst weten hoe het hart werkt.

Het hart is een spier. Die spier pompt bloed door je lichaam. Dat bloed brengt zuurstof en voeding naar alle plekken in je lichaam. Het bloed voert afvalstoffen terug naar de longen en nieren.

Als je hart klopt, gebeuren er twee dingen:

- Je hart trekt samen: het pompt bloed uit je hart.
- Je hart ontspant: er komt opnieuw bloed in je hart.

Heb je **hartfalen met een verminderde ejectiefractie**? Dan kan je hart niet genoeg bloed uit je hart wegpompen.

Spreekt de dokter over je 'ejectiefractie'? Dat is de hoeveelheid bloed die je hart wegpompt bij elke hartslag.

Heb je **hartfalen met een bewaarde ejectiefractie**? Dan ontspant je hart niet genoeg en komt er te weinig bloed naar je hart.

Hoe onderzoekt je dokter of je hartfalen hebt?

Wanneer je dokter denkt dat je hartfalen hebt, vraagt die eerst naar je problemen en onderzoekt die je lichaam.

De dokter kan deze onderzoeken laten doen:

- Een **elektrocardiogram** (ECG) is een film van je hart. Die film geeft informatie over je hartritme. Je dokter kan zien:
 - hoe je hartritme is
 - of je hart genoeg zuurstof krijgt
 - of je hart te veel belast is
- Een **bloedonderzoek**, hiermee onderzoekt je dokter of je hartfalen hebt.
- Een **thoraxfoto** is een foto van je longen en je hart. Die laat zien of je hart vergroot is. Je dokter kan ook zien of je een longontsteking hebt.
- Een **echo** of een echocardiogram onderzoekt je hart door geluidsgolven. Een echo laat zien of je hartkamers en je hartkleppen goed werken.
- Een **saturatiemeter** is een soort knijper die je op je vinger plaatst. Het meet de hoeveelheid zuurstof in je bloed.

Soms zijn nog meer onderzoeken nodig.



Welke problemen heb je bij hartfalen?

- Je voeten en enkels zwellen op omdat je lichaam vocht vasthoudt.
- Je kan in 3 dagen meer dan 2 kilo bijkomen omdat je lichaam vocht vasthoudt.
- Je bent vaak moe en kan niet meer doen wat je anders doet.
- Je bent soms verward.
- Je hebt minder honger: het voelt alsof je maag vol is of je hebt pijn aan je maag.
- Je voelt je duizelig.
- Je hebt te weinig adem, ook als je rust of ligt.
- Je kan niet goed slapen: je slaapt niet of onrustig en vindt het lastig om te liggen.
- Je moet hoesten als je gaat liggen.
- Je moet vaak plassen.
- Je kan moeilijk naar het toilet gaan omdat je darmen verstopt geraken.

Wellicht heb je niet al deze problemen. Je dokter kan je helpen om er minder last van te hebben.

Besprek ze dus zeker met je dokter of verpleegkundige.





Wat kan je zelf doen om minder problemen te hebben?

Eten en drinken

- Voeg geen extra zout toe aan je eten. Vervang zout door extra kruiden. Als je zout weglaat, krijgt je eten een natuurlijke smaak.
- Eet geen dingen die veel zout bevatten, bijvoorbeeld:
 - voorverpakte maaltijden
 - charcuterie en kaas
 - groenten en vis uit blik
 - chips
 - koekjes en koffiekoeken
- Je mag 2 liter per dag drinken. Alles wat je kan drinken, hoort hierbij: soep, drinkyoghurt, koffie, thee Te veel vocht kan je hart extra kan belasten.

Bewegen

- Beweeg elke dag 10 minuten tot een half uur, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Voel je je niet goed vandaag? Dan is het beter om te rusten.



Tabak en alcohol

- Stop met roken. Als je rookt, werkt je hart minder goed.
- Drink maximaal 1 tot 2 glazen alcohol per dag. Drink sommige dagen helemaal geen alcohol. Alcohol doet je hart minder goed werken.

Is alcohol de oorzaak van je hartfalen? Dan mag je geen alcohol meer drinken.

Medicatie

- Neem **geen medicatie tegen ontstekingen**, zoals Brufen® of Voltaren®. Die kunnen je hartfalen erger maken. Gebruik geen zalf om de pijn te stillen, zoals Voltaren emulgel®. Heb je pijn? Neem dan een pijnstiller zoals paracetamol.
- Neem **geen bruistabletten**. Die bevatten te veel zout. Vertel aan je apotheker dat je hartfalen hebt. Je apotheker kan je helpen.
- **Laat je vaccineren** tegen de griep, longontsteking en Covid-19. Een verkoudheid, griep of covid kunnen je hartfalen verergeren.



Welke medicatie moet je nemen?

Je dokter vertelt je welke medicatie je moet nemen. Het is belangrijk om je medicatie te nemen zoals je dokter voorschrijft. Neem je je medicatie juist? Dan heb je minder kans dat je naar het ziekenhuis moet. Je kan meer doen en hebt minder problemen.

Krijg je last van je medicatie? Praat erover met je dokter. Blijf je medicatie verder innemen. Verander ook niet zelf hoeveel je neemt.

Deze tips helpen om je medicatie juist te nemen:

- Vraag een schema voor je medicatie aan je apotheker. In dat schema staat wat je wanneer moet nemen.
- Koop een pillendoos. Daarin kan je je medicatie klaarzetten voor een hele week. Is dat moeilijk voor jou? Vraag hulp aan je thuisverpleegkundige.
- Stel een alarm in op je telefoon of je wekker als je je medicatie moet nemen.
- Vraag tijdens je doktersbezoek een nieuw voorschrift voor je medicatie.
- Ga je op uitstap? Neem je doos met pillen mee.



Welke soorten medicatie kan je dokter voorschrijven?

Er zijn verschillende groepen van medicatie. Hieronder lees je wat de medicatie doet. Meer informatie over jouw medicatie vind je op heartfailurematters.org/nl (ga naar wat-uw-artsen-kunnen-doen/medicijnen-voor-hartfalen/).

Plaspillen of diuretica

Plaspillen voeren het vocht dat te veel is af via de nieren. Daarom moet je vaker plassen. Dat helpt je hart. Je benen zijn minder gezwollen. Je hebt meer adem.

Kan je last hebben van plaspillen? Ja, je kan duizelig worden.

SGLT2-remmers (Natrium-Glucose-Cotransporter 2-remmers)

Die medicatie zorgt dat je hart, je spieren en je nieren beter werken. Je moet iets meer plassen. Je benen zijn minder gezwollen. Je hebt meer adem.

Kan je last hebben van deze medicatie? De meeste mensen hebben geen last van deze medicatie. Sommige mensen hebben wel meer blaasontstekingen.

Bètablokkers

Bètablokkers vertragen je hart en verlagen je bloeddruk. Ze helpen je hart om beter te pompen. Je start met een kleine hoeveelheid. Je neemt later meer.

Kan je last hebben van bètablokkers? In het begin kan je sneller moe en duizelig zijn. Dat wordt beter. Je kan koude handen en voeten hebben.

ACE-remmers (remmers van angiotensine-converterend enzym)

Die medicatie zet je bloedvaten open en verlaagt je bloeddruk. Zo moet het hart minder hard werken.

Kan je last hebben van deze medicatie? Je kan duizelig zijn. Of je moet hoesten.

ARNI (angiotensine-receptor neprilysine-inhibitor)

Die medicatie verlaagt je bloeddruk en helpt je hart beter te pompen.

Kan je last hebben van deze medicatie? Soms wordt je bloeddruk te laag.

Aldosterone-antagonisten (MRA)

Die medicatie zorgt dat de nieren meer vocht en zouten afvoeren. Zo verlaagt je bloeddruk en houdt je lichaam minder vocht vast.

Kan je last hebben van deze medicatie? Soms krijg je te veel kalium in je bloed.

Welke medische apparaten kan je hartspecialist voorschrijven?

Is je hartritme onregelmatig? Of heb je een te lage hartslag die je niet onder controle krijgt met medicatie? Dan kan de dokter één van deze apparaten voorschrijven:

- Een **pacemaker** is een apparaat dat je hartritme controleert. Het is een computer met een batterij zo groot als een horloge, met elektrische draden. Is je hartslag te laag? Dan geeft het een elektrisch signaal. Zo verhoogt je hartritme.
- Een **CRT** (cardiale resynchronisatietherapie) is een soort pacemaker. Die zorgt dat je hartkamers gelijktijdig samentrekken. Zo werkt je hart beter.
- Een **ICD** (inwendige cardioverter-defibrillator) is een apparaat dat je hartritme bewaakt. Heb je een probleem met je hartritme? Dan geeft het elektrische signalen om het hartritme weer normaal te krijgen. Helpt dat niet, dan geeft de ICD een elektrische schok. Helpt dat nog niet, dan geeft de ICD een grotere schok.

Een combinatie van CRT en ICD is ook mogelijk.



Emoties

Hartfalen is zwaar voor je lichaam. Je lichaam verandert. Het kan moeilijk zijn om dat te aanvaarden. Het is lastig als je sommige dingen niet meer kan doen. Je kan je angstig of somber voelen.

Het is normaal om verdrietig te zijn over je gezondheid. Het kost tijd om hiermee te leren omgaan. Je bent niet alleen. De ene dag is makkelijker dan de andere dag. Ook dat is helemaal normaal.

Praat erover met je partner, familie en vrienden, én met je dokter en verpleegkundigen. Zij kunnen je helpen.



Seksualiteit

Heb je weinig last van je hartfalen? Dan kan je genieten van seks. Je kan seks vergelijken met een normale activiteit, zoals de trap op lopen. Als je dat kan, dan is seks geen probleem.

Hier zijn enkele tips om van seks te genieten:

- Zorg dat je uitgerust en ontspannen bent.
- Zorg dat niemand je kan storen.
- Zorg dat je kamer niet te warm of te koud is.
- Gebruik het voorspel om je lichaam voor te bereiden.
- Kies voor houdingen die minder vermoeiend zijn, bijvoorbeeld op je rug of naast elkaar.
- Stop als je buiten adem raakt, moe wordt, hartkloppingen of pijn krijgt. Vertel dat nadien aan je dokter.

Misschien heb je minder zin in seks nu je hartfalen hebt. Dat is niet erg. Er zijn andere manieren om toch intiem te zijn met je partner. Je kan bijvoorbeeld knuffelen met elkaar. Geef jezelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Zet jezelf niet onder druk.

Heb je last van erectieproblemen? Bespreek dat zeker met je dokter. Die kan je medicatie voorschrijven.



Reizen

Je dagelijkse gewoonte verandert als je op reis bent. Bereid alles goed voor en bespreek het met je dokter. Dan kan je veilig op reis.

Tips voor je op reis gaat:

- Ga naar een plaats die goed bereikbaar is. Is er een trap, een lift? Hoe ver moet je rijden of stappen?
- Ga naar een land met goede dokters en ziekenhuizen.
- Ga niet naar plaatsen waar het te heet, te koud of te vochtig is.

Tips als je je reis voorbereidt:

- Vraag een document aan je dokter voor als je naar de dokter of het ziekenhuis moet tijdens je reis.
- Sluit een annulatie- en reisverzekering af.
- Noteer belangrijke telefoonnummers en neem de documenten van de verzekering mee.
- Neem voldoende medicatie mee in je handbagage. Neem ook het voorschrift van je dokter mee.

Tips als je op reis vertrekt:

- Vertrek op tijd om stress te vermijden.
- Draag liever twee kleine reiskoffers in plaats van één grote.
- Sta minstens elke twee uur recht en beweeg, vooral als je lang in de auto, de trein of het vliegtuig moet zitten.



Tips als je naar een warm land reist:

- Neem tijd om te wennen aan de warmte.
- Doe geen zware inspanningen in het begin.

Tips als je naar de bergen reist:

- Tot 3000 meter is er meestal geen probleem als je hartfalen onder controle is.
- Heb je toch problemen ondanks je medicatie? Blijf dan onder 2000 of 1500 meter.
- Stijg langzaam en geef je lichaam de tijd om zich aan te passen.
- Beperk je inspanningen in de eerste dagen.

Werk

Als je nog jong bent, is blijven werken belangrijk. Als je hartfalen onder controle is, kan je minstens deeltijds werken. Veel hangt af van de oorzaak en de ernst van je hartfalen.

Misschien kan je baas je werk aanpassen zodat het minder vermoeiend is. Krijg je het gevoel dat je je werk niet meer goed kan doen? Bespreek dat met je dokter.

Familie en vrienden

Je familie en vrienden willen graag begrijpen wat er met je hart gebeurt. Ze willen je graag helpen. Praat erover. Laat hen ook dit boekje lezen. Bespreek samen hoe ze je het best kunnen helpen. Hebben ze nog meer uitleg nodig? Dan kan je samen naar de dokter of verpleegkundige gaan.



Auteurs 'Leven met hartfalen': Karolien Baldewijns, PhD en dr. Hilde Vandenhoudt, Expertisecentrum Zorg en Welzijn, Thomas More Kempen vzw in samenwerking met:

		 Universiteit Antwerpen ELIZA Eerstelijns- en Interdisciplinaire Zorg Antwerpen
		

Wat moet je elke dag doen?

- Weeg jezelf elke dag op hetzelfde moment. Noteer dat in je dagboek *'Mijn leven met hartfalen'*.
- Meet elke dag je bloeddruk en pols. Noteer dat ook in je dagboek *'Mijn leven met hartfalen'*.
- Neem het dagboek mee naar je volgende afspraak met de dokter of verpleegkundige.

Wanneer moet je naar de dokter of het ziekenhuis bellen?

Heb je één van deze problemen?

- Je weegt 2 kilo meer op 3 dagen tijd.
- Je benen zijn meer gezwollen.
- Je kan moeilijker ademen.
- Je bent vaker duizelig of denkt dat je gaat flauwvallen.
- Je hebt minder honger en voelt je misselijk.
- Je hoest meer.
- Je bent meer moe dan anders.
- Je kunt de trap niet meer op omdat je te weinig adem hebt.
- Je hebt geen adem als je wakker wordt.
- Je moet meer kussens onder je hoofd leggen om goed te kunnen slapen.
- Je hebt een snelle hartslag of je hebt meer last van hartkloppingen.

Bel dezelfde dag nog naar (schrijf naam en telefoonnummer op):

- Je dokter:
- Je verpleegkundige:

Bel meteen het noodnummer 112 in een van deze gevallen:

- Je hebt pijn op je borst die niet stopt.
- Je kan erg moeilijk ademen.
- Je valt flauw.