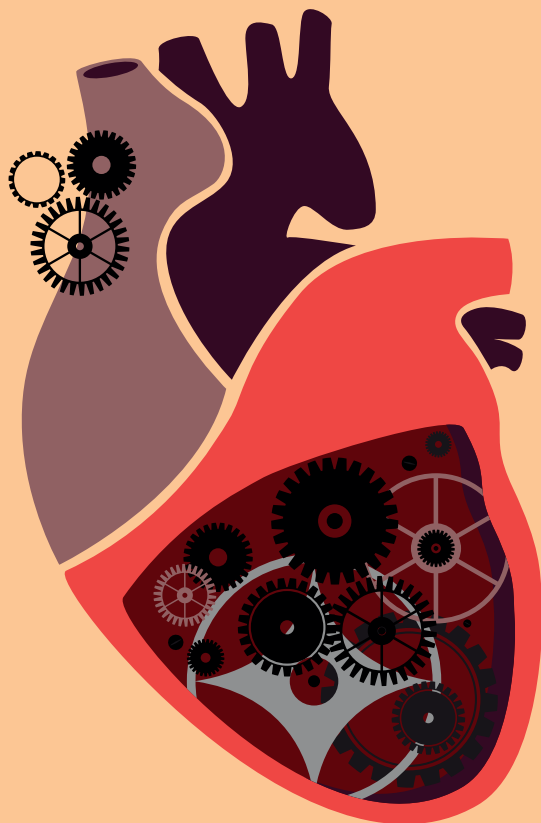


RICHTLIJNEN BIJ HARTFALEN



RICHTLIJNEN BIJ HARTFALEN

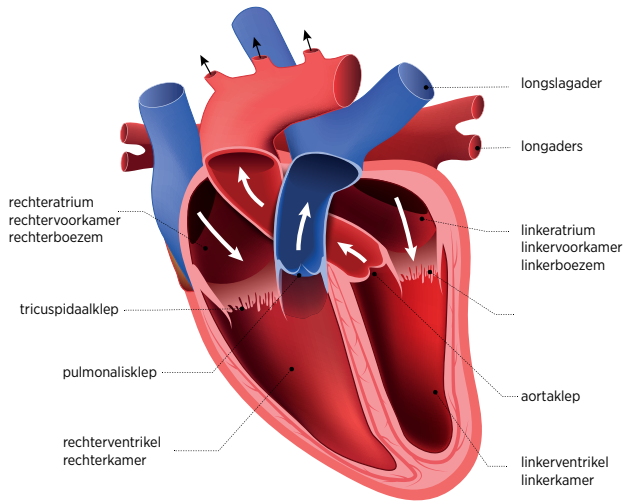
- 02 **Werking van het hart**
- 03 **Wat is hartfalen?**
- 04 **Oorzaken**
- 05 **Vaak voorkomende klachten**
 - 05 Waar moet u op letten?
- 06 **Behandeling hartfalen**
 - 06 Wie doet wat?
 - 08 Medicatie
 - 14 Vochtbeperking
 - 15 Zoutbeperking
- 18 **Psychosociale en seksuele gevolgen voor u en uw partner**
- 20 **Gewichtdagboek**

▶ **Werking van het hart**

Het hart is een levensbelangrijk orgaan. Het is een gespecialiseerde spier waarvan de werking het best vergeleken kan worden met die van een pomp: het hart zorgt ervoor dat het bloed continu doorheen het ganse lichaam circuleert.

Het hart bestaat uit een linker- en een rechterhelft die elk uit een voorkamer (atrium) en een kamer (ventrikel) bestaan. Vanuit de rechterkant van het hart wordt zuurstofarm bloed naar de longen gepompt. In de longen neemt het bloed zuurstof op. Vanuit de longen stroomt het zuurstofrijke bloed naar de linkerhelft van het hart. Hieruit wordt het zuurstofrijke bloed naar de rest van het lichaam gepompt.

Organen en weefsels verbruiken door hun werking zuurstof uit het bloed. Zuurstofarm bloed stroomt vanuit de weefsels terug naar de rechterhelft, vanwaar de hartcyclus opnieuw start.



► Wat is hartfalen?

Het woord “hartfalen” op zich kan erg negatief klinken. Deze term wordt algemeen gebruikt om aan te duiden dat het hart verzwakt is en niet meer werkt zoals een gezond hart dit doet. Hierdoor wordt er onvoldoende bloed doorheen het lichaam gepompt en krijgen alle organen, zoals hart, nieren en hersenen minder voedingsstoffen en zuurstof. Dit “falen” leidt uiteindelijk tot allerlei klachten (zie pag. 5 “Vaak voorkomende klachten bij hartfalen”).

Bij een verminderde (pomp)functie gaat het lichaam bepaalde compensatiemechanismen in werking stellen waardoor het hart een zekere periode toch zijn functie kan uitoefenen. Een belangrijk mechanisme is bv. **zout- en**

vochtophoping. Hierdoor komt er meer vocht in uw bloed en lichaam en kan een gezonde bloeddruk - die nodig is voor een goede doorbloeding doorheen uw lichaam - bereikt worden. Helaas betekent dit mechanisme op langere termijn een nog grotere belasting voor het reeds verzwakte hart, waardoor het uiteindelijk gaat falen en er bijgevolg **teveel vocht** in uw lichaam (longen, buik, benen, enkels) opgestapeld wordt.

Belangrijk om weten is dat hartfalen een ernstige aandoening is en een weerslag heeft op vele facetten van het leven en de gezondheid. Naargelang de oorzaak zal er vaak een evolutie zijn naar een chronische aandoening en zal men doorheen de tijd meer en meer klachten ervaren. In de meeste gevallen is er geen volledige genezing mogelijk.



Afhankelijk van de oorzaak van het hartfalen bestaan er verschillende behandelingen. Deze hebben als doel de klachten en ongemakken die door het hartfalen veroorzaakt worden zoveel mogelijk te verminderen en onder controle te houden (symptoombehandeling) en de ziekte zo lang mogelijk stabiel te houden.

► Oorzaken

Er zijn verschillende factoren die hartfalen kunnen veroorzaken, zoals:

- **vernaauwing van de kransslagaders** door roken, hoge cholesterol en diabetes (vaak met hartinfarct tot gevolg).
- **hoge bloeddruk** (arteriële hypertensie).
- **beschadigde hartkleppen** (door ziekte, aangeboren of door slijtage op hogere leeftijd,...).
- **hartritmestoornissen**: een hart dat lange

tijd te snel, te traag of onregelmatig klopt (voorkamerfibrillatie) kan uiteindelijk aanleiding geven tot hartfalen.

- **cardiomyopathie** (betekent letterlijk **hartspierziekte**). Hier hebben de hartspiercellen een abnormale structuur en functie. Dit is vaak erfelijk.
- **giftige stoffen** (alcoholmisbruik, roken, chemotherapie, druggebruik,...).
- **hartspierinfecties** (myocarditis) door virussen en bacteriën.
- **idiopathisch** (geen gekende oorzaak).

Een infectie (luchtweginfectie, griep,...) en een algemeen ***verminderde weerstand*** door bv. een operatie kunnen ervoor zorgen dat u – ondanks het innemen van uw plaspil – plots ***meer vocht ophoudt*** in longen/buik/benen/enkels. Hierdoor gaan uw ***klachten verergeren***.
Raadpleeg tijdig een arts!

► **Vaak voorkomende klachten bij hartfalen**

Uw medisch team gaat samen met u de symptomen van uw hartfalen onder controle houden. Buiten het ziekenhuis dient u zelf en/of uw familie uw toestand goed in de gaten te houden.

Waar moet u op letten? Wanneer dient u een arts te contacteren?

- Kortademigheid (bij inspanning)
- Verminderde inspanningstolerantie
- Moeheid
- Kortademigheid die verbetert bij het rechtop zitten
- Aanvallen van nachtelijke kortademigheid
- Nachtelijke hoest
- Piepende ademhaling
- Verminderde eetlust

CONTACTEER DE HUISARTS BIJ EEN OF MEER VAN ONDERSTAANDE SYMPTOMEN:

- Schoenen, kleding of ringen gaan strakker zitten.
- Dikke benen, enkels, vingers of buik.
- Broekriem moet twee gaatjes wijder.
- Gewichtstoename van meer dan 1 kg/dag of \pm 2kg/3 dagen.
- Toenemende last van vermoeidheid.
- Toenemende kortademigheid.
- Steeds een “vol gevoel” hebben, buikpijn, misselijkheid.
- Hartkloppingen.
- Gevoel van verkoudheid en hoesten.
- Verwardheid en onrust.
- Minder geconcentreerd, “er niet bij zijn”.
- 's Nachts vaker moeten plassen
- Overdag minder moeten plassen, urine is donkerder.

► Behandeling hartfalen

Uw behandeling bestaat uit een combinatie van medicatie, eventuele ingrepen (coronarografie, klepoperatie, stent, bypass, pacemaker, ICD (defibrillator),...) en een strikte vocht- en zoutbeperking (zie verder 'Medicatie' en 'Zoutbeperking'). Om dit doel te bereiken, is een goede samenwerking tussen artsen, hartfalenverpleegkundige, huisarts en uzelf absoluut noodzakelijk.

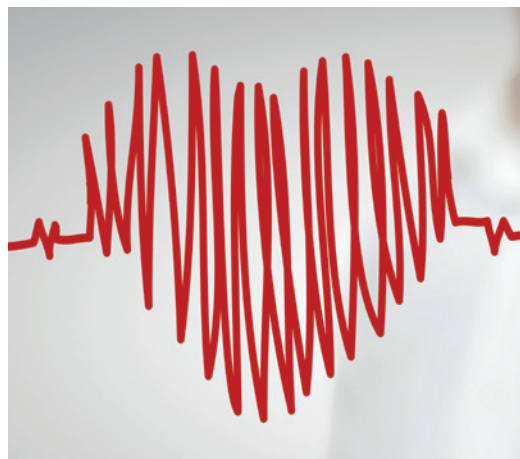
Wie doet wat?

Arts:

- Onderzoekt u en bepaalt de behandeling.
- Spoort de oorzaken van hartfalen op (onderzoeken) en behandelt indien mogelijk (medicatie, ingrepen,...).
- Werkt samen met uw huisarts en de hartfalenverpleegkundige.
- Neemt regelmatig bloed af ter controle en past eventueel uw medicatie aan.

Hartfalenverpleegkundige:

- Geeft u tijdens uw opname uitleg over uw ziekte, behandeling en prognose.
- Overlegt uw behandeling en opvolging samen met de artsen.
- Is uw contactpersoon indien u vragen of problemen hebt.
- Bespreekt tijdens de controle-afspraken met u uw toestand.



Uzelf:

- Let op uw zoutinname (eet **zoutarm**) en voorkom overgewicht. (zie pag. 15 "Zoutbeperking")

Zout houdt vocht op en verhoogt uw bloeddruk waardoor uw hart extra belast wordt. Overgewicht kan o.a. leiden tot diabetes en een te hoge cholesterol. Hierdoor kunnen uw bloedvaten dichtslibben en wordt een goede doorbloeding bemoeilijkt.

- Neem de voorgeschreven **medicatie** stipt in. Stop nooit medicatie op eigen houtje, maar bespreek eventuele bijwerkingen eerst met uw arts (zie pag. 8 "Medicatie").





- Bij klachten van **vochtopstapeling**: Drink niet teveel op één dag: **1,5 tot maximum 2 liter** vocht per dag (alles inbegrepen: ook soep, fruitsap, pap, yoghurt, fruit,...) (zie pag. 14 “Vochtbeperking”).

Door uw hartfalen loopt u het risico extra vocht op te houden. U krijgt daarom vaak een vochtafdrijver/plaspil (bv. Burinex®, Lasix®, Aldactone®,...). De werking van deze medicijnen is maar beperkt. Een vochtafdrijver innemen betekent niet dat u zoveel kunt drinken als u wil. Het is een hulpmiddel! **Uitzondering: bij veel zweten na inspanningen, bij hittegolf, koorts en diarree en bij een BMI >40 dient u altijd een halve liter water extra te drinken.**

- Weeg u dagelijks op een vast moment van de dag, bij voorkeur direct na het plassen en voor het ontbijt. Meld plotse grote **gewichtsveranderingen** aan uw (huis)arts. Sterke, snelle toename van lichaamsgewicht betekent vaak ophouden van vocht, sterke snelle afname van het gewicht kan op uitdroging wijzen!

Een gewichtstoename van 2 à 3 kg kan behandeld worden door middel van aanpassing van uw vochtafdrijvers. Hierdoor wordt het overtollige vocht uitgeplast en wordt een ziekenhuisopname in de meeste gevallen vermeden.


- **Stop met roken en vermijd alcohol.** Vraag hiervoor hulp aan uw arts!

Roken zorgt onder andere voor samentrekken en dichtslibben van uw bloedvaten. Hierdoor kan het bloed minder goed doorheen uw lichaam stromen, ook naar uw hart. Alcohol is ook een giftige stof. Vooral de gevoelige hartspiercellen worden extra op de proef gesteld door regelmatig gebruik van alcohol. Tevens vermindert alcohol de werking van uw hartfalenmedicatie.





- Zorg voor een goed **evenwicht** tussen **rust en activiteit**: het is belangrijk dat u uw activiteiten goed spreidt over één dag en dat u voldoende pauzes inlast. Maar, wat u kunt zonder klachten moet u vooral blijven doen!
- Laat u jaarlijks (oktober/november) bij uw huisarts **vaccineren** tegen griep en op advies van een arts om de 5 jaar tegen pneumococcen.



Een zware griep of longontsteking kunnen zorgen voor een ernstige verslechtering van uw gezondheidstoestand en gaan vaak gepaard met verergering van de symptomen van hartfalen.

Het opvolgen van deze leefregels is erg belangrijk. Zij gaan er mee voor zorgen dat uw levenskwaliteit zo hoog mogelijk blijft en dat uw gezondheidstoestand zo lang mogelijk stabiel blijft.

Kortom;
een correcte opvolging van de leefregels
=
een grotere kans op een langer, kwaliteitsvol leven

Medicatie

Belangrijk is dat u de medicijnen die de arts voorschrijft, inneemt zoals door hem geadviseerd wordt. Dit wil zeggen: op het juiste tijdstip en in de juiste hoeveelheid.

Bij hartfalen bestaan de medicijnen meestal uit een ACE-inhibitor, een bèta-blokker en een aldosterone-antagonist. Van deze medicijnen is reeds lange tijd bewezen dat zij effectief de verdere evolutie van uw hartziekte afremmen. In de meeste gevallen krijgt u ook een vochtafdrijver/plaspil (diureticum) welke u nodig hebt om het opgehouden vocht uit te kunnen plassen en u verder te beschermen tegen het ophouden van vocht.

Echter, elk medicijn heeft zijn bepaalde werking maar ook nevenwerkingen. Hiernaast vindt u de meest voorkomende. Meld deze aan uw arts/hartfalenverpleegkundige indien ze optreden! Er kan dan eventueel een ander medicijn voorgeschreven worden.

Bètablokkers	Werking	Nevenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Emconcor® (bisoprolol) • Seloken® (metoprolol) • Kredex® (carvedilol) • Nobiten® (nebivolol) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertragen de hartslag waardoor het hart minder zuurstof verbruikt en op lange termijn de hartfunctie kan verbeteren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duizeligheid (vaak in de beginfase) • Koude handen en voeten • Soms erectieproblemen • Lage bloeddruk met klachten

Aandacht:

- Worden nooit zelf gestopt!
- Lage startdosis, wordt stilaan opgedreven.

ACE-inhibitoren	Werking	Nevenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Capoten® (captopril) • Tritace® (ramipril) • Renitec® (enalapril) • Zestril® (lisinopril) • Coversyl® (perindopril) • Accupril® (quinapril) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatverwijders zorgen ervoor dat het hart het bloed makkelijker kan wegpompen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prikkelhoest • Duizeligheid (door lage bloeddruk) • Zwelling van tong of gelaat

Aandacht:

- Worden nooit zelf gestopt!
- Worden best 's avonds ingenomen.
- Géén NSAID's gebruiken (zie verder).

Angiotensine II-receptor blokkers	Werking	Nevenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Cozaar® (losartan) • Atacand® (candesartan) • Diovane® (valsartan) • Aprovel® (irbesartan) • Micardis/Kinzalmono® (telmisartan) • Belsar® en Olmetec® (olmesartan) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatverwijders worden toegepast wanneer het gebruik van ACE-inhibitoren niet wordt verdragen wegens hoest. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelijkaardig aan deze van de ACE-inhibitoren maar hoest is hier echter geen probleem

Aldosterone-antagonist	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Aldactone® (spironolacton) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwijderen vocht en remmen verdere achteruitgang hartfalen af. 	<ul style="list-style-type: none"> • Misselijkheid • Buikkrampen • Diarree • Hoofdpijn

Aandacht:

- Pijnlijke borsten, menstruele stoornissen bij vrouwen.
- Gezwollen tepels bij mannen (niet-pijnlijke en niet-storende zwelling is aanvaardbaar), erectiestoornissen.
- Aldactone®: opletten met teveel eten van noten, meloen, kiwi, gedroogd en gekonfijt fruit, bananen, sinaasappels... Deze voedingswaren bevatten veel kalium. Teveel hieraan in uw lichaam kan hartritmestoornissen veroorzaken.

Vochtafdrijvers (diuretica)	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Lasix® (furosemide) • Burinex® (bumetanide) • Hygroton® (chloortalidon) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Afvoeren van overtollig vocht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Krampen (in de benen) • Veel urineren • Dorst

Aandacht:

- Bij spierkrampen mag extra magnesium (Mg) ingenomen worden. Let op het zoutgehalte bij magnesiumpreparaten (vrij te verkrijgen bij de apotheek)!

Sinusknoopblokker	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Procoralan® (ivabradine) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertraagt het hartritme. • Minder bijwerkingen dan een bètablokker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lichtverschijnselen en wazig zicht (in het begin van de behandeling) • Hoofdpijn, duizeligheid

Aandacht:

- Worden nooit zelf gestopt!

Calciumantagonisten	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Amlor® (amlodipine) • Adalat® (nifedipine) • Zandip® (lercanidipine) • Rydene® (nicardipine) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatverwijders vertragen de hartslag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoofdpijn • Lage bloeddruk • Enkelzwellling

Antiarritmica	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Cordarone® (amiodaron) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ter behandeling van hartritme stoornissen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhoogde kans op zonnebrand • Pigmentatie • Schildklierprobleem

Aandacht:

- **Niet zonnebaden zonder een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor**, zelfs bij weinig zon, liefst in de schaduw blijven wegens sterk verhoogde kans op zonnebrand en pigmentvlekken.
- Jaarlijkse controle bij de oogarts.
- Minstens zesmaandelijkse bloedcontrole.

Digitalispreparaten	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Lanoxin® (digoxine) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroten de kracht waarmee het hart samentrekt en verlagen het hartritme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teveel digitalis geeft aanleiding tot: <ul style="list-style-type: none"> - Misselijkheid - Wazig/slecht zicht - Trage polsslag

Angiotensinereceptor-neprilysineremmer	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Entresto® (sacubitril/valsartan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Te vergelijken met een ACE-inhibitor. • Wordt gegeven bij langdurig hartfalen bij volwassenen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage bloeddruk met klachten • Draaierigheid • Vermoeidheid

Aandacht:

- Nooit samen innemen met een ACE-inhibitor of angiotensine II-receptor.
- Niet innemen als u ooit angio-oedeem gehad hebt.
- Niet innemen bij ernstige nierziekte.

Anticoagulantia	Werking	Neuvenwerkingen
Vitamine K-antagonisten: <ul style="list-style-type: none"> • Marevan® (warfarine) • Marcoumar® (fenprocoumon) • Sintrom® (acenocoumarol) 	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkomt vorming van bloedklonters. • Voorkomt infarcten (hart en hersenen). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bij verwonding langer nabloeden.
<u>NOAC's</u> (Nieuwe Orale Anticoagulantia) of <u>DOAC's</u> (Direct Orale Anticoagulantia): <ul style="list-style-type: none"> • Eliquis® (apixaban) • Xarelto® (rivaroxaban) • Pradaxa® (dabigatran) • Lixiana® (edoxaban) • ... 		<ul style="list-style-type: none"> • Verhoogde kans op blauwe plekken.

Aandacht:

- Meld het gebruik van anticoagulantia steeds aan uw tandarts tijdens uw jaarlijks bezoek! Mond- en tandhygiëne zijn belangrijk om infecties te vermijden.
- Moeten meestal stopgezet worden voor ingrepen. **Bevraag uw arts.**
- Niet innemen met pompelmoessap.

Anti-aggregantia	Werking	Neuvenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Asaflow® (acetylsalicylzuur) • Plavix® (clopidogrel) • Brilique® (ticagrelor) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedverdunner 	<ul style="list-style-type: none"> • Bij verwondingen langer nabloeden
		<ul style="list-style-type: none"> • Verhoogde kans op blauwe plekken

Aandacht:

- Meld het gebruik van anti-aggregantia steeds aan uw tandarts tijdens uw jaarlijks bezoek! Mond- en tandhygiëne zijn belangrijk om infecties te vermijden.
- Moeten meestal stopgezet worden voor ingrepen. **Bevraag uw arts.**


Nitraten	Werking	Nevenwerkingen
Bijvoorbeeld <ul style="list-style-type: none"> • Cedocard® (isosorbide) • Nitrolingual spray® (nitroglycerine) • Coruno® (molsidomine) • Corvaton® • Nitroderm patch® (nitroglycerine) • Minitran patch® (nitroglycerine) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Bloedvatverwijder 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoofdpijn (tijdens beginfase) • Lage bloeddruk • Huidirritatie bij gebruik patch systemen

Aandacht:

- **Niet samen gebruiken met impotentiemedicijnen** (bv. Viagra®, Cialis®, Levitra®,...)
- Bij vragen, contacteer uw arts.

Algemeen:

- **Let op met pijnstillers:** geen NSAID's (ontstekingsremmers) zoals bijvoorbeeld Voltaren®, Ibuprofen (Nurofen®, Brufen®), Antigriphine®, Apranax®, Rofenid®, Feldene®, Aspro®, Aspégic®, Aspirine®, alle bruistabletten, ... Paracetamol in tabletvorm (bijvoorbeeld Dafalgan®, Perdolan Mono®,...) is dan een betere keuze. Vraag raad aan uw apotheker/arts/hartfalenverpleegkundige.

 *Bovenstaande ontstekingsremmers werken bloeddrukverhogend. Een hoge bloeddruk is extra belastend voor uw hart en kan een plotse verslechtering van uw toestand veroorzaken. In bruistabletten wordt extra zout toegevoegd.*

Vochtbeperking

Vochtbeperking is een zeer belangrijk onderdeel van uw behandeling. Indien u **klachten** heeft zoals: water ophouden in de longen; buik en/of benen houdt men zich best aan een **strikte vochtbeperking** van 1,5 liter tot maximum 2 liter per dag. Dit zal uw klachten aanzienlijk verminderen.

Indien men deze **klachten niet ervaart**, volstaat een **mildere vochtbeperking** van rond de $\pm 2,5$ liter per dag (bij een BMI >40: ± 3 liter per dag).

In het ziekenhuis krijgt u tijdens een acute ontwateringsfase een dieet van in totaal ± 2 liter vocht ($\pm 1,25$ liter uit dranken, en $\pm 0,75$ liter uit uw voeding). Bent u het overvloedige vocht kwijt, krijgt u $\pm 2,5$ liter ($\pm 1,75$ liter dranken en $\pm 0,750$ liter voeding) in totaal per dag.

Tips bij vochtbeperking

- Gebruik een maatbeker in de keuken om te meten wat u gedurende de dag drinkt.
- Wat is vocht? Alles wat met een glas, tas, kom of beker gedronken wordt, alles wat u in een lepel moet doen. (yoghurt, confituur, pap, ...).
- Drink bv. Hépar: deze drank bevat magnesium, weinig zout en voorkomt spierkrampen.
- Neem medicatie liever in met een hapje yoghurt dan ze door te slikken met water/koffie.
- Gebruik een klein servies, drink bijvoorbeeld uit een mokkakopje in plaats van een gewone koffietas.
- Probeer tijdens de maaltijd niet te drinken. Als u na de maaltijd drinkt, hebt u er meer voldoening van.
- Kauw goed, zo krijgt u meer speeksel in uw mond en wordt het voedsel minder droog.
- Smeerbaar beleg zoals confituur, appelstroop,.... zorgt voor een minder droge broodmaaltijd.
- Drink dranken ofwel heet ofwel heel koud, u zult dan minder snel veel drinken.

- De mond wordt vochtiger door te zuigen op zuurtjes, pepermunt of een ijsblokje (met eventueel citroensap in). Ook kauwgom helpt.
- Gebruik thuis een plantenspuitje gevuld met water en wat citroensap om uw mond eventjes te verfrissen/vernevelen.
- Citroensap in thee, mineraalwater of limonade werkt dorstlessend.
- Een portie fruit kunt u ook verdelen over de dag, zodat u er langer van geniet. U kunt ook fruit in stukjes snijden en deze invriezen. Als u een droge mond hebt, kunt u zo op een koud stukje fruit zuigen. Vanaf het derde stuk fruit rekent u een extra 100 ml vocht aan!
- Beperk/vermijd dranken met cafeïne en alcohol. Teveel cafeïne (koffie, Red Bull,...) kan hartritmestoornissen verergeren.

LET OP: bij inspanningen met zweten, BMI groter dan 40, aanhoudende koorts, diarree en extreme hitte dient u tijdelijk een halve liter water per dag meer te drinken.

Zoutbeperking

Vochtophoping is een belangrijk probleem voor iemand met hartfalen. Zout (of natriumchloride) zorgt ervoor dat er extra vocht in uw lichaam kan opgehouden worden. Daarom is het belangrijk om uw zoutinname te beperken en zoutarm te eten en te drinken. Vergeet niet dat iedereen sowieso teveel zout binnenkrijgt door toegevoegd zout in de voedingsmiddelen die te koop zijn in de winkels.

Een matig natriumbeperkt dieet mag 3000 mg natrium (= 7,5 gram zout) bevatten. 1 gram keukenzout bevat 400 mg natrium. Kijk naar producten met vermelding: “geen zout toegevoegd”, “bereid zonder zout”, “zonder toegevoegd zout”.

Tijdens een opname in het ziekenhuis krijgt u reeds een matig natriumarm dieet. De diëtiste kan tijdens uw opname bij u langskomen en het dieet grondig bespreken. Hierbij ontvangt u de brochure “Natriumarm dieet” met informatie over wat u wél of beter niet zou eten.

Enkele voorbeelden van **te vermijden** zoutrijke producten:

- Keukenzout (ook zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout).
 - Vervang zout niet door 'vervangingszout' (dit bevat veel kalium en kan hartritmestoornissen veroorzaken). Gebruik van alle andere kruiden mag (peper, paprika, muskaatnoot, kruidnagel, chilipoeder, mosterdpoeder,
 - Gebruik geen samengestelde kruiden (zoals kippenkruiden, vlees- en gehaktkruiden...).
 - Vetstoffen die zout bevatten: gebruik liever zoutloze margarines zoals Becel Light, Becel Dieet of Becel met olijfolie en Vitelma. Ook de dressings van Becel en Vitelma zijn geschikt voor u.
 - Alle soorten kaas zoals camembert, brie, raclette, feta, oude en belegen kaas. Smeerkazen mogen maar met mate.
 - Schaal- en schelpdieren zoals mosselen, oesters, garnalen, scampi's, kreeft. Deze bevatten van nature veel zout.
- Kant-en-klare bereidingen: diepvriesmaaltijden, soepen, sausen, chips, nootjes, snacks (loempia, frikandel, kroket, pizzabroodjes), Chinese (afhaal)menu's, fastfood,...
 - Bouillons voor het bereiden van soep: gebruik maar één vetarm blokje op 2 liter water in plaats van op een halve liter. Bouillonblokjes en -poeders bevatten erg veel zout.
 - Bakpoeder
 - Groenten uit blik of glas. Gebruikt u dit toch, spoel de groenten dan eerst goed af onder de kraan. Best is om verse, onbewerkte en diepgevroren groenten te nuttigen.
 - Paling in het groen, opgelegde haring, gerookte zalm, visconserven,...
 - Gerookte en gezouten vleeswaren zoals gerookt spek, salami, filet de sax, rauwe en gerookte ham. Gebruik liever gekookte ham.
 - Kant-en-klaar vlees: hamburgers, slavinken, worst,...



- Alle gepaneerde voeding (fish sticks, cordon bleu, schnitzel,...).
- Mosterd, ketchup, mayonaise, pickles, sojasaus, worcestershiresaus,...
- Dranken zoals Perrier, Vichy, Tönisteiner, Apollinaris,... Gebruik water met een laag zoutgehalte zoals Spa, Ginstberg (drankcentrale), Cristaline (Colruyt),... Plat water bevat veel minder zout dan bruisend water.
- Tomatensap (uit blik of fles) en tomatenpuree.
- Alle bruistabletten, bruispoeders (zie pag. 8 “Medicatie”).
- Gewoon brood. Eet daarom zoutarm brood. Dit eventueel roosteren en best volkoren brood nemen. Om aan de smaak gewoon te worden kunt u één sneetje zoutarm brood op een gewone boterham leggen. Probeer verschillende zoutarme broden bij verschillende bakkers uit. De ene bakker is al wat creatiever en bakt lekkerder zoutarm brood dan de andere!

Let op met restaurantbezoeken en klaargemaakte maaltijden, al dan niet geleverd aan huis door traiteurs. In deze gerechten zit vaak heel veel zout. Vraag om gerechten die weinig zout bevatten of vraag ze zo klaar te maken.

Voor meer nuttige tips rond zoutarme voeding vindt u informatie op het internet, bijvoorbeeld:

www.zoutbeperkt.nl
www.dieetbijhartfalen.nl





► Psychosociale en seksuele gevolgen voor u en uw partner

Een chronische aandoening als hartfalen is niet alleen lichamelijk belastend, maar heeft ook dikwijls psychische, seksuele en financiële problemen tot gevolg. Deze problemen zijn voor veel mensen moeilijk te accepteren, juist omdat ze hierdoor voortdurend met hun ziekte worden geconfronteerd.

Steeds meer dingen die men eerst nog zelfstandig kon doen, moeten (gedeeltelijk) worden overgelaten aan anderen. Bovendien is hartfalen een ernstige, langzaam evoluerende aandoening, die ondanks het correct opvolgen van diverse leefregels en innemen van medicatie in de meeste gevallen niet (volledig) te genezen is. Er wordt geprobeerd zo weinig mogelijk klachten te laten ervaren en zo lang mogelijk stabiel te blijven.

Dit gaat natuurlijk gepaard met de nodige gevoelens van verdriet, boosheid, onmacht en stress. Anderzijds heeft deze veranderde situatie ook invloed op uw partner en andere huisgenoten. Niet iedereen reageert op dezelfde manier, waardoor mogelijke conflictsituaties kunnen ontstaan.

Een aantal medicijnen ter behandeling van uw hartfalen kunnen ook voor seksuele problemen zorgen. (zie pag. 9 overzicht medicatie). Het kan zijn dat u erectieproblemen of vaginale droogheid ervaart. Bespreek dit met uw arts, hartfalenverpleegkundige,... Uw medicatie kan dan misschien aangepast worden waardoor deze problemen behandeld kunnen worden. Indien u nitraten neemt, dient u op te letten met de inname van Viagra® en andere erectiemiddelen. U mag dit enkel in overleg met uw arts innemen.

Wanneer u bij het tuinieren, wandelen, uitvoeren van huishoudelijk werk,... geen pijn in de borst krijgt en uw hartfalen stabiel is, hoeven u en uw partner geen angst te hebben dat vrijen teveel inspanning zou vragen.

Kunt u stevig doorwandelen of twee trappen opgaan zonder buiten adem te geraken? Dan is ook seksuele activiteit mogelijk.

Met andere vragen kunt u altijd de hulp inroepen van een maatschappelijk assistent(e) of een psycholoog om te leren omgaan met de gevolgen van uw chronische aandoening. Vraag hiernaar indien u met hen wil praten. U kunt ook steeds alles bespreken met uw (huis) arts en/of hartfalenverpleegkundige.

Gewichtdagboek

Houd uw gewicht dagelijks bij

's Ochtends na het plassen, voor het ontbijt en steeds in quasi dezelfde kledij.

Datum	Gewicht

Datum	Gewicht

Datum	Gewicht

Datum	Gewicht

► **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▶ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

► Contact

Hartfalenverpleegkundige

Christel Michiels

T 09 224 50 75 (afwezig op woensdag)

E christel.michiels@azstlucas.be

Bij afwezigheid:

secretariaat hart- en vaatziekten

T 09 224 6400

Voor vragen omtrent voeding:

Dieetafdeling

T 09 224 62 13

van maandag tot vrijdag

van 8u00 tot 16u30.

Bekijk ook eens de website

www.heartfailurematters.org 

Alles wat u moet weten over hartfalen in het Nederlands, Deutsch, English, Español, Français, Grieks/Ελληνικά, Russisch/Русский en Arabisch/ةيبرعلا

Indien u een hartaanval gekregen hebt, kunt u terecht op **www.mijnhart-acs.be** voor antwoorden, adviezen en ondersteuning.

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas

Groenebriel 1

9000 Gent

Campus Volkskliniek

Tichelrei 1

9000 Gent

T 09 224 61 11

E info@azstlucas.be

2018/22.084