



# Leefstijladviezen bij hartfalen

---

In deze folder leest u belangrijke informatie over hartfalen en leefstijladviezen voor mensen met hartfalen. Leest u de informatie zorgvuldig door en bewaar deze goed, zodat u het nog eens na kunt lezen.

## **Wat is hartfalen**

Van uw cardioloog heeft u gehoord dat u hartfalen heeft. Dit betekent dat uw hartspier verzwakt is. Daardoor kan uw hart niet voldoende bloed en zuurstof door uw lichaam rond pompen. Door hartfalen kunt u last krijgen van lichamelijke klachten. Hartfalen betekent dat u in uw dagelijkse leven:

- Minder lang een inspanning kunt doen en sneller vermoeid bent.
- Dat u last kunt hebben van kortademigheid.
- Dat u dagelijks medicijnen moet gebruiken.
- Dat u niet meer alles kunt eten en drinken.

Daarnaast is het belangrijk dat u leert leven met deze aandoening. Het is bijvoorbeeld belangrijk dat u zich aanleert rustig op te staan. En dat u soms last kunt hebben van duizeligheid door het gebruik van bepaalde medicijnen. Het aanvaarden van beperkingen vraagt veel energie. Heeft u veel moeite met het aanvaarden van uw beperkingen? Bespreek dit dan met uw arts. Zo nodig krijgt u een doorverwijzing naar een deskundige hulpverlener zoals een psycholoog of een maatschappelijk werker.

## **Adviezen voor bewegen**

- De ernst van uw hartfalen bepaalt of u dingen wel of niet kunt doen. Het is voor uw conditie belangrijk dat u zoveel mogelijk blijft bewegen.
- Verspreid uw activiteiten goed over de dag en neem voldoende pauzes.

- Wat u kunt (zonder klachten) moet u vooral ook blijven doen. Houdt er rekening mee dat dit van dag tot dag kan verschillen. Pas uw inspanningen aan. Stop eerder als het niet gaat of ga langer door als u zich prima voelt.
- Wandelen en fietsen zijn gelijkmatige inspanningen waarbij u zelf het tempo kunt aanpassen.
- Bij sommige mensen helpt het om een speciaal hartfalen trainingsprogramma te volgen. Dit programma gebeurt onder leiding van de fysiotherapeut van de hartrevalidatie. Vraagt u hier naar bij uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige.

## Adviezen bij gebruik van medicijnen

- Bij hartfalen krijgt u altijd medicijnen voorgeschreven. Gebruik deze medicijnen dan zoals uw arts u deze voorschrijft. Dus regelmatig en op de juiste tijden.
- Stop, verminder of vermeerder nooit uw medicijnen zonder overleg met uw cardioloog, hartfalenverpleegkundige of huisarts.
- Maak gebruik van een medicijnenoverzicht van de apotheek. Neemt u dit ook mee naar uw afspraak aan uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige.
- U kunt een medicijnverdeeldoos gebruiken om uw medicijnen voor 1 week klaar te zetten.
- Gebruik geen NSAID's (niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen). Bekende voorbeelden van NSAID's zijn Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen.

## Adviezen bij uw dieet

### Natriumbeperking = minder zout gebruik

Natrium is zout. Beperk het gebruik van zout. Dit betekent dat u geen zout mag toevoegen aan uw eten. Probeer ook momenten van veel zout gebruik (piek momenten) te vermijden. Vermijd kant- en klaar maaltijden, blikgroenten en sommige diepvriesgroenten. Deze bevatten veel zout. Kijk hiervoor op de verpakking van diepvriesgroenten. Heeft u vragen over een natriumbepert dieet? Neemt u dan contact op met een diëtiste.

### Vochtbeperking = let op hoeveel u drinkt

Gebruik maximaal 1,5 liter vocht per dag in de wintermaanden. In de zomermaanden mag u maximaal 2 liter vocht per dag gebruiken. Een kopje soep en pap (pudding) of yoghurt horen daar ook bij.

## Alcohol

Gebruik weinig alcohol. Het advies is; drink niet elke dag alcohol, maar neem alleen een glaasje bij een speciale gelegenheid of in het weekend.

## Autorijden

Uw cardioloog kan u adviseren een keuring aan te vragen bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). In het algemeen gelden de volgende regels:

- Bij ernstige klachten in rust (hartfalen in NYHA klasse IV) bent u ongeschikt om auto te rijden. Klachten zoals concentratiestoornissen, vermoeidheid en ademhalingsstoornissen zijn hier de reden van.
- Bij matige klachten (hartfalen in NYHA klasse I, II en III ) zijn patiënten in veel gevallen wel geschikt om auto te rijden. U krijgt voor maximaal 5 jaar verlening van uw rijbewijs.

U kunt aan uw behandelend arts of hartfalenverpleegkundige navragen in welke klasse u valt.

## Controle van uw gewicht

- Weeg u dagelijks. Bij voorkeur 's morgens na het opstaan en nadat u naar het toilet bent geweest. Zo kunt u controleren of u vocht vasthoudt.
- Neem contact op met uw hartfalenverpleegkundige of huisarts als:
  - U in 3 dagen 2 kg of meer zwaarder geworden bent?
  - U binnen 1 week 3 kg zwaarder geworden bent.
  - Uw gewicht alleen maar meer wordt zonder dat u meer eet.
- Overgewicht is ook een extra belasting voor uw hart. Houdt uw gewicht op het juiste niveau.

## De toekomst

Uzelf, uw naasten en medepatiënten weten het beste hoe u de ziekte in uw leven een plaats kunt geven. En hoe u de kwaliteit van uw leven kunt verbeteren. Hartfalen is meestal chronisch. Dat wil zeggen dat u er wel voor behandeld kunt worden, maar dat u niet van hartfalen geneest.

## Verpleegkundig specialist hartfalen

Krijgt u een verwijzing voor de polikliniek hartfalen, dan komt u in contact met de verpleegkundig specialist hartfalen. Zij leert u omgaan met uw hartfalen. Daarnaast blijft u ook onder controle van uw cardioloog.

De verpleegkundig specialist hartfalen adviseert en geeft voorlichting over het gebruik van uw medicijnen, leefstijl en andere richtlijnen. Zij begeleidt u, zodat u de symptomen van hartfalen begrijpt en leert herkennen. Daarnaast doet zij lichamelijke controles en worden uw medicijnen zo goed mogelijk ingesteld. Zo nodig wordt aanvullend onderzoek gedaan. Niet alleen u moet leren omgaan met hartfalen. Ook uw partner en/of andere naasten. Zij zijn welkom tijdens het polikliniekbezoek. Het polikliniekbezoek duurt ongeveer 30 minuten.

## Reizen

- Reizen per vliegtuig wordt afgeraden aan patiënten met hartfalen in klasse IV. Bij patiënten in klasse III wordt vliegen over grote afstanden (intercontinentale vluchten) afgeraden. Bij lange vluchten is de kans op uitdroging en trombose groter.
- Verblijf op grote hoogte (boven 1500 m) en reizen naar zeer warme en vochtige gebieden is niet altijd aan te raden. Een kort verblijf op 2000 meter voor patiënten met hartfalen is geen probleem. Wel wordt geadviseerd op lagere hoogte (beneden de 1500 meter) te overnachten en altijd goed te acclimatiseren (wennen aan de andere omstandigheden). Ook is het beter om per vliegtuig te reizen dan dat uw reis onnodig langer duurt. Overlegt u dit met uw hartfalenverpleegkundige.

## Roken

Als u rookt probeer dan te stoppen. Ook als u lang gerookt heeft, is het nog zinvol om te stoppen. De directe effecten van roken verdwijnen meteen na het stoppen. Roken jaagt het hartritme en de bloeddruk op en daardoor heeft het hart meer zuurstof nodig. Na bijvoorbeeld een infarct heeft het hart juist gebrek aan zuurstof. Blijven roken geeft dus een zeer ongewenst effect. Verder wordt door roken het bloed dikker, neemt de koolmonoxide de plaats van zuurstof in op de rode bloedcellen en versnelt het roken de arteriosclerose (bloedvatverkalking). Hierdoor komt er nog minder zuurstof naar het hart.

Stoppen met roken hoeft u niet alleen te doen. Het Spaarne Gasthuis werkt samen met een ervaren coach van Rokenstopt.nl. De Rokenstopt coach biedt professionele begeleiding, met

aandacht voor uw specifieke problemen. Meer weten, kijk dan op [www.rokenstopt.nl](http://www.rokenstopt.nl) of mail met: [info@rokenstopt.nl](mailto:info@rokenstopt.nl) of bel met de rokenstopt coach Yvonne van Loosbroek: 06 5196 0957

## **Seksuele activiteit, zwangerschap en anticonceptie**

Seksuele activiteit mag als u zich goed voelt.

Bent u een vrouw met hartfalen in de vruchtbare leeftijd? Dan adviseren wij u om het gebruik van hormonale anticonceptie of uw wens om zwanger te worden te bespreken met uw behandelend arts.

## **Griepvaccinatie**

Patiënten met hartfalen kunnen de jaarlijkse griepvaccinatie bij de huisarts halen.

## **Zorgbalans**

Er is een samenwerkingsovereenkomst hartfalenzorg tussen de thuiszorgorganisatie Zorgbalans en het Spaarne Gasthuis. De verpleegkundig specialist hartfalen van het Spaarne Gasthuis kan uw hartfalenzorg overdragen aan de verpleegkundig specialist hartfalen van Zorgbalans. De verpleegkundig specialist hartfalen van Zorgbalans komt u thuis bezoeken en overlegt als dat nodig is met uw cardioloog, uw verpleegkundig specialist hartfalen van het Spaarne Gasthuis of uw huisarts. Het voordeel van deze zorg is dat u minder vaak naar het ziekenhuis hoeft te komen. Zorgbalans kan u gespecialiseerde zorg bieden in de gemeente Haarlem, Velsen, Bloemendaal, Heemstede en Hillegom. Voor de gemeente Haarlemmermeer kan de zorg momenteel alleen nog geboden worden in Hoofddorp. De verpleegkundig specialist hartfalen van het Spaarne Gasthuis zal met u de mogelijkheden van Zorgbalans bespreken. U kunt er ook zelf bij hen om vragen.

## **Aanvullende informatie**

### **Afdeling patiëntenvoorlichting**

De afdeling patiëntenvoorlichting vindt u in de centrale hal van het Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid en Hoofddorp. Het telefoonnummer is: (023) 224 2060.

U kunt hier algemene medische informatie en documentatie krijgen over verschillende ziektebeelden, informatie over omgaan met een ziekte, voeding, patiëntenverenigingen en patiëntenrechten. U kunt hier met vragen terecht tijdens uw bezoek aan, of tijdens uw opname in het ziekenhuis.

### **Patiëntenverenigingen**

- De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 3000 300 / [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- De Hart & Vaatgroep is een vereniging voor mensen met een hart of vaatziekten. (0900) 3000 300 / [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) / [info@hartenvaatgroep.nl](mailto:info@hartenvaatgroep.nl)
- De Nederlandse Vereniging voor Cardiologie, [www.hartwijzer.nl](http://www.hartwijzer.nl). Website over hartziekten en wat je moet doen om hartziekten te behandelen en te voorkomen.
- Praktische informatie over hartfalen voor patiënten, familie en verzorgenden: [www.heartailurematters.org](http://www.heartailurematters.org).
- Stin, stichting ICD dragers. Wanneer er bij u een ICD (inwendige hart defibrillator) geplaatst is biedt de organisatie STIN ondersteuning, advies en informatie. (075) 785 03 92 / [www.stin.nl](http://www.stin.nl) / [kantoor@stin.nl](mailto:kantoor@stin.nl)

## Mijn Spaarne Gasthuis

U kunt gebruik maken van de mogelijkheid van “MijnSpaarneGasthuis”. U kunt dan snel en makkelijk online zaken regelen met het Spaarne Gasthuis. Meer hierover kunt u lezen op de website van het ziekenhuis of vragen aan de medewerkers van het Spaarne Gasthuis.

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met de hartfalen verpleegkundige en het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Heeft u vragen of klachten?

- Bel dan van maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 16.00 uur met uw verpleegkundig specialist hartfalen door te bellen met de poli cardiologie: (023) 224 0010.
- In de avond, nacht of weekend, neem dan contact op met de huisartsenpost. Deze overlegt zo nodig met de dienstdoende cardioloog in het ziekenhuis: (023) 224 0000.

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

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

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)