

# Hartfalen

Voorlichting en advies



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen

## Wat is hartfalen?

Bij hartfalen is de pompkracht van het hart zwakker. Het hart heeft moeite om al het bloed goed weg te pompen. Vocht kan zich hierdoor ophopen in de longen en op andere plekken in het lichaam. Organen en spieren krijgen niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen.

## De belangrijkste oorzaken van hartfalen:

- Hartinfarct
- Lekkage of vernauwing van hartkleppen
- Hartritmestoornis
- Hoge bloeddruk
- Hartspierziekten

## Klachten die u kunt hebben:

- Meer last van kortademigheid (vooral bij inspanning)
- Niet meer plat kunnen liggen door kortademigheid
- Droge kuchhoest/prikkelhoest
- In korte tijd meer wegen (3 tot 4 kilo binnen 4 dagen)
- Een vol gevoel, opgezette buik. Uw kleren gaan strakker zitten.
- Dikke enkels, voeten en benen, schoenen die knellen



NORMAAL



VOCHT IN ENKELS

Doen deze klachten zich opeens voor of wordt het erger? Neem dan snel contact op. Verderop in deze folder staan telefoonnummers die u kunt bellen.

## Medicatie

Hartfalen heeft u voor altijd, u zult daarom medicijnen moeten blijven gebruiken. Neem de medicijnen altijd volgens afspraak in. Stop nooit zelf met medicijnen zonder overleg en verander zelf niets aan de hoeveelheid. Medicijnen die vaak voorgeschreven worden, zijn:

- Plastabletten om te voorkomen dat u vocht vasthoudt
- Medicatie die bloeddruk verlaagt en hartslag vertraagt
- Medicatie die de pompfunctie van het hart verbetert



## Leefregels

Leefregels helpen om nieuwe klachten te voorkomen en zorgen ervoor dat u zo min mogelijk last heeft van uw hartfalen.

### Goed omgaan met medicatie

Van de plasmedicatie moet u vaker plassen. Dit kan vervelend zijn als u onderweg bent. In dat geval kan u het tabletje ook na die tijd innemen. 1 tablet werkt ongeveer 4 uur lang. Probeer te zoeken naar een vast tijdstip dat voor u het beste werkt. Als u last heeft van bijwerkingen, overleg dan met de hartfalenverpleegkundige of de huisarts.

### Iedere dag wegen

Weeg uzelf iedere dag op dezelfde tijd en schrijf uw gewicht op. Een goed moment is 's morgens na het opstaan, nadat u geplast heeft. Als u binnen 4 dagen 3 of 4 kilo meer weegt, neem dan contact op met de hartfalenpoli. Het kan zijn dat uw lichaam vocht vasthoudt.



### Wees zuinig met zout



Zout zorgt ervoor dat uw lichaam meer vocht vasthoudt en de bloeddruk hoger wordt. We eten gemiddeld 10 gram zout per dag. U mag maximaal 6 gram zout per dag. Voeg geen extra zout toe. Gebruik geen producten waar van nature veel zout in zit, zoals: maggi, ketjap, sambal, chips, haring en kant-en-klaar maaltijden.

*Tip: gebruik kruiden en specerijen om eten op smaak te brengen.*

### Vochtbeperking

Als u te veel vocht binnenkrijgt is het voor uw hart extra zwaar om goed te kunnen pompen. Daarom mag u maximaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag binnenkrijgen. Producten die onder vocht vallen zijn: dranken (koffie, thee, sappen, melk, enzovoort), soep, pap, vla, appelmoes, yoghurt, ijs en andere toetjes. Als u veel vocht verliest door zweten, koorts, warm weer, diarree of overgeven, dan mag u 2-3 glazen extra drinken.

### Stoppen met roken

Als u stopt met roken, dan worden uw hartslag en de bloeddruk lager. Dat voorkomt ergere schade aan uw hart.



## Contact



Als uw klachten langzaam erger worden, bel dan met de hartfalenpolikliniek op het telefoonnummer 088 - 066 1000 of bel uw huisarts.

Bel bij acute of ernstige klachten altijd uw huisarts of 112.



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelandenziekenhuis.nl](https://www.ommelandenziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000

OZG (03-22) CAR 724