



UMC Utrecht

Hartfalen

## Persoonlijke gegevens

**Naam:** \_\_\_\_\_

**Patiëntnummer UMC Utrecht:** \_\_\_\_\_

**Oorzaak hartfalen:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vorm hartfalen:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Naam huisarts:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam praktijkondersteuner huisarts (POH):** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam apotheek:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam cardioloog:** \_\_\_\_\_

**Secretariaat hartfalen:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam hartfalenverpleegkundige:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam andere (medische) behandelaar:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Naam andere (medische) behandelaar:** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

**Allergieën:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Als u thuis merkt dat u last krijgt van één van onderstaande klachten, neem dan contact op met de hartfalenverpleegkundige of uw huisarts:

- U hebt een gewichtstoename van één kilo of meer in één of twee dagen, óf u hebt een gewichtstoename van twee kilo of meer in drie dagen;
- U hebt toenemende kortademigheidsklachten, vooral bij inspanning en platliggen;
- U wordt 's nachts kortademig wakker;
- U hebt een toename van oedeem (zwellings) in uw benen, voeten, enkels, vingers en/of buik;
- Uw schoenen of uw kleren gaan strakker zitten door vocht, uw broekriem moet twee gaatjes wijder;
- U hebt continu of toenemend een 'vol gevoel', last van een opgezette of gevoelige buik met gebrek aan eetlust;
- U bent toenemend vermoeid, en hebt minder energie om activiteiten te ondernemen;
- U bent duizelig of of hebt de neiging tot flauwvallen;
- U hebt last van hartkloppingen of snelle hartslag;
- U hebt last van een droge hoest (kriebel hoest).

Het telefoonnummer van de hartfalenverpleegkundige vindt u achterin dit informatieboekje. Hoe eerder u belt, des te sneller de behandeling aangepast kan worden.

### **Acute verergering van hartfalen**

Bel 112 wanneer u één van de volgende klachten heeft:

- Ernstige toenemende kortademigheidsklachten in rust;
- Pijn op de borst klachten.

# Inhoudsopgave

## **Deel 1.**

### Het Verpleegkundig spreekuur hartfalen

Het verpleegkundig spreekuur hartfalen	6
Het team	6
Welke zorg kan u verwachten	8

## **Deel 2.**

### Hartfalen

Wat is hartfalen	9
Vormen van hartfalen	9
Meest voorkomende oorzaken van hartfalen	10
Klachten en verschijnselen van hartfalen	10
Behandeling hartfalen	11
Oorzaak wegnemen	11
Wat kan u zelf doen aan een goede behandeling	11
Hulpmiddelen voor het monitoren van hartfalen thuis	14
Bij medicijngebruik	15
Tips en hulpmiddelen medicijn inname	21
Leven met hartfalen	22
Autorijden	22
Emoties	22
Emoties van naaste(n)	23
Problemen met nadenken	23
Seksualiteit	24
Vakantie	25
Werken	25
Wilt u meer weten over hartfalen?	25

### **Deel 3.**

#### Het individueel zorgplan hartfalen

Inleiding	26
Samen doelen stellen	26
Notities	26
Bijlage	
Voorbeeldlijst bijhouden vocht inname	27

# Inleiding

Dit is een informatieboekje voor mensen met hartfalen en hun naasten.  
Het boekje bestaat uit drie delen:

1. Het verpleegkundig spreekuur hartfalen: over welke zorg u van ons kan verwachten en hoe u ons kan bereiken.
2. Hartfalen: over symptomen bij, behandeling van en het leven met hartfalen.
3. Het individueel zorgplan hartfalen: over hulpmiddelen over het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven en welke afspraken u maakt met uw cardioloog, hartfalenverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner huisarts (POH).

Achterin het informatieboekje vindt u enkele bijlagen:

- Een voorbeeldlijst bijhouden vocht inname; hoe u 2000 ml vocht inname over 24 uur kan verdelen.
- Contactinformatie met belangrijke telefoonnummers.

# Deel 1

## Het verpleegkundig spreekuur hartfalen

### Het verpleegkundig spreekuur hartfalen

U bent in het UMC Utrecht onder behandeling voor hartfalen. Via de verpleegafdeling of uw cardioloog bent u doorverwezen naar het verpleegkundig spreekuur hartfalen van het UMC Utrecht. Op dit verpleegkundig spreekuur begeleidt en behandelt een hartfalenverpleegkundige u voor uw hartfalen.

### Het team

Het vaste team van het verpleegkundig spreekuur hartfalen bestaat uit hartfalenverpleegkundigen. Deze hartfalenverpleegkundigen hebben zich gespecialiseerd in de begeleiding en behandeling van mensen met hartfalen. Zij werken nauw samen met de hartfalen cardiologen en andere cardiologen in het ziekenhuis. Het team heeft ook contact met hulpverleners die betrokken zijn bij hartfalenzorg binnen en buiten het ziekenhuis, en kunnen u zo nodig naar hen doorverwijzen.

### Hartfalenverpleegkundigen



**Mw. D. (Doraya)  
Haarmans**



**Mw. I. (Irene) van  
der Ploeg**

## Cardiologen



**Dr. N. (Nicolaas)  
de Jonge**



**Prof. Dr. F.W.  
(Folkert) Asselbergs**



**Drs. C. (Corinne)  
Klöpping**



**Dr. J.H. (Hans) Kirkels**



**Dr. L.W. (Linda)  
van Laake**



**Dr. H.M. (Hendrik)  
Nathoe**

## Secretaresses

Mevr. N. (Nanneke) Hendriksen

Mevr. H. (Hanneke) Schuurs



# Welke zorg kan u verwachten?

## **Voorlichting en begeleiding**

De hartfalenverpleegkundigen kunnen u en uw naasten helpen bij het leren omgaan met uw ziekte. U kan hierbij onder andere denken aan voorlichting over:

- het hart, hartfalen en de behandeling;
- leefregels;
- gebruik van medicijnen;
- gezonde voeding;
- activiteiten, rust en hartrevalidatie.

Ook wordt op het verpleegkundig spreekuur hartfalen aandacht besteed aan problemen die u soms als gevolg van het hartfalen kan ervaren, zoals bijvoorbeeld problemen met nadenken, sombere gevoelens of onzekerheid.

Tip: Schrijf alle vragen op, die u hebt voor uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts. Zo vergeet u deze niet te stellen.

## **Medicijnen**

Voor een goede behandeling van hartfalen worden naast leefregels ook medicijnen voorgeschreven. Mensen met hartfalen krijgen meestal veel medicijnen voorgeschreven om klachten zoveel mogelijk te voorkomen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Op het verpleegkundig spreekuur hartfalen controleren we uw medicijnen en passen we de dosis zo nodig aan.

# Deel 2

## Hartfalen

### Wat is hartfalen

Het hart pompt dag en nacht zuurstofrijk bloed naar uw weefsels en organen en voert afvalstoffen af. Bij hartfalen is de pompfunctie minder goed: uw hart kan het bloed niet goed meer rondpompen. Er ontstaat een verminderde doorbloeding naar de organen, bijvoorbeeld de nieren. De nieren denken daardoor dat u te weinig vocht in het lichaam hebt. De nieren gaan als tegenreactie zout en vocht vasthouden. U kan hierdoor bijvoorbeeld dikkere enkels of buik krijgen. Maar het vocht kan zich ook achter de longen ophopen (waardoor onder andere kortademigheid ontstaat). Hartfalen is een aandoening die in de meeste gevallen niet te genezen is. Klachten en verschijnselen kunnen vaak wel worden behandeld met medicijnen en door aanpassingen van uw leefgewoonten. Hierdoor kan u minder last hebben van de gevolgen van hartfalen.

Voor meer informatie: [http://www.heartfailurematters.org/nl\\_NL/](http://www.heartfailurematters.org/nl_NL/)

### Vormen van hartfalen

Er zijn twee verschillende vormen van hartfalen:

- Hartfalen op basis van een verminderde pompfunctie (in medische termen systolisch hartfalen).
- Hartfalen op basis van verminderde ontspanning van de hartspier. Hierbij is de pompkracht meestal nog goed, maar vult het hart zich niet voldoende meer met bloed (in medische termen diastolisch hartfalen).

Hartfalen is in te delen in vier klassen. Aan de hand van uw klachten, bepaalt de hartfalenverpleegkundige in welke klasse u zich bevindt.

**Klasse 1** Geen klachten bij normale inspanning.

**Klasse 2** In rust geen klachten. Wel klachten bij normale inspanning.

**Klasse 3** In rust weinig of geen klachten. Klachten bij lichte inspanning.

**Klasse 4** Klachten bij elke inspanning, ook klachten in rust.

## Meest voorkomende oorzaken van hartfalen

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- **hartinfarct**  
Een hartinfarct beschadigt een deel van de hartspier, waardoor de pompkracht minder kan worden.
- **hoge bloeddruk**  
Bij een lang bestaande hoge bloeddruk, moet het hart harder werken om het bloed tegen een hoge druk in te pompen. De hartspier wordt dikker en stijver, waardoor de pompkracht van het hart afneemt.
- **niet goed functionerende hartkleppen**  
Het hart moet harder werken als hartkleppen niet goed sluiten of vernauwd zijn en hierdoor kan de pompkracht van het hart afnemen.
- **hartritmestoornis**  
Bij een hartritmestoornis klopt het hart te snel, te langzaam en/of onregelmatig. Het hart moet harder werken en verliest het pompkracht.
- **ziekte van de hartspier (cardiomyopathie)**  
De hartspiercellen hebben een abnormale bouw of zijn vervangen door vet- of bindweefsel. De hartspier kan verdikt of verwijd zijn. De pompkracht neemt hierdoor (langzaam) af.

## Klachten en verschijnselen van hartfalen?

De meest voorkomende klachten en verschijnselen van mensen met hartfalen zijn:

- vermoeidheid;
- kortademigheid (vooral bij inspanning);
- een gewichtstoename van twee kilo of meer in drie dagen;
- opgezette benen en enkels;
- koude handen en voeten;
- een vol gevoel in de bovenbuik;
- verminderde eetlust;
- onrustig slapen en 's nachts vaak moeten plassen;
- duizeligheid;
- verstopping van de darmen;
- hartkloppingen;
- traagheid in het verwerken van informatie;

- minder goed informatie kunnen verwerken;
- minder goed kunnen onthouden.

## **Behandeling hartfalen**

De basis van de behandeling van hartfalen bestaat uit:

- medicijnen;
- aanpassen van eet- en drinkgewoonten;
- aanpassen van leefgewoonten.

## **Oorzaak wegnemen**

Soms kunnen we de oorzaak van het hartfalen wegnemen door:

- **omleidingsoperatie**

Een bypass- of omleidingsoperatie is een behandeling bij ernstige vernauwingen in de kransslagaders van het hart. De chirurg haalt een ader of een slagader uit het lichaam en maakt hiermee een omleiding (bypass) om de vernauwing heen.

- **dotterbehandeling**

Een dotterbehandeling heft vernauwingen op in de kransslagaders van uw hart. Het is een veelvoorkomende behandeling.

- **hartklepoperatie**

Bij een hartklepoperatie wordt een van uw hartkleppen vervangen of gerepareerd.

## **Wat kan u zelf doen bij hartfalen**

### **Medicijnen innemen**

Het is belangrijk om de medicijnen in te nemen zoals de arts deze heeft voorgeschreven. Stop nooit met het slikken van medicijnen op eigen initiatief, ook niet als u last krijgt/heeft van bijwerkingen. Praat eerst met de hartfalenverpleegkundige of uw arts hierover. Bent u zwanger of moet u geopereerd worden, vraag dan aan de hartfalenverpleegkundige of uw arts of uw medicijnen aangepast moeten worden.

## Dagelijks wegen

Met hartfalen loopt u het risico vocht vast te houden. U kan dit zelf het beste in de gaten houden door uzelf regelmatig te wegen, steeds op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends ná het plassen, vóór het ontbijt). Als u meer dan twee kilo aankomt in drie dagen, kan dit wijzen op vochtophoping. Neem dan contact op met uw hartfalenverpleegkundige of uw huisarts.

## Vochtbeperking

Wees voorzichtig met hoeveel u drinkt. Bij een teveel aan vocht in het lichaam moet het hart extra hard werken. Bij hartfalen moet u dit voorkomen. De hartfalenverpleegkundige geeft daarom een persoonlijk advies, vaak is dit maximaal 2000 ml vocht per dag. Het vocht van vla, yoghurt of soep moet u hierin meetellen. Het gebruik van één portie fruit (bijvoorbeeld een appel of sinaasappel) per dag telt niet mee als vocht. Iedere volgende portie fruit moet gerekend worden als 100 ml op de vochtbalans.

## Praktische tips

- Dorstlessende dranken zijn: sterk verdunde limonade, zure melkproducten, water en thee.
- Het dorstgevoel kan verminderd worden door op pepermuntjes, suikervrije kauwgom te kauwen of op een ijsklontje te zuigen. Let wel: een ijsklontje bevat ongeveer 20 ml vocht.
- Neem kleinere kopjes of glazen.
- Kauw eten goed, om minder snel een droge mond te krijgen.

## Zout gebruik beperken

Minder zout gebruiken is belangrijk voor mensen met hartfalen. Uw lichaam heeft zout nodig om goed te werken, echter maar heel weinig. De meeste voedingsmiddelen bevatten van nature zout, dus probeer zouttoevoeging te beperken. Hartfalen zorgt er voor dat uw lichaam extra zout en water vasthoudt, waardoor vocht zich ophoopt in uw lichaam. Dit extra vocht veroorzaakt oedeem (zwellingen) in benen, voeten, armen, handen en/of buik. Daarnaast veroorzaakt het ook stuwings in de longen waardoor u kortademig wordt. Van zout krijgt u dorst, waardoor u waarschijnlijk meer wilt gaan drinken. Met als gevolg dat u meer vocht gaat vasthouden.

Het is mogelijk dat u zich beter gaat voelen wanneer u uw zout inname beperkt, zelfs als u geen last hebt van vocht vasthouden of plastabletten (diuretica) gebruikt. Het zorgt er ook voor dat uw medicijnen beter werken en het kan een hoge bloeddruk voorkomen.

### **Praktische tips**

- Geen zout toevoegen bij de bereiding van gerechten.
- Gebruik geen bouillonblokjes of- poeder, aromaat®, ketjap en sambal.
- Neem geen soeppoeders, jus of saus uit een zakje of kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, kruidenmixen voor spaghetti en nasi.
- Vermijd het gebruik van producten die veel zout bevatten, zoals soep (pakje of blik), rauwe ham, rookvlees, worst, gerookte vis, alle soorten haring, snacks, chips, saucijzenbroodjes, softijs en kant-en-klare maaltijden.
- Neem niet meer dan twee tot drie plakjes gewone kaas of vleeswaren per dag.

U kan terecht voor advies over het minderen van zout bij uw hartfalenverpleegkundige of cardioloog. U kan voor meer informatie ook terecht op de volgende websites:

- [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Overgewicht**

Overgewicht zorgt ervoor dat onder andere de bloeddruk stijgt. Belangrijk is een goede balans te vinden tussen energieverbruik (lichamelijke beweging, sport, handelingen) en energie-inname (wat eet je, hoe vaak en wanneer). Ook is het verstandig drie maaltijden per dag te gebruiken en hiervoor een regelmaat in te bouwen. Dit zorgt voor een betere stofwisseling. Weinig vet, suiker en alcohol zorgen voor minder risico op overgewicht.

### **Bewegen en rust**

Creëer voldoende rustmomenten over de dag en wissel deze af met perioden van activiteiten. Zo blijft u in beweging en dat is belangrijk bij hartfalen.

## **Hartrevalidatie**

In het hartrevalidatieprogramma van het UMC Utrecht, besteden we aandacht aan gezonder leven, stoppen met roken en omgaan met stress. U kan bijvoorbeeld informatiebijeenkomsten bijwonen over hartziekten, een training gezonde leefstijl volgen of meedoen aan het beweegprogramma. Uw hartfalenverpleegkundige kan u aanmelden voor het hartrevalidatie programma in het UMC Utrecht.

## **Alcohol**

Wees matig met alcohol. Gebruik maximaal één eenheid alcohol per dag. Alcohol kan de hartfunctie verder verslechteren en de werking van medicijnen beïnvloeden.

## **Niet roken**

Het advies is om niet te roken. Roken kan de klachten van kortademigheid verergeren en is slecht voor hart en longen. Roken is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van een (volgend) hartinfarct.

## **Hulpmiddelen voor het monitoren van hartfalen thuis**

### **1. EMPOWER bloeddrukmeter en website**

EMPOWER is een tijdelijk hulpmiddel voor thuis, om u te helpen om klachten en verschijnselen van hartfalen te signaleren en hartfalen in te passen in uw leven. EMPOWER bestaat uit een kastje, weegschaal en bloeddrukmeter, die zijn aangesloten op de computer.

Door in te loggen op de EMPOWER website via een computer, smartphone, iPad of tablet kan u uw klachten van hartfalen, uw gewicht en bloeddruk invoeren. de hartfalen verpleegkundige logt in vanuit het ziekenhuis. Zo kunnen deze afspraken per telefoon of beeldconsult via de EMPOWER website plaatsvinden. Bij een beeldconsult spreekt en ziet u de hartfalenverpleegkundige via uw computerscherm.

Voordat u EMPOWER gaat gebruiken, legt een professionele installateur van 24CARE aan u uit hoe de website en apparaten werken. Mocht u EMPOWER

willen gebruiken, vraag dan uw hartfalenverpleegkundige of u ervoor in aanmerking komt. Voor meer informatie: <http://www.24care.nu/empower>

## **2. Geïmplanteerde sensor CardioMEMS™**

Een hulpmiddel waarmee uw hartfalenverpleegkundige en cardioloog op afstand uw hartfalen in de gaten kunnen houden is een sensor. Deze CardioMEMS™ sensor wordt in uw lichaam geïmplanteerd. Daarna worden bij u thuis een antenne en een elektronische patiëteeneenheid geplaatst. De antenne is opgeborgen in een kussen, zodat u comfortabel uw dagelijkse metingen kan doen. De elektronische patiëteeneenheid leest de drukmeting van uw sensor draadloos af. Vervolgens kunnen de cardioloog en hartfalenverpleegkundige op afstand de metingen van de geïmplanteerde sensor volgen.

Door de druk in uw longslagader regelmatig te meten, krijgen zij de informatie die zij nodig hebben om uw behandeling te optimaliseren voordat u klachten krijgt. Om in aanmerking te komen voor een CardioMEMS™ HF systeem moet u aan een aantal voorwaarden voldoen. Hierover kan uw cardioloog meer vertellen.

## **Medicijnen**

### **Waarom medicijnen bij hartfalen?**

Bij hartfalen krijgt u vaak meerdere soorten medicijnen voorgeschreven. Deze zijn voornamelijk bedoeld om het hart te ontlasten en vocht af te voeren. Een medicijn werkt bij iedereen anders. Soms duurt het een tijdje voordat de juiste dosering of een goede combinatie van medicijnen gevonden is.

Welke medicijnen en welke dosering in uw geval nodig zijn, hangt af van uw klachten, uw algemene gezondheidstoestand en uw leefstijl. Uw cardioloog houdt rekening met uw eventuele andere medische problemen die van invloed kunnen zijn bij uw behandeling. Het is uiterst belangrijk dat u uw medicijnen precies zo inneemt zoals deze voorgeschreven zijn; hierdoor is de werking van het medicijn optimaal.



Als u een van de medicijnen slecht verdraagt vanwege de bijwerkingen, dan is het verstandig om dit eerst met uw hartfalenverpleegkundige te bespreken en niet meteen met het medicijn te stoppen.

De meeste medicijnen hebben verschillende namen, een merknaam en een stofnaam. De stofnaam staat in de bijsluiter beschreven. Als u twijfelt of u het juiste medicijn heeft gekregen, kan u dit altijd navragen bij uw apotheek.

Hieronder volgt een korte beschrijving van de meest voorkomende medicijnen voor patiënten met hartfalen, de werking en de (meest voorkomende) bijwerkingen per medicijngroep. Als u last krijgt van bijwerkingen, meld dit dan aan de hartfalenverpleegkundige. Lees voor meer informatie de bijsluiter van elk medicijn.

## **Medicijnen bij hartfalen**

De behandeling kan bestaan uit de volgende soorten medicijnen:

- plastabletten
- vaatverwijders
- bètablokkers

Als er klachten blijven bestaan, wordt de behandeling soms aangevuld met andere medicijnen, zoals:

- aldosteronantagonisten
- ARNI
- ivabradine
- digoxine
- nitraten

### **Plastabletten (diuretica)**

Plastabletten voeren het teveel aan vocht af. Dit doen ze door de aanmaak van urine in de nieren te stimuleren. Door het gebruik van plastabletten, zult u merken dat u vaker moet plassen. Mogelijk moet u bij het plannen van uitstapjes rekening houden met de momenten waarop u deze medicijnen inneemt. Neem ze wel altijd in.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- spierpijn of -zwakte in de bovenbenen en armen;
- ernstige vermoeidheid;
- hartkloppingen;
- heftige buikklasten.

Voorbeelden van plastabletten zijn: Furosemide (Lasix®), Bumetanide (Burinex®), Hydrochloorthiazide (Esidrex®)

## Vaatverwijders

### **Angiotensine Convertering Enzyme-remmers (ACE-remmers)**

ACE-remmers zorgen ervoor dat de bloedvaten worden verwijd, hierdoor wordt de bloeddruk lager. Een lage bloeddruk is beter voor het hart en de pompkracht van het hart.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- duizeligheid;
- hoofdpijn;
- kriebelhoest.

Voorbeelden van ACE-remmers zijn: Captopril (Capoten®), Enalapril (Renitec®), Ramipril (Tritace®), Lisinopril (Zestril®), Quinapril (Accupril®), Perindopril (Coversyl®)

### **Angiotensine II receptor blokkers (ARB)**

De werking van een ARB is vrijwel gelijk aan die van ACE-remmers.

Bijwerkingen komen weinig voor. In tegenstelling tot ACE-remmers veroorzaken ARB's geen droge kriebelhoest. Voor het overige zijn de bijwerkingen van ARB's echter gelijk aan die van ACE-remmers.

Voorbeelden van ARB zijn: Candesartan (Atacand®), Losartan (Cozaar®), Valsartan (Diovan®), Irbesartan (Aprovel®)

## **Bètablokkers**

Bètablokkers worden voorgeschreven om het hart te ontlasten. Bètablokkers zorgen dat uw hart langzamer klopt en dat de bloeddruk lager wordt. In eerste instantie kan u zich bij gebruik van bètablokkers duizelig voelen, aangezien deze uw hartslag en bloeddruk verlagen. Het kan enkele weken duren voordat u zich beter voelt nadat u met het innemen van bètablokker bent begonnen. Voelt u zich na enkele weken nog steeds duizelig, neem dan contact op met uw hartfalenverpleegkundige om te controleren of u de juiste dosering krijgt.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- vermoeidheid;
- koude handen en voeten;
- duizeligheid;
- maag- en darmklachten.

Voorbeelden van bètablokkers zijn: Metoprolol (Selokeen®), Carvedilol (Eucardic®), Sotalol (Sotacor®)

## **Aanvullende medicijnen**

### **Aldosteronantagonisten**

Aldosteronantagonisten ook wel Mineralocorticoid Receptor Antagonisten (MRA) genoemd, blokkeren de werking van het hormoon aldosteron dat van nature door uw bijnieren wordt geproduceerd. Het medicijn zorgt dat meer water en zouten door de nieren wordt uitgescheiden in de urine.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- spierpijn of -zwakte in de bovenbenen en armen;
- ernstige vermoeidheid;
- hartkloppingen;
- heftige buikkoliken.

Voorbeelden van aldosteronantagonisten zijn: Spironolacton (Aldactone®), Eplerenone (Inspra®)

## **Angiotensinereceptor-neprilysine-remmer (ARNI)**

Als u met een ACE-remmer, bètablokker en MRA nog steeds klachten heeft, kan uw cardioloog een ARNI voorschrijven in plaats van de ACE-remmer. ARNI staat voor angiotensinereceptor-neprilysine-remmer. De werkzame stoffen in dit medicijn zijn Valsartan en Sacubitril.

Valsartan behoort tot de ARB. Het verlaagt de bloeddruk. Sacubitril verwijdt de bloedvaten en stimuleert de nieren.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- duizeligheid;
- licht gevoel in het hoofd;
- lage bloeddruk.

Een voorbeeld van ARNI is Entresto®.

## **Ivabradine**

Als u ondanks de hartfalen medicijn een hoge hartslag blijft houden, wordt daarnaast ook wel ivabradine voorgeschreven. Dit medicijn verlaagt de bloeddruk waardoor het hart meer zuurstof krijgt. Het middel wordt soms ook voorgeschreven als bètablokkers niet geschikt zijn.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- trage hartslag;
- hoofdpijn;
- duizeligheid;
- wazig zien;
- lichtflitsen zien.

Ivabradine noemen we ook Procoralan®.

## **Digoxine**

Digoxine verbetert de pompkracht van het hart en vertraagt het hartritme. Digoxine wordt vooral voorgeschreven bij onregelmatige hartslag (boezemfibrilleren).

Meest voorkomende bijwerkingen:

- wazig zien;
- duizeligheid;
- maag- en darmklachten;
- ritmestoornissen (raadpleeg de arts);
- huiduitslag en jeuk.

Digoxine noemen we ook Lanoxin®.

## **Nitraten**

Deze medicijnen ontlasten het hart en verbeteren de doorbloeding in de kransslagaders.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- kloppende, bonzende hoofdpijn, soms met misselijkheid;
- duizeligheid;
- huiduitslag en jeuk.

Bij mensen met aanleg voor migraine kan dit middel een aanval uitlokken.

Voorbeelden van nitraten zijn: Nitroglycerine (Nitrosta®, Nitrobaat®, Nitrolingual®, Nitrozell®), Isosorbide mononitraat (Mono Mack®, Monocedocard®, Promocard®, Ismo®), Isosorbidedinitraat (Cedocard®, Isordil®)

## Tips en hulpmiddelen bij medicijngebruik

U hebt meerdere medicijnen voor uw hartfalen voorgeschreven gekregen en u moet deze op verschillende momenten per dag innemen.

De volgende tips kunnen u hierbij helpen:

- Hang een kaart aan de muur met de namen van uw medicijnen, de dosering en het tijdstip waarop u ze moet innemen.
- Koop een pillen- of medicijndoos waarop de dagen van de week en de uren van de dag staan vermeld.
- Vul de doos aan het begin van de week, zodat u uw gebruik gedurende de week kan bijhouden.
- Vraag iemand om de doos te controleren.
- Stel bijvoorbeeld op uw telefoon een alarmering in die u eraan herinnert dat u op een bepaald tijdstip een medicijn moet innemen.
- Breng uw familie en vrienden op de hoogte van uw medicijnschema, zodat ze u eraan kunnen herinneren.
- Neem uw medicijnen in op een vast tijdstip, bijvoorbeeld bij een maaltijd.
- Neem uw medicijnen mee als u op stap gaat.
- Neem voldoende medicijnen en een actueel medicijnoverzicht of medicijnpaspoort mee (te krijgen bij de apotheek), wanneer u op reis gaat en neem ze altijd mee in uw handbagage.
- Vraag ruim van tevoren nieuwe recepten aan zodat u nooit zonder zit.
- Als u het lastig vindt om uw medicijngebruik te organiseren bespreek dit dan met uw apotheker of arts. Sommige apothekers bieden verpakkingen aan, waarin de tabletten zijn voorgesorteerd in dag en tijdstip (blistervan- of baxterblisterverpakkingen).
- Als u problemen hebt met het innemen en sorteren van de medicijnen en u hebt geen hulp, meld dat dan aan de hartfalenverpleegkundige of uw huisarts. Zij kunnen meedenken over een oplossing, zoals het inschakelen van wijkverpleging.

Bron: [www.heartfailurematters.org/nl\\_NL/Wat-kan-de-dokter-doen%3F/Het-belang-van-het-innemen-van-uw-medicijnen](http://www.heartfailurematters.org/nl_NL/Wat-kan-de-dokter-doen%3F/Het-belang-van-het-innemen-van-uw-medicijnen)

## Leven met hartfalen

U bent onder behandeling voor hartfalen. Hierdoor krijgt u te maken met problemen die te maken hebben met het hartfalen zelf maar ook met de behandeling. De hartfalenverpleegkundige kan u ondersteunen bij het leren omgaan met hartfalen en de gevolgen daarvan voor uw dagelijkse leven.

In dit hoofdstuk geven we meer informatie over een aantal zaken waar u mee te maken kan krijgen.

### Autorijden

Of u mag autorijden met hartfalen is afhankelijk van de ernst van uw hartfalen. Bent u in klasse 3 of 4 ingedeeld (zie hoofdstuk 'vormen van hartfalen') dan bent u ongeschikt voor elk rijbewijs.

Voor klasse 1 en 2 gelden verschillende regels, afhankelijk of het rijbewijs voor privévervoer of beroepsvervoer is.

Bron: [www.hartstichting.nl/hartziekten/hartfalen](http://www.hartstichting.nl/hartziekten/hartfalen)

### Emoties

Hartfalen veroorzaakt niet alleen lichamelijke klachten, maar het kan ook zijn dat u meer last heeft van gevoelens en emoties, zoals onzekerheid, somberheid, angst, woede, verdriet of depressie.

Het kan helpen als u erkent dat deze emoties een onderdeel zijn van de aanpassing aan uw hartfalen. Vervolgens kan u positieve stappen nemen die u kunnen helpen u beter te voelen.

Mocht het zo zijn dat deze gevoelens uw dagelijks functioneren beïnvloeden of belemmeren, bespreek dit dan met de hartfalenverpleegkundige.

Wat ook kan helpen, is praten met lotgenoten. Via patiëntenvereniging 'De Hart&Vaatgroep' kan u in contact komen met andere mensen met hartfalen. Voor meer informatie: [www.hartstichting.nl/de-hart-en-vaatgroep](http://www.hartstichting.nl/de-hart-en-vaatgroep)

## **Emoties van naaste(n)**

Als naaste besteed u snel al uw energie en aandacht aan de verzorging van uw partner of familielid, soms ten koste van uw eigen behoeften en gevoelens. Omdat iedereen uniek is, verschillen de emotionele reacties sterk van persoon tot persoon. U kan de onderstaande gevoelens ervaren:

- u kan het gevoel hebben dat u altijd positief, vrolijk en optimistisch moet overkomen, zelfs als u met bepaalde problemen kampt;
- u kan bezorgd zijn omdat u niet zeker weet wat er met uw partner of familielid gebeurt, of omdat u zich verantwoordelijk voelt voor zijn of haar gezondheid.
- door omstandigheden kan u zich boos voelen. U kan gefrustreerd zijn over veranderingen in uw leven of boos zijn op uw partner of familielid omdat hij of zij "de oorzaak" van deze veranderingen is.
- u voelt zich misschien schuldig omdat u boos en verontwaardigd bent.
- het kan gebeuren dat u in korte tijd een reeks emoties ervaart. De ene dag voelt u zich positief en heeft u alles onder controle, en de andere dag bent u juist weer depressief en onzeker.

U kan er zeker van zijn dat u niet de enige bent, die dit soort emoties ervaart.

Praten kan de eenvoudigste en meest effectieve steun zijn die u nodig hebt. Als u het gevoel hebt dat u over bepaalde dingen niet met uw partner of familielid kan praten, praat dan met een ander familielid, een goede vriend of vriendin, met de hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts. Ook kan u via de patiëntenvereniging 'De Hart&Vaatgroep' in contact komen met lotgenoten. Voor meer informatie: [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)

## **Problemen met nadenken**

Bij hartfalen kan u door doorbloedingsstoornissen in het hoofd problemen met nadenken krijgen. Deze problemen kan men aan de buitenkant niet zien. Dit kan grote gevolgen hebben voor u en uw omgeving.



Problemen die kunnen ontstaan, zijn:

- U kan maar één ding tegelijk doen, omdat u anders uw aandacht er niet bij kan houden.
- U hebt moeite om de concentratie vast te houden bij voorbeeld bij een gesprek, lezen of schrijven.
- Het denken gaat trager en kost meer tijd en aandacht. Bijvoorbeeld: als er veel tegelijk wordt gezegd of gedaan, kan u het tempo al snel niet meer aan.
- Nieuwe informatie onthouden kost veel meer tijd dan voorheen en blijft vaak niet goed hangen.

Mocht u problemen met nadenken hebben, praat hier dan over met uw partner, familieleden, vrienden en met uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts.

Tip: gebruik de PRET regel:

- **Pauzeren**  
Plan voor uzelf pauzes in om te voorkomen dat u heel moe wordt.
- **Rust**  
Zorg voor een rustige omgeving met weinig prikkels.
- **Eén ding tegelijk**  
Doe één ding tegelijk zodat u uw aandacht erbij kan houden.
- **Tijd nemen, tempo aanpassen.**  
Leg uit aan anderen wat u moeite kost.

## **Seksualiteit**

Door klachten van hartfalen (kortademigheid, vermoeidheid, verminderd inspanningsvermogen) kan de zin in seks minder zijn of kan het vermogen om een bevredigend seksleven te hebben afnemen.

U vraagt zich waarschijnlijk af of het wel verantwoord is om seksueel actief te zijn. Het is tenslotte een inspanning. Vrijen staat gelijk aan het lopen van twee trappen. De inspanning blijkt dus niet al te groot te zijn. Het is goed mogelijk om seks te hebben. Sommige medicijnen (bijvoorbeeld bètablokkers) kunnen invloed hebben op de seksualiteit. Hebt u hier last van, bespreek dit dan met uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts.

Het kan zijn dat u zich over dit onderwerp schaamt of erover piekert, misschien zelfs dat u dit onderwerp ontwijkt. Stop uw gevoelens hierover niet weg, maar praat er met uw partner of hartfalenverpleegkundige over.

### **Vakantie**

Bij uw reismogelijkheden spelen uw lichamelijke conditie, klachten en verschijnselen van hartfalen, voorgeschiedenis en prognose een belangrijke rol. Bespreek daarom uw reisplannen met uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts.

### **Werken**

Meestal kunnen mensen met hartfalen blijven werken. Uw eigen situatie hangt af van de oorzaak en ernst van uw hartfalen, en de eisen die de baan van u vergt. Met uw bedrijfsarts kijkt u naar uw specifieke situatie.

Voor de zelfstandige zonder personeel (ZZP-er) geldt: neem contact op met uw verzekeraar. Indien u niet verzekerd bent, kan u contact opnemen met uw gemeente voor het aanvragen van een bijstand voor zelfstandigen. Ook kan u terecht bij het broodfonds. Dit is een fonds voor alle soorten ondernemers (ZZP'ers als zelfstandigen met een besloten vennootschap (BV) of vennootschap onder firma (VOF)).

Voor meer informatie: [www.broodfonds.nl](http://www.broodfonds.nl)

### **Wilt u meer weten over hartfalen?**

Kijk dan op de volgende websites:

- [www.heartfailurematters.org/nl\\_NL](http://www.heartfailurematters.org/nl_NL)
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

# Deel 3

## Individueel zorgplan hartfalen

### Inleiding

Dit individuele zorgplan is bedoeld als een 'werkboek' voor mensen met hartfalen. U kan dit gebruiken als hulpmiddel om in gesprek te gaan met de hartfalenverpleegkundige en cardioloog over het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven. Ook kan u hierin aangeven waaraan u wilt werken ten aanzien van uw gezondheid en welke afspraken u maakt met uw hartfalenverpleegkundige en cardioloog.

### Samen doelen stellen

Wat u belangrijk vindt in uw leven wordt misschien gehinderd of bedreigd door uw hartfalen. Het is goed om te benoemen wat voor u echt belangrijk is, zodat u en uw zorgverlener daar rekening mee kunnen houden bij de keuze van een behandeling. Sommige aspecten van uw hartfalen kan u waarschijnlijk zelf beïnvloeden. Bespreek dat ook met uw zorgverlener.

Wie is voor u belangrijk?

Wat is voor u belangrijk?

Wat wilt u (weer) kunnen?

Wat wilt u (blijven) doen?

Wat geeft u energie?

Wat is voor u belangrijk?

Wat doet u als het tegenzit?

Welk gedrag vertoont u wanneer het tegenzit?

Wat hebt u van anderen nodig om verder te kunnen?

### Notities

---

---

---

---

# Bijlage

U mag 2000 ml vocht innemen per 24 uur. Dat zijn 16 glazen van 125 ml.  
Een kop soep, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, pap en soep telt ook mee op de vochtlijst. Eerste stuk fruit hoeft u niet mee te tellen, tweede stuk fruit is 100 ml.

**00.00 - 08.00**



**08.00 - 10.00**



**10.00 - 12.00**



**12.00 - 14.00**



**14.00 - 16.00**



**16.00 - 19.00**



**19.00 - 21.00**



**21.00 - 00.00**



## Hoe kan u ons bereiken?

Let op. Houd uw patiëntnummer bij de hand als u contact met ons opneemt.

- **Hartfalenverpleegkundige**

Bereikbaar op maandag- en donderdagochtend van 11.30 uur tot 12.00 uur  
Telefoonnummer 088 75 572 73 (optie 3)

- **Het hartfalen secretariaat**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 uur tot 17.00 uur  
Telefoonnummer 088 75 572 73 (optie 1)

- **E-mail**

hartfalen@umcutrecht.nl

- **Patiëntenportaal**

Als patiënt van het UMC Utrecht hebt u toegang tot het patiëntenportaal met uw DigiD code. U kan hier gedeeltes van uw medisch dossier bekijken. Bijvoorbeeld welke afspraken er gepland staan in het UMC Utrecht, welke medicijnen u gebruikt en wat uw uitslagen zijn.

Ook kan u via e-consult vragen stellen aan uw hartfalenverpleegkundige of andere zorgverleners binnen het UMC Utrecht. Voor meer informatie:  
[www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Mijn-UMC-Utrecht](http://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Mijn-UMC-Utrecht)

## Spoed

Neem in acute situaties altijd contact op met uw huisarts, de huisartsenpost of bel 112.

Divisie hart & longen

### Verpleegkundig spreekuur hartfalen

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht  
Tel 088 75 555 55

**[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)**

© 2017, UMC Utrecht



Bezoekadres:  
Heidelberglaan 100  
3584 CX UTRECHT

Postadres:  
Postbus 85500  
3508 GA UTRECHT

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)  
T. +31 (0)88 75 555 55