HULP BIJ HARTFALEN

Informatie voor jou en je familie



Wat is hartfalen?

Je hart werkt minder goed. Daardoor krijgen je lichaam en spieren minder bloed en zuurstof. Soms houdt je lichaam ook vocht vast.

Je kunt **sneller moe** of **kortademig** zijn of **dikke enkels** krijgen.

Hartfalen geneest niet. Gelukkig zijn er goede medicijnen die je hart beschermen. Veel mensen voelen zich beter als ze hun medicijnen goed innemen en gezond leven.

Welke medicijnen krijg je?

Een plaspil.

Deze helpt vocht af te voeren.
Daardoor heb je minder last van dikke benen en kortademigheid.

Hartmedicatie.

Deze medicatie beschermt je hart. Daardoor gaat je hart minder snel achteruit. Je hebt minder klachten en je moet minder vaak naar het ziekenhuis.

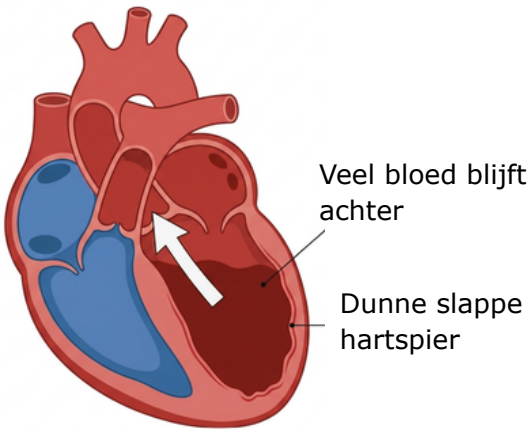
Er zijn **twee soorten hartfalen**.
Welke hartmedicatie je krijgt hangt af van jouw situatie.

Hartfalen met verminderde pompkracht

Je verzwakte hart **pompt minder goed**.
Je lichaam houdt vocht vast en maakt stresshormonen aan.

Je hart moet harder werken en kan hierdoor verder verzwakken.

Je krijgt **4 belangrijke hartmedicijnen**.
Ze vertragen je hartslag, ontspannen je bloedvaten en helpen vocht afvoeren.
Ze beschermen je hart.

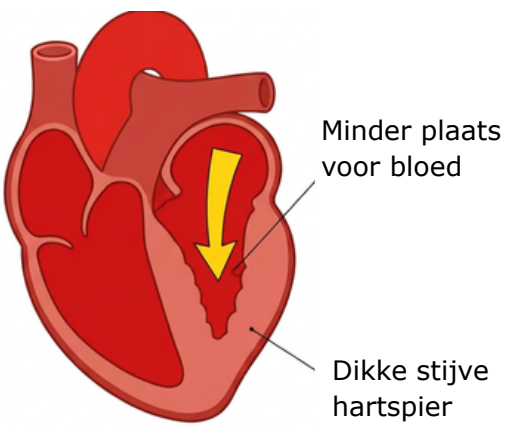


Hartfalen met behouden pompkracht

Je hart **vult zich minder goed** met bloed.
Je hart kan nog wel krachtig pompen.

Vaak spelen andere ziekten een rol, zoals hoge bloeddruk of suikerziekte.

Je krijgt een **SGLT2-remmer** zoals Forxiga® of Jardiance®.
Dit medicijn helpt vocht afvoeren en beschermt je hart.



Wat kan je zelf doen?

1 Neem je medicijnen zoals afgesproken



- Neem je medicijnen elke dag. Ook als je je beter voelt.
- Stop nooit zelf met je medicijnen.

Bespreek je medicatieschema met je apotheker. Hierop staat:

- welke medicijnen je neemt
- wanneer je ze neemt
- waarvoor ze dienen

Neem je nieuwste medicatieschema altijd mee naar je huisarts, het ziekenhuis en de apotheek. Zo voorkom je fouten met je medicijnen.

2 Pas op met medicijnen zonder voorschrift



- Gebruik **geen ontstekingsremmers** zoals ibuprofen.
- Vermijd **bruistabletten**. Deze bevatten veel zout.

Deze middelen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam meer vocht vasthoudt.
Je hartfalen kan dan verergeren.

Vraag altijd advies aan je apotheker.

3 Leef gezond

Eet gezond en gevarieerd

- Beperk kant-en-klare maaltijden. Voeg geen extra zout toe.



Beweeg regelmatig

- Kies iets wat je leuk vindt. Forceer jezelf niet.

Slaap en rust voldoende

Rook niet

Beperk alcohol

4 Laat je vaccineren

Deze vaccinaties beschermen je tegen luchtweginfecties. Ze zijn belangrijk.



- griepvaccin (elk jaar)
- COVID-19-vaccin (elk jaar)
- pneumokokkenvaccin
- RSV-vaccin (vanaf 60 jaar)

5 Controleer jezelf



Gebruik hiervoor de symptoomkaart op de laatste pagina.

Ben je ziek? Heb je diarree, moet je vaak braken of heb je koorts?

- Neem dan contact met je arts. Soms moet je medicatie aangepast worden.

Je symptoomkaart



Wat kan je huisapotheker voor je doen?

Uitleg en begeleiding

- uitleg over hartfalen en je medicijnen
- leren hoe je je bloeddruk meet
- tips om je medicijnen niet te vergeten
- uitleg over bijwerkingen en wat je moet doen bij klachten

Medicatieschema

Je apotheker maakt een overzicht van al je medicijnen en waarvoor je ze neemt

Controle van je medicijnen

Je apotheker kijkt of je medicijnen, vitamines en supplementen veilig samengaan.

💡 Vertel je apotheker ook over producten die je ergens anders kocht.

Je apotheker werkt samen met jou en je huisarts.

Meer weten?

Betrouwbare informatie over hartfalen

Podcast:"met het hart op de tong"

Verhalen van mensen die leven met hartfalen

Ontwikkeld binnen het HART-project door apr. Becky Noyens, in samenwerking met:

Met de steun van het Fonds Dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting