

**Weet u wat de symptomen van hartfalen zijn? Vaak worden ze varward met ouderdomsverschijnseten, maar er is wel degelijk een verschil!**



**Sneller kortademig?**



**Vermoeid?**



**Gezwellen voeten of enkels?**



**Plotse gewichtstoename?**

Vaak merkt u als hartfalenpatiënt er in het begin weinig van. Tot er klachten ontstaan. De meest voorkomende symptomen zijn sneller vermoeid raken, vocht vasthouden en kortademigheid bij dagelijkse activiteiten zoals traplopen, de hond uitlaten of boodschappen doen.



**Net zoals bij alles in het leven, is het belangrijk om verstandige keuzes te maken en zich een gezondere levenswijze toe te eigenen. Eet gezonder, beweeg meer en drink met mate.**

Misschien heeft u helemaal geen last van uw hart maar kent u wel iemand met deze symptomen die ze eerder wijft aan ouderdom? Moedig haar/hem aan om erover te praten met de huisarts.

**Meer informatie? Spreek erover met uw arts en lees wat u zelf kan doen op [www.mijnhartklopt.be](http://www.mijnhartklopt.be)**



**NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Verantwoordelijke uitgever: NV Novartis Pharma - Medialaan 40 - B-1800 Vilvoorde | BE2208021023 - 02/08/2022

# Volg je eigen ritme



**Je leven leiden met hartfalen?**

Net zoals 230.000 belgen, kan jij het ook.

Luister naar je lichaam en leer de symptomen kennen.

**Wat is hartfalen?**

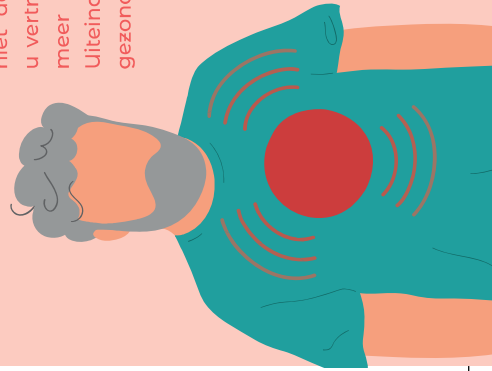
Hartfalen is een aandoening waarbij het hart minder goed werkt. De pompfunctie neemt langzaam af, waardoor het hart het bloed minder goed kan wegpompen.

## Ontdek wat u zelf kan doen

## Stelt u zich ook de vraag wat u nu net kan doen om uw ziekte beter onder controle te houden?

Wij beseffen maar al te goed dat u na een consultatie bij uw arts thuis komt en bedenkt dat u enkele dingen bent vergeten te vragen. Daarom raden wij u aan om uw vragen op voorhand op te lijsten, want de tijd die u hebt met uw professionele zorgverlener is helaas beperkt.

De woorden die uw arts gebruikt zijn niet dezelfde als diegene waarmee u vertrouwd bent. Vraag daarom om meer uitleg als u iets niet begrijpt. Uiteindelijk gaat het wel over uw gezondheid.



### Enkele tips:

Houd een **dagboek** bij om beter te kunnen vertellen hoe het met u gaat. Noteer hierin dagelijks uw gewicht en eventueel uw bloeddruk indien u een bloeddrukmeter heeft.

Het is erg belangrijk om de arts steeds een verslag te kunnen voorleggen van de medicijnen die u neemt. Schrijf in uw agenda de dosis van welke **medicijnen** u dagelijks heeft ingenomen. **Neem deze lijst steeds mee wanneer u de arts bezoekt.**

**Schrijf vooraf op wat u wilt dat het gesprek met uw zorgverlener oplevert.** Dit zal u helpen om terug te komen op bepaalde vragen wanneer het gesprek een andere richting uitgaat.

Goede voeding is net zo belangrijk als medicatie. Te veel zout en vocht kunnen het hart extra belasten. Daarom kunt u bij hartfalen adviezen over uw voeding krijgen van uw arts of cardioloog.

## Als hartfalenpatiënt heeft u waarschijnlijk uw manier van leven aangepast. Het is van groot belang dat u de volgende aanpassingen doorvoert:

### Beperken van vochtinname

Bij hartfalen pompt het hart minder bloed rond. Uw lichaam kan het vocht minder goed afvoeren en het vocht hoopt zich op. Daarom kunt u bij hartfalen soms de raad krijgen om minder vocht tot u te nemen. Uw cardioloog vertelt u hoeveel u mag drinken op een dag. Deze hoeveelheid omvat alle dranken. Hou er rekening mee dat ook ijsblokjes, soep, fruit en ijs meetellen.

**Tip:** Noteer ook welke hoeveelheid u reeds geconsumeerd heeft en plan uw vochtinname.

### Zoutarm dieet

Zout zorgt ervoor dat uw lichaam vocht ophoudt. Net wat u als hartfalenpatiënt moet vermijden. Wanneer uw lichaam teveel vocht ophoudt, moet uw hart nog harder pompen en wordt het nog sneller vermoeid. **Uw dagelijkse maaltijden zouden niet meer dan 5 g zout mogen bevatten.** Wat u absoluut moet weten is dat wanneer u geen extra zout aan uw eten toevoegt en zoute voedingsmiddelen vermijdt, u gemiddeld toch 2 g zout per dag binnenkrijgt.

Bron: ESC guidelines 2021

### Weet dat volgende voedingsmiddelen boordevol zout zitten:

- Brood
- Kaas
- Soep
- Charcuterie
- Kant-en-klare maaltijden
- Conserven
- Pinda's
- Olijven
- Vinaigrette



### Weet dat 1 g zout overeen komt met:

- 1 snuifje zout
- 1 sneed ham
- 40 g kaas
- 1 sneed salami
- 80 g brood
- 10 beschuiten
- 6 oesters (zonder water)



**Tip:** Betrek uw huisgenoten in uw dieet. Zorg dat zij op de hoogte zijn van de gevolgen van het niet volgen van uw dieet.

### Tabak en alcohol moeten gelimiteerd worden

Ook voor hartfalenpatiënten geldt het dat men aanraadt om te stoppen met roken en om de alcoholconsumptie te beperken.

### Beweging doet leven

Het is heel erg belangrijk als hartfalenpatiënt om te blijven bewegen. Probeer regelmatig te bewegen en oefeningen te doen die aangepast zijn aan uw leeftijd en uw algemene fysieke conditie. Beweging zorgt ervoor dat uw hart beter zal werken.