



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Hartfalen



Bij hartfalen werkt het hart minder goed. Hier zijn verschillende oorzaken voor. Het gevolg is dat het bloed wat naar het hart stroomt minder goed verwerkt wordt.

Bij u is de diagnose hartfalen gesteld. In deze digitale folder krijgt u meer informatie over hartfalen, oorzaken, diagnose en de behandeling.

Wat is hartfalen?

Hartfalen



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Het hart is een spier.

Het pompt bloed naar alle organen en spieren van het lichaam.

Die hebben bloed nodig om goed te kunnen werken.

Als het hart ontspant, stroomt het bloed het hart in.

Het hart knijpt daarna samen.

Daardoor stroomt het bloed het hart uit.
Zo pompt het hart bloed rond.
Bij hartfalen pompt het hart bloed minder goed door het lichaam.
Er zijn twee vormen van hartfalen.
Bij de ene vorm van hartfalen kan het zich niet goed ontspannen.
Daardoor vult het hart zich minder goed met bloed.
Bij de andere vorm knijpt het hart minder goed samen.
Daardoor stroomt er wel genoeg bloed het hart in, maar niet genoeg bloed uit.
Als het hart niet goed pompt, gaat er te weinig bloed...
...naar de organen en spieren.
Daardoor kunt u vocht vasthouden...
...in bijvoorbeeld uw buik en benen.
Ook kunt u last krijgen...
...van kortademigheid of vermoeidheid.
Hartfalen is een ziekte die niet meer over gaat.
Met een behandeling kunnen de klachten wel minder erg worden.
De behandeling bestaat uit het nemen van medicijnen...
...en gezonder leven zoals stoppen met roken, voldoende bewegen en gezond eten.

Vormen van hartfalen



Er zijn meerdere vormen van hartfalen. Hartfalen is op te delen in twee grote vormen, namelijk systolisch en diastolisch hartfalen.

- **Diastolisch hartfalen:** de hartspier ontspant zich, tijdens de rustfase minder snel. Door de verminderde ontspanning is de aanzuigende werking van het hart verminderd en hierdoor wordt er minder bloed het hart in gezogen. De druk in het hart blijft dan hoog. De gevolgen hiervan zijn een minder circulerend volume en meer ophoping van vocht in de longen
- **Systolisch hartfalen:** de hartspier trekt niet krachtig genoeg samen en pompt minder bloed het hart uit. Door deze vochtophoping in het hart stijgen de drukken in het hart. De gevolgen hiervan zijn een minder circulerend volume en meer ophoping van vocht in de longen

Waarom zorgt hartfalen voor meer vocht in de buik en benen?

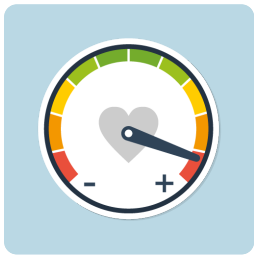


Het hart pompt vocht/bloed door het lichaam. Bij hartfalen werkt het hart minder goed en is het vermogen van het hart hiervoor afgenomen. Dit komt omdat de drukken in het hart verstoord, hoog, zijn. Hierdoor kan het bloed minder goed terug naar het hart stromen.

Hierdoor raken de bloedvaten sneller overvol, waardoor vocht uit de vaten lekt. Zo kan zich vocht ophopen in bijvoorbeeld de longen, buik, benen en voeten. Door vocht in de longen kunt u sneller benauwd of kortademig worden.

Oorzaken

Hoge bloeddruk



De meest voorkomende oorzaak van hartfalen is een langdurige hoge bloeddruk. Bij een hoge bloeddruk moet het hart harder werken dan normaal. Het moet tegen een hoge druk het bloed in het lichaam pompen. De hartspier wordt dan dikker en uiteindelijk minder soepel, de spier wordt dus stijver.

Er ontstaat dan bij de meeste mensen diastolisch hartfalen. Door je bloeddruk gezond te houden, kun je bijdragen aan het voorkomen van hartfalen.

Hartinfarct



Hartfalen kan ontstaan door een hartinfarct. Een hartinfarct beschadigt de hartspier. Er ontstaat een litteken. Op de plek van het litteken trekt het hart niet meer samen. Hierdoor neemt de pompfunctie van het hart af en kan hartfalen ontstaan. Hoe groter het hartinfarct, hoe groter de kans op het ontstaan van hartfalen. Meestal gaat dit om een vorm van systolisch hartfalen.

Hartfalen door andere hartziekten



Er zijn ook nog andere aandoeningen die tot hartfalen kunnen leiden:

- Boezemfibrilleren en andere hartritmestoornissen
- Slechte doorbloeding van de hartspier
- Hartklepaandoening
- Hartspierziekte
- Aangeboren hartafwijkingen

- Ontstekingen van het hart

Diagnose

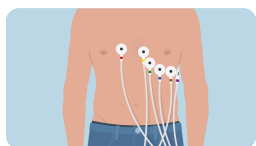
De diagnose hartfalen wordt gesteld door de cardioloog met behulp van onder andere de volgende onderzoeken:

Bloedonderzoek



Bij hartfalen zijn de waarden van bepaalde stoffen verhoogd (BNP en NT pro-BNP). Deze stoffen komen vrij als de hartspier lang onder hoge druk staat. Om te onderzoeken of u deze stoffen in uw bloed heeft, wordt uw bloed onderzocht.

Hartfilmpje (ECG)



Op een hartfilmpje (ECG) ziet een arts of er afwijkingen zijn in uw hartritme en of u eerder een hartinfarct hebt gehad. Een afwijking op het hartfilmpje kan aanwijzingen geven dat u hartfalen hebt.

Echo



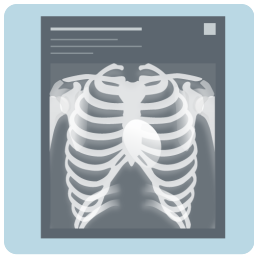
Een echo geeft informatie over hoe het hart werkt. Hiermee kan de arts de diagnose hartfalen bevestigen en beoordelen hoe het hart eraan toe is.

MRI



Bij een MRI-scan worden foto's gemaakt van doorsneden van het lichaam. Met een MRI-scan kunnen bijvoorbeeld de hartspier, de kleppen of de grote slagaderen in beeld gebracht worden.

Röntgenfoto



Soms wordt er een röntgenfoto gemaakt voor de diagnose van hartfalen. Deze foto is met name belangrijk om te kijken naar andere oorzaken van benauwdheid of kortademigheid.

Behandeling

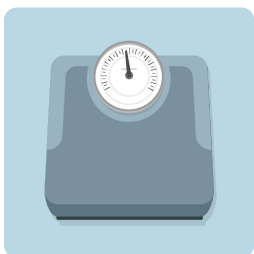
De behandeling van hartfalen zal, als het mogelijk is, gericht zijn op het aanpakken van de oorzaak. Hartfalen is in de meeste gevallen niet te genezen. De behandeling bestaat uit medicatie en leefregels. Deze zijn erop gericht om de kwaliteit van leven te verbeteren door de klachten te verlichten. Ook verbeteren we de prognose/vooruitzichten van hartfalen.

Medicijnen



Het belangrijkste bij de behandeling van hartfalen is medicatie. Deze zorgen ervoor dat het hart het minder zwaar heeft. Hierdoor kan het hart weer beter werken. Meestal krijgt u verschillende soorten medicijnen. Samen met uw arts, physician assistant of hartfalenverpleegkundige overlegt u welke soort medicijnen en hoeveel medicijnen u kunt gebruiken.

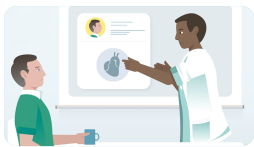
Wegen



Om inzicht te krijgen in uw gewicht is het belangrijk om uw weeggegevens bij te houden. Weegt u zich bij voorkeur dagelijks en onder dezelfde omstandigheden. De hartfalenverpleegkundige zal met u bespreken waar u op moet letten.

Hartfalenrevalidatie

Hartfalenrevalidatie richt zich op voldoende bewegen, gezond eten, gezond gewicht, minder stress en medicijngebruik. Daarnaast is er aandacht voor het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven.



Gezond leven

Stoppen met roken



Door roken kan het bloed minder zuurstof vervoeren. Bij hartfalen heeft het hart al moeite om voldoende bloed rond te pompen. Door te stoppen met roken vermindert u de belasting van uw hart.

Minder zout



Bij hartfalen is het belangrijk om het zout gebruik te beperken. Zout kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt. Hierdoor moet het hart harder werken.

Minder vocht



Omdat het hart bij hartfalen onvoldoende in staat is om het bloed door het lichaam te pompen, houden de nieren niet alleen zout (natrium) maar ook vocht vast. Zo kan het lichaam overvuld raken. Er ontstaat stuwing bij het hart en in de vaten, waardoor u klachten van kortademigheid en vermoeidheid kunt ervaren.

De arts of hartfalenverpleegkundige kan adviseren om u te houden aan een vochtbeperking. Ook medicijnen en voldoende beweging kunnen helpen om het overtollige vocht kwijt te raken.

Alcohol



Al u veel alcohol drinkt, is het risico op hart- en vaatziekten groter. De Gezondheidsraad adviseert: drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

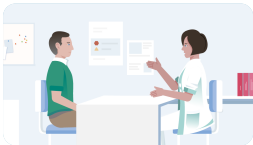
Gezond gewicht



Overgewicht zorgt voor een extra belasting voor het hart. Als u hartfalen en overgewicht hebt, is het belangrijk om af te vallen. Dit doet u door gezond te eten en genoeg te bewegen.

Controles

Na ontslag uit het ziekenhuis



Enkele weken na ontslag komt u voor controle op de hartfalenpolikliniek bij de hartfalenverpleegkundige. De hartfalenverpleegkundige geeft praktische informatie over hartfalen en hoe u met de gevolgen ervan om kunt gaan. In overleg met de cardioloog kunnen medicijnen dan worden aangepast.

Het verwijzen naar hartfalenrevalidatie behoort tot de mogelijkheden.

Hoe vaak u daarna de polikliniek bezoekt, is afhankelijk van uw gezondheidssituatie. Neem bij elk bezoek aan de hartfalenpolikliniek uw medicijnlijst mee.

Meer informatie

Meer weten?

Meer weten? Kijk op de volgende websites:



- [De hartstichting \(https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/wat-is-hartfalen?tab=1\)](https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen-gids/wat-is-hartfalen?tab=1).
- [Harteraad.nl \(https://harteraad.nl/\)](https://harteraad.nl/).
- [Heartfailurematters \(https://www.heartfailurematters.org\)](https://www.heartfailurematters.org).
- [Thuisarts \(https://www.thuisarts.nl/hartfalen\)](https://www.thuisarts.nl/hartfalen).

Contact:

Heeft u vragen? Stel ze in de BeterDichtbij app. Kan het niet wachten? Bel dan naar de polikliniek:

Hartfalen/Hartrevalidatie: 0512 588 8211 of

Cardiologie: 0512 588 806