



## Een ♥ voor je hart

Wanneer je hart het bloed niet goed meer kan pompen naar je lichaam, spreken we van hartfalen. Hartfalen kan acuut zijn en dus plots optreden, zoals een hartinfarct. Van chronisch hartfalen spreken we wanneer de pompfunctie van het hart langzaam afneemt. Vaak is dat het gevolg van een (onbehandelde) hoge bloeddruk.

Cardioloog dr. Edgard Prihadi van het Hartcentrum ZNA Middelheim geeft meer uitleg over chronisch hartfalen en biedt enkele belangrijke adviezen.

### Wat is hartfalen juist?

Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verzwakt en niet meer in staat om voldoende krachtig het bloed rond te pompen of aan te zuigen.

In eerste instantie kan het lichaam de verminderde pompfunctie zelf compenseren. Dat is echter op lange termijn niet vol te houden. Er ontstaat vochtophoping waardoor de hartspier verder gaat verzwakken. Het tijdig opsporen en de opvolging van hartfalen door een cardioloog of hartspecialist is dus heel belangrijk.

### Hoe frequent is hartfalen in België?

Tegenwoordig lijden meer dan 200 000 Belgen aan hartfalen, en elk jaar worden 15 000 nieuwe gevallen gedetecteerd. Momenteel lijdt 10% van de 70-jarigen en 20% van de 80-jarigen aan hartfalen.

### Wat zijn de symptomen van chronisch hartfalen?

In een vroeg stadium hebben sommige mensen nog geen symptomen. Vaak zijn deze symptomen het eerst merkbaar: vermoeidheid en kortademigheid bij lichte inspanning of rust.

Meer specifieke symptomen van hartfalen zijn opgezwollen benen en voeten, en gewichtstoename op korte termijn. Daarnaast kan er sprake zijn van chronisch gebrek aan energie, slechter slapen omdat ademhaling veel energie vraagt, 's nachts vaak moeten plassen en verwardheid of geheugenstoornissen. Bij vergevorderd hartfalen kan je last hebben van een opgeblazen of gevoelige buik met gebrek aan eetlust, vermagering en een versneld of onregelmatig hartritme.

### Zijn er verschillende vormen van chronisch hartfalen?

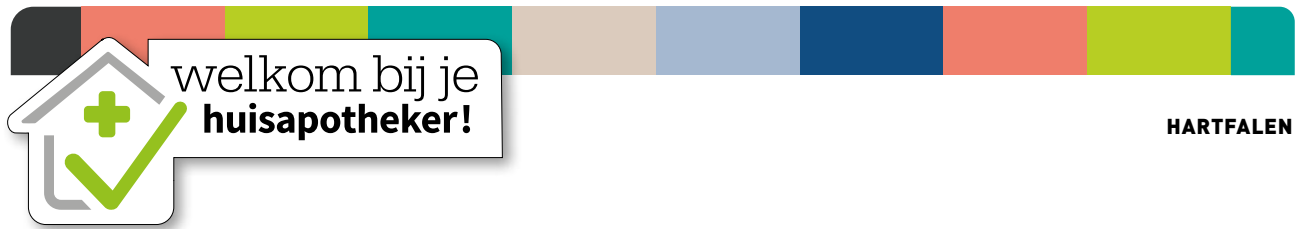
Ja. Door middel van een echocardiografie (langs de borstkas) wordt een onderscheid gemaakt. Dat onderscheid is belangrijk omdat de behandeling sterk verschilt.

### Wat zijn de oorzaken van hartfalen?

Vaak is er sprake van onderliggende hart- en vaataandoeningen zoals hoge bloeddruk, aderverkalking, een reeds doorgemaakt hartinfarct, een hartritmestoornis of een afwijking van een hartklep. Daarnaast zien we afhankelijk van de vorm van hartfalen verschil in oorzaken. Enkele voorbeelden hiervan zijn leeftijd, obesitas, nierfalen en diabetes.

### Hoe behandel je hartfalen?

Eerst probeert de cardioloog de uitlokkende factoren op te sporen en te behandelen. Daarna ligt de focus van de behandeling op het aanpassen van de levensstijl en het dieet, en het starten van medicatie. Deze medicatie zal ervoor zorgen dat het hart minder zwaar belast wordt en zo de verergering van hartfalen tegengaan.



Naast medicatie kan de cardioloog je een intensief oefenprogramma (zgn. cardiale revalidatie) in een gespecialiseerde afdeling voorschrijven om je conditie te verbeteren. Soms is het nodig om een interne pacemaker of defibrillator te plaatsen om bij gevaarlijke ritmestoornissen het hart te kunnen ondersteunen.

### **In welke zin moet een patiënt de levensstijl aanpassen?**

De belangrijkste levensstijlmaatregelen voor iedere hartfalenpatiënt zijn het minderen van zout en vochtinname, en het bepalen van een streefgewicht. Verder is dagelijkse lichaamsbeweging en het onder controle houden van risicofactoren zoals diabetes en hoge bloeddruk van groot belang.

### **Hoe kan de apotheker de patiënt met hartfalen begeleiden?**

De apotheker speelt een essentiële rol in het team van zorgverleners dat de zorg draagt voor de patiënt met hartfalen. Het herkennen van symptomen (zoals gewichtstoename, vochttopstapeling en toegenomen kortademigheid) die wijzen op hartfalen gebeurt best zo snel mogelijk en daarbij kan de apotheker een rol spelen. Zo kan voorkomen worden dat de ziekte verergert.

Verder zal een patiënt na een hospitalisatie die te maken had met hartfalen, vaak met een combinatie van nieuwe medicatie uit het ziekenhuis ontslagen worden. Dan is het essentieel dat de apotheker de nodige uitleg over het gebruik en bijwerkingen geeft. Bovendien is het belangrijk dat de apotheker de medicatie van de patiënt mee bewaakt. Zo mag een hartfalenpatiënt bijvoorbeeld geen geneesmiddelen nemen die vochttopstapeling kunnen veroorzaken.

Momenteel lijdt  
10% van de 70-jarigen  
en 20% van de 80-jarigen  
aan hartfalen.





welkom bij je  
huisapotheker!

HARTFALEN

## Met een gezonde levensstijl...

Je hoeft zeker geen marathonloper te worden voor een gezonde levensstijl! Evenwicht is hier het sleutelwoord. Elke dag 30 minuten bewegen is gezond, maar al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilstaat. Ga elke dag voor een gezonde mix van voldoende **rechtstaan** en **bewegen**, en probeer wekelijks ook iets van sport te doen. Zo blijf je fit!

Probeer **stress te beperken**. Bewegen helpt daarbij, en gun jezelf regelmatig een moment van deugdlozende ontspanning.

Weinig of **geen alcohol** drinken en **niet roken** zijn bij uitstek twee levensstijlkeuzes die het risico op het ontwikkelen van een hartaandoening enorm doen dalen.

## Loop jij risico op een hoge bloeddruk?

In sommige gevallen kan je arts je aanraden om regelmatig je bloeddruk te meten:

- ♥ Je rookt
- ♥ Je bent vijftigplusser
- ♥ Familie van jou heeft een hart- (of vaat) aandoening
- ♥ Je bent zwanger
- ♥ Je hebt diabetes
- ♥ Je hebt overgewicht
- ♥ Je cholesterolgehalte is te hoog
- ♥ Ook wanneer je al in behandeling bent voor hoge bloeddruk, is het aangeraden om regelmatig je bloeddruk te meten.

Jouw apotheker kan je helpen bij de keuze van een betrouwbare bloeddrukmeter en je uitleggen hoe je zo'n apparaat juist gebruikt.

## ...en een evenwichtige voeding bescherm je jouw hart

In een evenwichtige voeding heb je voldoende:

- ✓ **Omega 3-vetten**. Die vind je o.a. in vette vis: zalm, makreel, haring, tonijn en sardienen)
- ✓ **Kalium**. Dat vind je in groenten, fruit (bananen, mango's, avocado's en peren), aardappelen
- ✓ **Eiwitten en pectine**. Die vind je o.a. in noten en peulvruchten
- ✓ **Vitamine C**. Die haal je o.a. uit citrusvruchten, rood fruit en kiwi
- ✓ **Calcium**. Dat vind je in melkproducten
- ✓ **Water! Zeker 1,5 liter per dag**. Dat mag ook gearomatiseerd zijn (geen suiker!)

## 4 geheugensteuntjes voor een evenwichtige voeding:

- ♥ **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**
- ♥ **Beperk je inname van dierlijke producten.**
- ♥ **Drink vooral water.** Wil je variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.
- ♥ **Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten**, zoals snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier.



**tip** Het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt je gezonde keuzes te maken met een voedingsdriehoek en een bewegingsdriehoek. Hoe 'groener' de categorie, hoe beter voor je lijf!  
**Meer info en tips op [gezondleven.be](http://gezondleven.be)**

Lees verder op [apotheek.be](http://apotheek.be)

