



Niet - medicamenteuze tips

Heb je hartfalen, dan werkt je hart niet langer zoals het hoort. Je moet je hart zoveel mogelijk sparen. Naast de inname van geneesmiddelen, kan je hiertoe zelf bijdragen door een aantal eenvoudige "spelregels" te respecteren. Bovendien vertragen ze het erger worden van de ziekte.

Weeg je dagelijks!

Een opvallende gewichtstoename van meer dan 1 kilo in 2 dagen is hoogstwaarschijnlijk een gevolg van vochtophoping in je lichaam door een verminderde werking van je hart. Contacteer in dit geval onmiddellijk je arts, indien nodig stuurt hij je behandeling bij. Weeg je daarom dagelijks op hetzelfde moment, bij voorkeur 's morgens voor het ontbijt. Noteer je gewicht in een schrift en neem dit mee bij je doktersbezoek.

Naast het correct innemen van je geneesmiddelen is een gezonde levensstijl ook belangrijk!

Enkele tips om je hart te sparen:

• **Beweeg!**

Regelmatig bewegen verbetert de werking van het hart. Het verhoogt bovendien jouw uithoudingsvermogen waardoor dagelijkse activiteiten makkelijker gaan. Overdrijf hierbij zeker niet. Het is belangrijk dat de intensiteit en het type beweging aangepast zijn aan jouw kunnen. Je kiest best voor uithoudingssporten. Dagelijks een halfuur stappen, fietsen of zwemmen is voldoende. Let er op dat je tijdens het bewegen steeds kan blijven praten. Kan je dit niet, dan overdoe je jezelf en moet je het wat kalmer aan doen.

Ook seksuele activiteiten zijn inspanningen, wees ook hier voorzichtig.

• **Eet gezond!**

Een gezonde voeding helpt je gewicht op peil te houden. Overgewicht verplicht je hart om harder te werken. Dit willen we net vermijden. Let daarom op je voeding: eet meer fruit en verse groenten, volkoren granen, magere melkproducten, vis en mager vlees. Vermijd te vette maaltijden. Eventueel kan een diëtiste je helpen om een dieet op jouw maat op te stellen.



• **Beperk je vochtinname!**

Om te vermijden dat je lichaam vocht ophoopt, en zo de werking van het hart extra belast, beperk je best je dagelijkse vochtinname tot 1 à 2 liter per dag. Met vochtinname bedoelen we zowel water, frisdrank, fruitsap, melk, wijn, bier, alsook thee, koffie, soep, ijsblokjes,... Bij een hittegolf, diarree of koorts is het zonder twijfel nodig om toch meer te drinken. Vraag dit na bij je arts.

Enkele tips om je vochtinname te beperken en het dorstgevoel tegen te gaan:

- Gebruik een klein glaasje in plaats van een groot.
- Verdeel de toegelaten hoeveelheid over een ganse dag.
- Probeer om alles zo koud of zo warm mogelijk te drinken. Dit vraagt meer tijd.
- Zuig op een ijsblokje, neem een kauwgom, eet diepgevroren fruit,...
- Beperk zout, cafeïne en alcohol, gezien je hiervan dorst krijgt.

• **Matig je alcoholgebruik!**

Teveel alcohol heeft negatieve gevolgen voor het hart en verergert je hartaandoening. Gebruik niet meer dan 1 à 2 glazen per dag.

• **Wees zuinig met cafeïne (koffie, thee, cola)!**

Cafeïne versnelt het hartritme en vermoeit het hart. Drink tot 1 à 2 kopjes/glazen per dag.

HARTFALEN - SPAAR JE HART!

• **Gebruik geen extra zout!**

Zout zorgt ervoor dat het lichaam vocht ophoudt en verergert dus je hartaandoening. Daarom gebruik je best niet meer dan 2 à 4 gram zout per dag.

Enkele tips om minder zout te gebruiken:

- ◆ Zet geen zoutvat op tafel. Zo heb je minder de neiging om extra zout aan je eten toe te voegen.
- ◆ Gebruik kruiden of vruchtensappen (citroen, limoen) om je eten meer smaak te geven of producten die tafelzout vervangen (en geen kalium bevatten).
- ◆ Controleer de etiketten van de voedingsproducten op het zoutgehalte (natrium). Volgende voedingswaren bevatten veel zout en moet je dus mijden:
 - Industrieel bereid voedsel zoals kant-en-klare maaltijden, diepvriessoep of soep uit blik, vleesconserven, conserven met groenten of vis;
 - Kazen;
 - Bereide vleeswaren zoals charcuterie, worst, hesp;
 - Ontbijtgranen en brood;
 - Bereide tomaten zoals ketchup, tomatensap,...;
 - Smaakstoffen als sojasaus, Worcestershire,...;
 - Smitwater, in het bijzonder Vichy, Apollinaris, San Pellegrino;
 - Koolzuurhoudende of bruisende frisdranken.
- ◆ Gebruik ook geen bruistabletten als geneesmiddel. Ook bevatten veel zout.

• **Stop met roken!**

Roken heeft nefaste effecten op je hart en je bloedvaten. Het is dus zeker nuttig om het roken achterwege te laten. Je kan hierbij geholpen worden. Vraag raad aan je arts of apotheker.

• **Laat je vaccineren!**

Infecties van de luchtwegen zoals griep of longontsteking zijn een zware last voor hartpatiënten. Laat je daarom jaarlijks vaccineren tegen de griep. Een vaccinatie om de 5 jaar volstaat om je te beschermen tegen een longontsteking.

Heb je last van een hoge bloeddruk of diabetes?

Controleer dan geregeld je bloeddruk of je suikerwaarden. Immers als deze twee aandoeningen niet goed behandeld worden, vormen ze een extra belasting voor je hart. Neem daarom je geneesmiddelen in zoals voorgeschreven door je arts.

Vraag aan je apotheker hoe je je bloeddruk en je bloedsuikerspiegel kan meten.

Maar ook...

...Om beter te slapen.

Kan je moeilijk ademen als je neerligt of word je soms wakker door een verstikkend gevoel? Gebruik 1 of 2 hoofdkussens meer of verhoog het beduiteinde, zo ligt je hoofd wat hoger en zal je makkelijker ademen. Je eet best ook niet te veel voor het slapengaan. Het is eveneens aangeraden om grote maaltijden voor het slapengaan te vermijden. Ook vermageren, rookstop en matig alcoholgebruik verbetert je slaapkwaliteit. Raadpleeg je arts indien deze tips onvoldoende helpen.

... Om te reizen

- Je vermijdt best verre reizen. Het langdurig zitten bemoeilijkt de bloedcirculatie. Indien je toch wenst te reizen, kies je best voor het vliegtuig, waarmee je sneller ter plaatse bent dan met andere vervoermiddelen. Probeer zeker rond te stappen, zo verbeter je je bloedcirculatie. Ook steunkousen kunnen nuttig zijn. Drink geregeld water en vermijd alcohol.
- Je vermijdt best ook hoogtes boven de 1500 meter, extreme temperaturen en zeer vochtige streken omdat deze je hart extra vermoeien.



Bij vragen, twijfels of problemen over uw ziekte of geneesmiddelen, aarzel niet je arts of apotheker te contacteren.

Stempel apothek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!