



nieuwsbrief

Hartfalen

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek
Stationsstraat 27
6741 DH LUNTEREN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Juni 2011

De Nieuwsbrief Hartfalen informeert u over hartfalen en de gevolgen daarvan.

Bij wie komt hartfalen voor?

Hartfalen komt veelal voor bij mensen die bijvoorbeeld een of meerdere hartinfarcten hebben doorgemaakt of een hartspierziekte hebben. Ook komt het voor bij jongere mensen. Soms is de oorzaak een aangeboren hartafwijking waaraan iemand als kind geopereerd is. Hartfalen op jongere leeftijd is extra ingrijpend, omdat iemand dan nog de zorg voor een (jong) gezin heeft of nog werkt. Hartfalen betekent veel veranderen en inleveren, op welke leeftijd u het ook krijgt.

Hoe gaat u om met de veranderingen in uw leven?

Hartfalen is aan de buitenkant niet te zien. Toch heeft de diagnose gevolgen voor de kwaliteit van uw leven. De gevolgen zijn afhankelijk van de ernst van uw klachten. U bent misschien wat minder mobiel, bent daardoor meer thuis en afhankelijk van uw partner. Bespreek wat u beiden kunt en wilt aanpassen aan uw leefstijl en wat u hetzelfde kunt laten.

De gevolgen van uw ziekte zijn ook afhankelijk van het succes van de behandeling, zoals het goed instellen van de medicijnen en de wijze waarop u met de ziekte omgaat. Denk hierbij

aan het volgen van de adviezen over rust en activiteit, zoutgebruik, vocht en voeding. Een positieve instelling helpt ook. Als u in staat bent om te kijken naar datgene wat u (samen) nog wel kunt, dan zult u het leven een hoger cijfer geven dan wanneer u kijkt naar datgene wat niet meer lukt.

Waar vindt u hulp en ondersteuning?

Veel hartfalenpatiënten hebben moeite om hun leven aan te passen na de diagnose hartfalen. Misschien helpt het om te weten dat u het niet allemaal alleen hoeft te doen; u kunt ook om hulp vragen, bijvoorbeeld aan uw partner, familie, vrienden of kinderen. Maar ook professionele hulp is beschikbaar. Niet alleen voor u, maar ook voor degenen die om u heen staan. U en uw naasten kunnen met alle vragen en problemen terecht bij de hartfalenverpleegkundige. Mocht zij/hij er samen met u of uw naasten niet uitkomen, dan kan zij/hij u verwijzen naar een andere professionele hulpverlener.

Heeft u behoefte aan lotgenoten-contact? Daarvoor kunt u terecht bij De Hart&Vaatgroep. Deze

patiëntenorganisatie verzorgt onder andere bewegen voor hartpatiënten en de kookworkshop *Lekker koken zonder zout*.

Meer informatie vindt u op de websites: www.hartenvaatgroep.nl en www.beweegzoeker.nl U kunt ook bellen met 088 1111 600.

Hoe gaat u (samen) om met seksualiteit?

Vrijen kan geen kwaad en u kunt zeker blijven genieten van seksualiteit. Als u gemakkelijk twee trappen op kunt lopen, kunt u ook met een gerust hart vrijen. Meestal is het vooral de angst voor wat er kan gebeuren die leidt tot problemen in de seksualiteit. Het is belangrijk om uw angst met elkaar te bespreken. Seksuele problemen kunnen ook ontstaan door vermoeidheid of kortademigheid. Ook verschillende medicijnen zoals bètablokkers kunnen van invloed zijn. Uw stemming beïnvloedt ook de zin in vrijen. Zoek eventueel samen naar andere vormen van seksueel verkeer die minder inspanning vragen en ook plezier en intimiteit geven. Voor veel mensen is seksualiteit geen gemakkelijk gespreksonderwerp.

Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

De brochure *Hart&Lust* van De Hart&Vaatgroep kan u misschien ondersteunen. Voor meer informatie kunt u bellen of www.hartenvaatgroep.nl bezoeken.

Wat is cachexie en hoe kunt u hiermee omgaan?

Cachexie is een ander woord voor ondergewicht. Ondergewicht komt bij veel hartfalenpatiënten voor. Onderzoek heeft uitgewezen dat ondergewicht net als overgewicht een probleem oplevert bij hartfalen. Ondergewicht kan betekenen dat u te weinig eet en daardoor te weinig voedingsstoffen, vitaminen en mineralen binnen krijgt. U kunt dit voorkomen door wat vaker kleine porties te eten. Lukt het u niet om een gezond gewicht te houden? Vraag uw huisarts om een verwijzing naar een diëtist. Mensen met ondergewicht denken nogal eens dat men door bewegen alleen maar afvalt. Dat hoeft niet het geval te zijn. Het is belangrijk door beweging spieren aan te zetten en deze in conditie te houden, zodat de organen beter hun werk kunnen doen en de voedingsstoffen beter worden opgenomen. Uw behandelend arts of revalidatiearts kunnen u hierin adviseren.

Fabel of feit?

“Vakantie vieren kan.”

Feit! Als hartfalenpatiënt kunt u wel degelijk op vakantie. Ga goed voorbereid op reis en neem voldoende medicijnen mee. Vraag uw cardioloog of huisarts naar een brief met de laatste gegevens en koop eventueel een Europees medisch paspoort. Dit document is opgesteld in elf talen en daarin kunt u uw medische gegevens invullen. Dit is handig als u onverhoopt iets mocht overkomen of als u een arts nodig heeft. Het paspoort is tegen geringe vergoeding verkrijgbaar bij huisartsen, apotheken, medisch specialisten, GGD's, patiëntenverenigingen, medische hulpdiensten en sommige (reis)boekhandels.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag.

“Waar mag ik naar toe op vakantie en hoe kan ik het beste reizen?”

Als u hartfalenpatiënt bent in Klasse I en II, dan gelden geen beperkingen. Houd rekening met de manier van reizen en de reisafstand, want reizen is vermoeiend. Ga liever niet naar een warm land. Kiest u daar toch voor, zorg dan dat u zoveel mogelijk uit de zon blijft. Warmte kan uw bloeddruk verhogen. Als u een vochtbeperking heeft, overleg dan met uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige hoe u moet handelen bij warm weer. Hoort u als hartfalenpatiënt in Klasse III en IV, dan zullen korte reisjes bijvoorbeeld in eigen land prima kunnen. Houd ook goed rekening

met wat uw lichaam aan kan en neem op tijd rust.

Informatielijn

Met vragen over hartfalen, hoog cholesterol of hoge bloeddruk kunt u terecht bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting: 0900 3000 300 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail:

informatielijn@hartstichting.nl

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende nieuwsbrief Hartfalen verschijnt in september 2011.

Colofon:

Uitgave van de Nederlandse Hartstichting. Copyright 2011. Alle rechten voorbehouden. Opmaak: Studio 66, Dordrecht.



Frisse aardappelsalade

Ingrediënten:

1,25 kg aardappelen
1 bosje lente-ui
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel mosterdzaadjes
1 eetlepel kerrie (zonder toegevoegd zout)
2 dl Griekse yoghurt 0% vet
4 eetlepels yononaise
4 stengels bleekselderij
grof gemalen peper

Bereidingswijze:

Schil de aardappels en snijd ze in gelijke partjes. Kook de aardappels beetgaar in 12 minuten en laat ze afkoelen.

Snij de lente-ui in dunne ringen. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de mosterdzaadjes tot ze gaan springen. Voeg de lente-ui en kerrie toe en bak dit 2 minuten. Doe het mengsel in een grote kom en roer er de yoghurt en mayonaise door. Meng hier de aardappel en de bleekselderij door. Maak op smaak met wat grof gemalen peper.

Tip

Heerlijk in de picknick-lunchmand! *Eet smakelijk!*