

Uw ziekenhuis	Afdeling & route	Openingstijden
MCL Leeuwarden	Cardiologie	Maandag 08.30 - 12.00 uur / 13.00 - 16.00 uur
Henri Dunantweg 2	Route 82	Dinsdag 08.30 - 12.00 uur / 13.00 - 16.00 uur
8934 AD	Telefoon: 058 - 286 62 20	Woensdag 08.30 - 12.00 uur / 13.00 - 16.00 uur
Leeuwarden		Donderdag 08.30 - 12.00 uur / 13.00 - 16.00 uur
		Vrijdag 08.30 - 12.00 uur / 13.00 - 16.00 uur
		Zaterdag Gesloten
		Zondag Gesloten

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 Divi krijgt u meer informatie over hartfalen, oorzaken, diagnose en de behandeling.

Wat is hartfalen?

Hartfalen

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 hartspeer 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 hartspeer 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

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.

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.

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 er op 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 overlegt u welke soort medicijnen en hoeveel medicijnen u kunt gebruiken.

Er zijn 4 soorten medicijnen die samen de basis vormen voor de behandeling van hartfalen:

- ACE-remmer of ARNI: Deze medicijnen ondersteunen het hart door de kracht waarmee het bloed wordt rondgepompt te verlagen. Hierdoor kan ook de bloeddruk lager worden.
- Bètablokker: Deze medicijnen zorgen ervoor dat als u stress ervaart, dat de stress die op uw hart werken worden afgeremd. Op deze manier wordt de kracht waarmee het bloed wordt rondgepompt ook minder. Daarnaast verlaagt het uw hartslag en soms ook de bloeddruk.
- MRA: Dit medicijn zorgt ervoor dat u minder snel littekens op uw hart krijgt.
- SGLT2-remmer: Dit medicijn zorgt er op verschillende manieren voor dat uw hart beter werkt.

Plastabletten

Door hartfalen kunnen de bloedvaten sneller overvol raken. Hierdoor kan er vocht uit de vaten lekken. Het vocht kan in uw longen terecht komen. Door vocht in uw longen ervaart u sneller klachten zoals benauwdheid of kortademigheid. Het vocht kan zich ook ophopen in bijvoorbeeld de buik, benen en voeten. Wanneer u een ophoping van vocht heeft, dan kan dit behandeld worden met plastabletten.

Pacemaker of ICD

Pacemaker

Bij een deel van de patiënten met hartfalen trekken de beide hartkamers niet meer tegelijkertijd samen. Dan pompt het hart het bloed dus niet goed genoeg meer door het lichaam. Bij deze patiënten kan het tegelijkertijd samentrekken behandeld worden met een pacemaker. De pacemaker zorgt ervoor dat de twee hartkamers tegelijk samentrekken.

ICD

Er zijn ook hartfalenpatiënten die hartritmestoornissen krijgen. Sommige snelle hartritmes kunnen levensbedreigend zijn. Het is dus belangrijk om het op tijd te ontdekken en te behandelen.

In eerste instantie zal er behandeld worden met medicatie. Er kan ook behandeld worden met een inwendige cardioverter-defibrillator (ICD). Deze zorgt ervoor dat als de hartslag veel te snel wordt, de ICD een elektrische puls of een schok geeft. Hierdoor wordt de

hartslag weer rustig.

Hartrevalidatie

Hartrevalidatie richt zich op voldoende bewegen, gezond eten, gezond gewicht, minder stress en medicijngebruik. Het helpt om u dagelijks leven weer zo goed mogelijk op te pakken. Daarnaast is er aandacht voor het leren omgaan met beperkingen.

Gezond leven

Stop met roken

Stop 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 roken belast u het hart nog meer.

Minder zout

Bij hartfalen is het extra belangrijk om zo min mogelijk zout te gebruiken. Zout kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt. Hierdoor moet het hart harder werken. Door minder zout te eten kunt u dat voorkomen.

Minder vocht

Het hart pompt het vocht via het bloed door het lichaam. 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 raakt het lichaam als het ware overvuld. Er ontstaat stuwings bij het hart en in de vaten, waardoor u het snel benauwd krijgt en moe wordt.

Daarom krijgt u bij hartfalen soms het advies om minder vocht te gebruiken. Uw arts vertelt u hoeveel u mag drinken op een dag. Ook medicijnen en voldoende bewegen kunnen helpen om het overvloedige vocht kwijt te raken.

Alcohol

Voor iedereen geldt het advies om niet meer dan 1 glas alcohol per dag te drinken. Dit advies geldt ook voor mensen met hartfalen. Wanneer het hartfalen veroorzaakt is door alcoholgebruik, dan is het advies om helemaal geen alcohol meer te gebruiken.

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 verpleegkundig consulent/ specialist of Physician assistant. Die gaat u lichamelijk onderzoeken en stelt (eventueel in overleg met de cardioloog) zo nodig uw medicijnen bij. Ook gaat hij/zij in op uw vragen en u adviseert over bijvoorbeeld voeding, vochtbeperking en patiëntenorganisaties.

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

Hartfalenpolikliniek

De hartfalenpolikliniek is een polikliniek speciaal voor mensen met hartfalen. Bij de zorg voor patiënten met hartfalen zijn meerdere zorgverleners betrokken. Zij werken samen in de polikliniek voor hartfalen en zullen u begeleiden bij uw ziekte.

Alle zaken rondom de behandeling bij hartfalen komen aan bod tijdens uw bezoek aan de hartfalenpolikliniek. De cardioloog is hoofdbehandelaar: hij/zij bepaalt het behandelplan en blijft bij uw behandeling betrokken.

De verpleegkundig consulent/specialist of Physician assistant

De verpleegkundig consulent/specialist (VS) of Physician assistant (PA) cardiologie ziet u regelmatig op de polikliniek of heeft telefonisch contact met u. Hij of zij bespreekt samen met u uw situatie en informeert en begeleidt u bij het omgaan met hartfalen. U kunt bij hem/haar terecht voor het oplossen van praktische problemen en met al uw vragen.

Daarnaast beschikt de hartfalenverpleegkundige over allerlei voorlichtingsmateriaal. Hij/zij heeft de mogelijkheid uitgebreid aandacht te besteden aan uw vragen en problemen.

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)