elkerliek ziekenhuis mens tot mens.

Informatie

Dagboek hartfalen

Polikliniek hartfalen T: 0492 – 59 51 69
(elke werkdag van 9.00 tot 16.30 uur;
bij voorkeur voor 12.30 uur bellen)
E: hartfalen@elkerliek.nl

Buiten kantooruren:
Eerste Harthulp T: 0492-595668

Inleiding

U bent door uw arts doorverwezen naar de polikliniek hartfalen. Op deze polikliniek wordt u door de hartfalenverpleegkundige/ verpleegkundig specialist begeleid. In deze brochure vindt u informatie over wat hartfalen is en over de werkwijze van de polikliniek hartfalen.

Behandeling van hartfalen is erg belangrijk

Hartfalen, ook wel Decompensatio Cordis genoemd, is een van de meest complexe ziektebeelden binnen de cardiologie. Hartfalen kan chronisch van aard zijn. Dit betekent dat de ziekte wel behandeld kan worden, maar niet altijd te genezen is. Het is daarnaast belangrijk dat u leert zo goed mogelijk met deze aandoening te leven. U kunt zelf veel doen om uw klachten te beperken en zo uw leven aangenamer te maken.

Werkwijze polikliniek hartfalen

Op de polikliniek werkt de hartfalen verpleegkundige / verpleegkundig specialist samen met uw cardioloog. Zij bewaken de effecten van de behandeling en begeleiden en ondersteunen patiënten met chronisch hartfalen. Door de intensieve begeleiding leert u beter en sneller om te gaan met uw ziekte. U leert onder andere bij toename van klachten, deze verslechtering op het juiste moment bij de juiste persoon te melden. Hierdoor kan de behandeling sneller bijgesteld worden en een ziekenhuisopname worden voorkomen. Dit is een vorm van zelfmanagement.

De behandeling van hartfalen is erop gericht dat u zo min mogelijk last ondervindt van de klachten die het gevolg zijn van het hartfalen. Ook is het belangrijk dat bij een snelle verslechtering (verergering van de klachten of veranderingen in het gewicht) er direct een aanpassing van uw behandeling plaatsvindt.

Tijdens het bezoeken van de polikliniek hartfalen is er veel aandacht voor medische zaken. De behandeling, het gebruik van medicijnen en de vervolgonderzoeken geschieden op basis van de gestelde diagnose. Ook wordt u intensief begeleid bij de noodzakelijke aanpassingen van uw leefgewoonten. Bij problemen en ongemakken kunt u altijd een beroep doen op de verpleegkundige.

Afspraken op de polikliniek hartfalen

Dag	Datum	Tijd

Afspraken t.a.v. zelfdosering medicatie (diuretica)

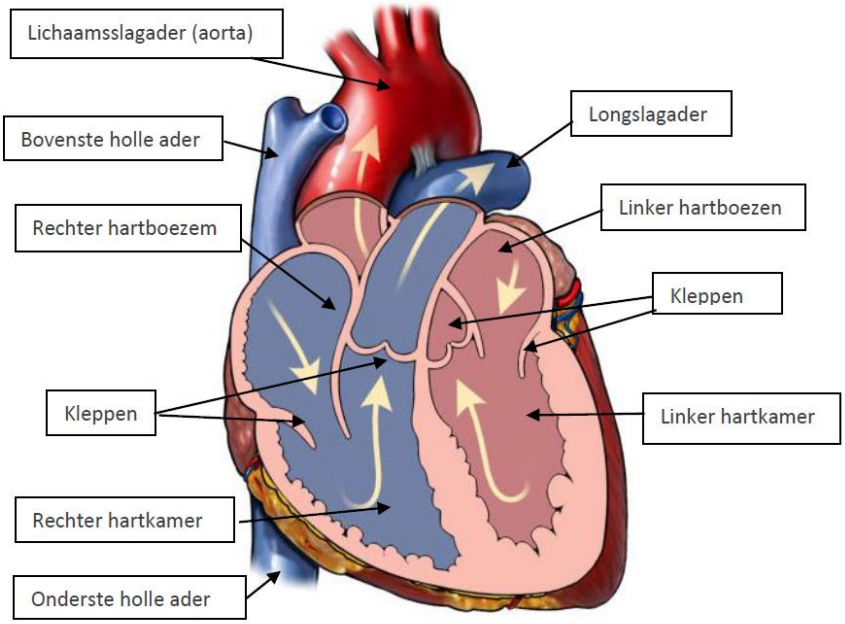
Datum	Rapportage

Verslaglegging betrokkenen

Datum	Rapportage

De werking van het hart

Een gezond hart is een pomp die in rust zo'n vier tot vijf liter bloed per minuut rondpompt. Bloed stroomt door het lichaam doordat de boezems en kamers van het hart samentrekken. Het bloed brengt via de aders en slagaders voedingsstoffen/zuurstof naar organen en spieren. Ook voert het afvalstoffen af naar lever, nieren en longen.



Bouw van het hart

Het hart is opgebouwd uit een linker- en een rechterhelft: elke helft bestaat uit een boezem en een kamer. Tussen de kamers en de boezems bevindt zich een hartklep. Ook op de scheiding tussen de kamers en de grote slagaders bevindt zich een klep. De kleppen zorgen ervoor dat het bloed in de goede richting stroomt.

Bloedsomloop

Het bloed dat vanuit het lichaam in het rechterdeel van het hart komt is zuurstofarm en bevat veel kooldioxide. Het bloed gaat via de rechterboezem naar de rechterkamer. Vanuit de rechterkamer gaat de longslagader naar de longen. In de longen wordt koolzuur uit het bloed afgegeven en zuurstof opgenomen. Het zuurstofrijke bloed komt via de linkerboezem in de linkerkamer. Vanuit de linkerkamer gaat een slagader, de aorta, naar de rest van het lichaam. Het hart pompt het bloed door het lichaam waar het alle organen en weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorziet. Het hart zelf wordt van zuurstof en voeding voorzien door de kransslagaders die om het hart heenlopen. Via vertakkingen naar de wand van het hart wordt de hele hartspier van bloed en dus van zuurstof en voedingstoffen voorzien.

Wat is hartfalen

We spreken van hartfalen als het hart het bloed niet meer goed door het lichaam kan pompen. Dit gebeurt als de hartspier verzwakt is door bijvoorbeeld een hartinfarct, ritmestoornissen, hartklepgebreken of ziektes van de hartspier zelf. Het kan ook zijn dat bij een verdikte hartspier het bloed moeizaam het hart in kan stromen. Als gevolg daarvan gaat het lichaam water en zout vasthouden. Misschien is het u opgevallen dat u minder plast. Al, dit vocht hoopt zich op in de bloedbaan en uiteindelijk in de weefsels. Dit geeft klachten als vermoeidheid, kortademigheid, benauwdheid (vocht in de longen) en dikke enkels. Hartfalen kan ook verminderde eetlust, misselijkheid of pijn hoog in de buik tot gevolg hebben.

Falen van de linker harthelft

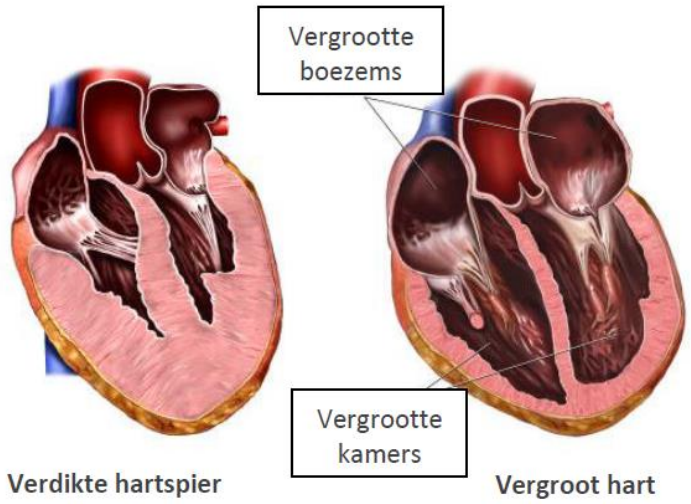
Als vooral de linkerkant van het hart minder goed pompt, kunnen de bloedvaten van de longen door stuwing overvol raken. Een gevolg hiervan is dat het waterige deel van het bloed (bloedplasma) uit de longvaten gaat lekken. Er ontstaat vochtophoping in de longen die kortademigheid veroorzaakt. Dit wordt vaak omschreven als 'vocht achter de longen'. Dit heeft dus niets te maken met slecht werkende longen maar met een verminderde pompwerking van het hart.

Falen van de rechter harthelft

Als vooral de rechterkant van het hart minder goed pompt, kan er bloed terugstromen in de rechterboezem. Hierdoor kan stuwing optreden in de bloedvaten die uitkomen op de rechterboezem en kan vochtophoping in buikholte, benen en voeten ontstaan.

Verminderde pompfunctie zowel rechts als links

Vaak is er sprake van het tekort schieten van de pompwerking van zowel de rechter- als de linkerkant van het hart. Door een slechte pompwerking vermindert de zuurstofvoorziening. Een verminderde zuurstoftoevoer naar de ademhalingsspieren verklaart bijvoorbeeld een gevoel van benauwdheid zonder dat er sprake is van vochtophoping.



Overige aandachtspunten

Naast de symptomen van verslechtering is het belangrijk te waarschuwen bij:

- Pijn op de borst;
- Misselijkheid, braken en diarree;
- Een griepachtig gevoel of koorts dat een aantal dagen aanhoudt. Hierdoor kan de vochtbalans verstoord raken en kan het nodig zijn de medicijnen of de vochtbeperking aan te passen.

Tekenen van verergering van hartfalen:

- 2 kg aankomen in lichaamsgewicht;
- Toename van kortademigheid en kortademigheid bij het platliggen;
- Hoesten;
- Opgezette enkels of benen;
- Toename van vermoeidheid;
- Verandering van hartritme;
- Duizeligheid;
- Strakker zitten van de kleding;
- Vol gevoel in de buik;
- Onrust, slecht slapen;
- Overdag minder plassen;
- ’s Nachts vaker plassen.

Uw specifieke klachtenpatroon bij hartfalen

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Als u tekenen van verslechtering merkt neem dan contact op met uw arts of hartfalenverpleegkundige. Zie bladzijde één.

Behandeling van hartfalen

Bij hartfalen kan de pompkracht van het hart verminderd zijn of kan het hart moeilijk bloed ontvangen door een verdikte hartspier. Hierdoor kan het lichaam vocht vasthouden. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen krijgen patiënten met hartfalen verschillende medicijnen. Die moeten er voor zorgen dat de pompfunctie zo optimaal mogelijk is, dat het hart wordt ontlast en dat het vasthouden van vocht wordt voorkomen. Om het vasthouden van vocht te voorkomen wordt tevens een natriumbeperking (zout), vaak in combinatie met een vochtbeperking, voorgeschreven. Bij de behandeling van hartfalen wordt zo mogelijk iets aan de oorzaak van het hartfalen gedaan. Bij hartklepafwijkingen kan een klepoperatie tot de mogelijkheden behoren. Bij zuurstoftekort in de hartspier door afwijkingen aan de kransslagaders kan dotteren of een bypassoperatie worden voorgesteld. Soms kan een pacemaker gegeven worden. Voor een hele beperkte groep patiënten is een harttransplantatie mogelijk.

In de meeste gevallen kan de oorzaak van hartfalen echter niet behandeld worden. Het belangrijkste doel van de behandeling is in dat geval dat een patiënt zo weinig mogelijk last heeft van de verschijnselen van hartfalen.

De behandeling bestaat in het kort uit de volgende onderdelen:

- medicijnen
- zoutbeperkt dieet
- vochtbeperking
- dagelijkse zelfcontrole gewicht
- balans tussen activiteit en rust
- goede voedingstoestand en verminderen overgewicht
- stoppen met roken
- alcohol verminderen (vrouw max. 1 eenheid per dag, man max. 2 eenheden per dag)

Wat kunt u zelf doen

Minder zout

- **Waarom minder zout**
  Bij hartfalen is de pompkracht van het hart verminderd. Hierdoor kan het lichaam vocht vasthouden. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen krijgen patiënten met hartfalen, naast de behandeling met verschillende medicijnen, een natriumbeperking voorgeschreven. Natrium (een bestanddeel van keukenzout) trekt water aan waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt. Een natriumbeperkt dieet wordt gezien als een belangrijk onderdeel van de behandeling van patiënten met hartfalen.

- **Hoe werkt een zoutbeperking**
  Bij hartfalen wordt meestal een natriumbeperking van maximaal 6 gr NaCl (6 gram Natrium) voorgeschreven. Globaal betekent deze natriumbeperking dat de warme maaltijd zonder toegevoegd zout bereid dient te worden (eet geen maaltijden die u zelf niet klaar maakt). Wanneer kaas of vleeswaren als broodbeleg worden gebruikt, is het advies deze in ongezouten of lichtgezouten vorm te gebruiken. Een diëtiste kan worden ingeschakeld om uitvoering van de natriumbeperking op individuele eetgewoontes en wensen van de patiënt af te stemmen.

Vochtbeperking

- **Waarom een vochtbeperking**
  Wanneer de pompfunctie van het hart verminderd is kan het lichaam vocht vasthouden en heeft het lichaam moeite om overtollig vocht, door de nieren, uit te laten plassen. Om die reden wordt vaak een vochtbeperking voorgeschreven aan patiënten die hartfalen hebben. Op deze manier kunnen de klachten die voortkomen uit het hartfalen zoals benauwdheid, moeheid bij inspanning, dikke enkels en een dikke opgeblazen buik voor een deel worden tegen gegaan of zelfs weggenomen. Een vochtbeperking wordt voorgeschreven in de hoeveelheid 'drinkvocht' die maximaal per 24 uur mag worden gebruikt. Meestal zal een vochtbeperking van 1500-2000 ml/dag geadviseerd worden waarbij het vocht uit warme maaltijden niet meegerekend wordt. Een vochtbeperking moet niet alleen gezien worden als een maximum hoeveelheid vocht, maar ook als de minimum hoeveelheid vocht die een patiënt per dag moet gebruiken. Dit laatste om uitdroging te voorkomen.

- **Hoe werkt een vochtbeperking**
  Een vochtbeperking aanhouden moet geleerd worden. Vul om dit te leren 's ochtends een 1½ literfles met water en zet deze op het aanrecht. Steeds als u iets gedronken heeft, haalt u dezelfde hoeveelheid water uit de fles en dat gooit u weg. Op deze wijze wordt inzicht verkregen in de hoeveelheid vloeistof die nog beschikbaar is voor de rest van de dag. In de loop van enkele dagen zult u weten hoeveel u op welk moment van de dag kunt drinken om u aan de 1½ liter vochtbeperking te houden. Bij warm weer (25 graden of meer) mag men 3 glazen vocht (300 cc) per dag meer gebruiken. Bij een groot dorstgevoel kunt u gebruik maken van een zuurtje of kauwgom. Ook een ijsblokje helpt tegen het dorstgevoel. Dit moet echter wel als vocht meegeteld worden. Bij braken, koorts en diarree moet u contact opnemen met de arts over de hoeveelheid vocht die u mag gebruiken.

- **Praktische tips:**
  - Door kleine kopjes of glazen te gebruiken kunt u vaker op de dag iets drinken.
  - Medicijnen kunnen vaak ook met een paar lepels pap/yoghurt ingenomen worden in plaats van met water. (Als medicijnen niet met melkproducten ingenomen mogen worden dan staat dit op de verpakking. Bijvoorbeeld Sotalol of ijzerpreparaten).
  - Smeerbaar beleg zorgt voor een minder droge maaltijd.
  - Producten die veel suiker bevatten veroorzaken dorst.

Dagelijks wegen

- **Waarom dagelijks wegen**
  Door een verminderde pompfunctie van het hart hebben mensen met hartfalen de neiging vocht vast te houden. Het lichaams-gewicht neemt toe. Een plotselinge gewichtstoename van twee kg of meer in twee tot drie dagen is een indicatie dat het lichaam meer vocht vasthoudt. Als in zo'n geval tijdig wordt ingegrepen met extra medicijnen (plastabletten) en rust, kan soms verdere achteruitgang worden voorkomen of zelfs het vocht weer worden verdreven. Het is ook mogelijk dat bij de aanvang van de medicamenteuze behandeling door de ontwatering veel gewicht wordt verloren. Een gewichtsafname van twee kg of meer in één a twee dagen is een indicatie dat het lichaam teveel vocht afstoot. Het is daarom van belang dat een patiënt met hartfalen zich dagelijks weegt.

- **Hoe moet u zich dagelijks wegen**
  Dagelijks wegen op hetzelfde tijdstip. Het meest praktische is om dit iedere ochtend voor het ontbijt in onderkleding of pyjama te doen nadat men naar het toilet is geweest. De weegschaal moet op dezelfde plaats blijven staan: het verplaatsen van de weegschaal kan een verschil in gewicht aangeven. De weegschaal moet een verschil van één kg duidelijk aangeven: het hoeft dus beslist geen dure elektronische weegschaal te zijn. Het gewicht moet genoteerd worden in het hartfalen dagboek. Ook als het gewicht langere tijd stabiel is, is het belangrijk dagelijks het gewicht te blijven controleren.

  Als het gewicht in twee of drie dagen tijd met twee kg of meer toeneemt of afneemt, moet de arts of hartfalenverpleegkundige gewaarschuwd worden. Ook bij een langzame gewichtstoename in combinatie met andere verschijnselen van vocht vasthouden moet de arts of hartfalenverpleegkundige gewaarschuwd worden. Zie bladzijde één.

Afwisseling activiteit - rust
Het is belangrijk voor mensen met hartfalen een balans te vinden tussen activiteit en rust in hun dagelijkse leven. Voldoende rust kan helpen tegen de vermoeidheid. Om voldoende rust te krijgen is het verstandig om structureel rustpauzes in te bouwen over de dag. Activiteit is belangrijk om de conditie op peil te houden. Bewegen maakt botten en spieren krachtiger, kan eventueel bijdragen aan gewichtsverlies en voorkomt obstipatie. Bovendien voelen mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen zich fitter en minder lusteloos. Probeer enkele malen per dag bijvoorbeeld tien minuten te wandelen of fietsen.

- **Praktische tips:**
  - Ga zitten bij activiteiten die zittend uitgevoerd kunnen worden.
  - Spreid het ochtendritueel (wassen, aankleden, ontbijten, bed opmaken, enzovoorts) over de ochtend.
  - Maak geen vroege afspraken.
  - Maak een dag/week indeling voor activiteiten en rust.
  - Doe alles op een rustig tempo waardoor vermoeidheid minder snel optreedt.

Medicatie
Informatie over de werking en eventuele bijwerkingen van de meest gebruikte medicijnen bij hartfalen kunt u vinden in de folder van de Nederlandse hartstichting: ‘Hartfalen, wat is dat?’

Overzicht medicijngebruik

Medicijn/stofnaam	Tijdstip					Opmerkingen
	8	12	15	17	22	

Medicijn/stofnaam	**Tijdstip**					**Opmerkingen**
	8	12	15	17	22	

Registratie eigen gegevens

Op de volgende lijst kunt u overzichtelijk uw gegevens noteren. Dit is belangrijk voor u zelf, maar ook voor uw arts en de verpleegkundige. Met deze gegevens is de controle of u goed bent ingesteld op de medicijnen mogelijk. U moet de volgende gegevens noteren: Datum, gewicht en de hoeveelheid vocht die u heeft gedronken op die dag. In de kolom dieet omcirkelt u de '+' (plus) als u zich volledig aan uw dieet heeft gehouden. Wanneer u zich niet volledig aan uw dieet heeft gehouden omcirkelt u de '-' (min). Indien u de '-' (min) heeft omcirkeld, moet u in het vakje 'Bijzonderheden' aangeven op welke wijze u van uw dieet bent afgeweken. Eventuele klachten kunt u ook in het vakje 'Bijzonderheden' noteren. Breng bij elk bezoek aan de polikliniek dit dagboek mee.

Overzicht eigen gegevens

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Datum	Gewicht	Hoeveelheid vocht in ml	Dieet	Bijzonderheden
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	
			+ / -	

Natriumbeperkt dieet

- **Wanneer is een natriumbeperkt dieet nodig**

  Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in het voedsel voorkomt. Het is onder andere een bestanddeel van keukenzout (NaCl). Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit. Wanneer natrium onvoldoende wordt uitgescheiden houdt het lichaam meer vocht vast. Hierdoor wordt het hart meer belast. Door minder natrium in de voeding te gebruiken, dus een natriumbeperkt dieet, zal het lichaam minder vocht vasthouden en het hart ontlast worden.

- **Het dieetadvies**

  In alle producten zit van nature zout. Een zoutloos dieet bestaat dus niet. Een natriumbeperkt dieet (zoutarm) wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding thuis en in de voedingsmiddelenindustrie. De belangrijkste adviezen zijn dan ook:

  - **Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van de maaltijd.**

    In het begin zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. U kunt geleidelijk aan de hoeveelheid zout verminderen (bijvoorbeeld eerst de groente en aardappelen zonder zout, daarna het vlees met steeds minder zout bereiden) of in een keer al het zout weglaten.

  - **Beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten.**

    Deze producten zijn:
    - Smaakmakers zoals soeparoma, bouillonblokjes/poeder (maggi, aromat), ketjap, kip of vleeskruiden, groente-en kruidenmixen, mosterd, sambal en tomatenpuree.
    - Kant en klare pakjes soepen en sausen, kant en klare (diepvries) maaltijden.
    - Vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare vleesproducten.
    - Snacks, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, zure en zoute haring, augurken en uitjes uit pot.
    - Knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout en zeezout.

  Aan groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème is zout toegevoegd. Zij zijn dus minder geschikt om te gebruiken. U kunt wel onbewerkte groente (groente zonder saus) uit de diepvries gebruiken.

  - **Beperk het gebruik van drop.**

- **Praktische tips**

  Tips voor de broodmaaltijd

  Gebruik ongezouten boter, margarine of halvarine. Kies bij voorkeur broodbeleg met weinig zout zoals:
  - Kaas met minder zout
  - Lichtgezouten vleeswaren (filet American, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, rollade, lichtgezouten rookvlees, rosbief en tong)
  - Ei zonder zout
  - Groente
  - Fruit
  - Kwark (eventueel vermengd met kruiden en ui, jam of fruit)
  - Zoet beleg (jam, appelstroop, suiker, pindakaas, hagelslag)

- **Tips voor het koken**
  Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden:
  - Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbuiltje of natriumarme bouillonpoeder.
  - De smaak van groente blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groente.
  - Voor het bereiden van bijvoorbeeld een maaltijd met aardappelen groente en vlees is een magnetron een uitkomst. Er gaat weinig smaak verloren.
  - Vlees, vis of kip bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd.
  - Grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bakken van vis, vlees of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid zodat weinig vocht en smaak verloren gaan.
  - Vlees en vis kunt u op smaak brengen door deze te kruiden of in te wrijven met zoutarme mosterd. U kunt ook ui, tomaat, champignons, paprika, laurierblad of kruidnagel meestoven.
  - Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, scheutje wijn of natriumarme smaakmakers.

- **Natriumarme smaakmakers** (herkenbaar aan blauwe kleur op de verpakking). In het algemeen zijn smaakmakers zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn natriumarme soorten te koop die wel geschikt zijn zoals:
  - Natriumarme aroma en strooiaroma, natriumarme bouillonblokjes
  - Natriumarme juspoeder, ketjap, kruidenmengsels, mix voor bami/nasi, mosterd, sambal en tomatenpuree (allemaal natriumarm)
  - Natriumarme sauspoeder, kant en klare sausen, mayonaise, tafelzoetzuur zoals atjar, augurken en uitjes (allemaal natriumarm)

- **Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:**
  - Azijn
  - Suiker
  - Citroensap
  - Alle verse en gedroogde tuinkruiden
  - Specerijen zoals kaneel, kruidnagel, kerrie en nootmuskaat
  - Gember
  - Knoflook

- **Uit eten**
  Wanneer u buitenshuis gaat eten kunt u vooraf bij het restaurant informeren of het mogelijk is de maaltijd zonder zout te bereiden. Een andere mogelijkheid is dat u de rest van de dag de hoeveelheid zout beperkt door minder zoute voedingsmiddelen* te kiezen. U kunt dan de warme maaltijd normaal gezouten gebruiken. Neem liever geen soep in verband met het hoge zoutgehalte.

  * Kies zoet broodbeleg in plaats van hartig en neem beschuit
  of crackers in plaats van brood. Deze bevatten minder natrium. Het is niet de bedoeling brood iedere dag te vervangen door deze producten omdat zij minder vitamines en voedingsvezels bevatten. U kunt ook zoutarm brood nemen in plaats van gewoon brood op deze dag.

Interessante links

www.hartstichting.nl
www.heartfailurematters.org
www.harteraad.nl
www.dieetook.nl
www.spicewise.nl
www.hart.volgers.org

Het dagboek hartfalen is opgesteld door het Netwerk Hartfalen,
een samenwerkingsverband tussen het Máxima Medisch Centrum, Catharina Ziekenhuis, St. Anna Ziekenhuis en Elkerliek ziekenhuis.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek hartfalen
T: 0492 – 59 51 69
elke werkdag van 9.00 tot 16.30 uur;
bij voorkeur voor 12.30 uur bellen
E: hartfalen@elkerliek.nl

Verpleegafdeling 3A
T: 0492-59 56 66

Diëtetiek
T: 0492 – 59 55 60
maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur
E: die@elkerliek.nl

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

33533 06-2020