



# nieuwsbrief Hartfalen

Aangeboden door:

**Apotheek Brun Aqua**

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN

**EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK**

**Juni 2009**

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

## **Inleiding**

Bij u is hartfalen vastgesteld. Misschien weet u dit al langer of kreeg u dit kortgeleden van uw arts te horen. Een begrip als hartfalen roept ongetwijfeld vragen bij u op. Een vraag kan zijn: Wat betekent dit voor mijn partner en eventueel m'n kind(eren)?

In deze nieuwsbrief staan we deze keer vooral stil bij de jonge hartpatiënt. Jong zijn en hartfalen hebben brengt bijzondere emoties en praktische problemen met zich mee. Is werken nog mogelijk? En autorijden? Kan ik nog seks hebben?

## **(On)begrip thuis**

Uit de reacties van deelnemers van workshops van De Hart&Vaatgroep blijkt, dat velen meer onbegrip dan begrip ervaren. De één wil niet als zieke behandeld worden, een ander mist juist belangstelling en begrip uit zijn omgeving voor zijn ziekte. Oprechte belangstelling en begrip worden veelal gewaardeerd. Vaak blijkt dat mensen in de omgeving van een hartpatiënt afhaken of ze vragen er een paar keer naar en verliezen daarna de belangstelling. Door dit

soort ervaringen leert men wie zijn echte vrienden zijn. Dat is waardevol. Maar ook verdrietig. Nog erger is het als uw partner uw ziekte niet kan accepteren. Dat is heel pijnlijk. Samen met uw partner praten over zijn/haar problemen is belangrijk. Geef bij de huisarts en de hartfalenverpleegkundige aan dat het leven van uw partner ook drastisch veranderd is. Uw (gezamenlijk) toekomstbeeld is totaal anders geworden. U bent hierdoor (samen) in een soort rouwproces terechtgekomen. En dat vraagt een gezamenlijke aanpak.

## **(On)begrip op het werk**

Ook ervaringen op het werk zijn heel verschillend. De één heeft een baas en collega's die meelevend en rekening met hem houden. De ander vindt het niet nodig zijn nieuwe werkgever te vertellen dat hij hartfalen heeft. Hij doet gewoon zijn werk en wil zijn baan niet verliezen. Het niet zichtbaar ziek zijn is - zelfs voor een keuringsarts - bedrieglijk. Als u de neiging hebt om niet te veel te klagen over uw ziekte, loopt u het risico dat er gedacht wordt dat u uw werk volledig aan kunt. Beter is het om met uw leidinggevende te bespreken wat er voor u mogelijk is.

## **Begrip en Onbegrip**

De Hart&Vaatgroep biedt de workshop 'Begrip en Onbegrip' aan, speciaal bedoeld voor mensen die een hartaandoening hebben. Aan de orde komen onderwerpen als: reacties van uw partner op uw ziekte zijn, reacties uit uw omgeving (familie, vrienden en bekenden). Wat betekent uw hartziekte voor uw werk, hoe reageert uw baas, reageren uw collega's? Welke ervaringen hebt u opgedaan met uw cardioloog/huisarts? Krijgt u begrip, komt u onbegrip tegen en hoe gaat u daarmee om?

Meer informatie over de workshop 'Begrip en onbegrip' krijgt u bij De Hart&Vaatgroep. Zij zijn telefonisch bereikbaar op nummer: 030 659 46 57 en via e-mail: [info@hartenvaatgroep.nl](mailto:info@hartenvaatgroep.nl) Kijk voor meer informatie ook eens op hun website: [www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl).

## **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.

## Fabel of feit?

‘Met hartfalen mag ik geen auto rijden.’

**Feit!** De officiële richtlijn voor autorijden luidt dat patiënten met hartfalen klasse III en IV ongeschikt zijn voor elk rijbewijs. Men mag dus niet autorijden. Hoewel dit advies in mei 2000 is gepubliceerd in de Staatscourant, zijn niet alle artsen en verpleegkundigen ervan op de hoogte. De consequentie van het advies is dat u onverzekerd bent als u toch gaat autorijden. Geen verzekeringspolis mag de risico's hiervan dekken.

Anders is het als u binnen Klasse I of II valt. Dan gelden de volgende algemene regels: Voor privégebruik van de auto geldt dat er een aantekening van geschiktheid afgegeven moet zijn door een keurend arts. Deze geschiktheid is 5 jaar geldig. Voor beroepsmatig autorijden is steeds een specialistisch rapport vereist.

## Vragenrubriek

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

*“Kunnen hartfalen en medicijnen een verminderde zin in seks tot gevolg hebben?”*

Ja, zowel de aandoening hartfalen kan tot verminderde zin leiden als ook het medicijngebruik. Bij medicijnen kan verminderde zin in seks een direct gevolg zijn van de werkzame stof in het medicijn. Bètablokkers en sommige plastabletten hebben als bijwerking erectiestoornissen bij mannen en vaginale droogheid bij vrouwen.

Hartfalen kan ook een verminderde zin in seks tot gevolg hebben. Vermoeidheid, benauwdheid, je niet lekker voelen maar ook angst of teleurstelling over het feit dat u een chronische aandoening hebt, ontnemt u de lust. Daardoor hebben veel mensen geen of minder behoefte aan seks, en juist meer behoefte aan intimiteit dan aan gemeenschap. Voor veel mensen geldt gelukkig dat ze

met hun partner, of met een andere vertrouwenspersoon, kunnen praten over dat wat hen bezighoudt. Ze houden rekening met eventuele beperkingen en nemen de draad van hun leven, ook op het gebied van de seksualiteit, na verloop van tijd weer op.

Toch blijft seksualiteit voor veel mensen een onderwerp waar niet zo makkelijk over gesproken wordt. Ook dat is logisch. Je praat niet zo snel over dingen die privé en intiem zijn, terwijl het hebben van een intieme lichamelijke relatie toch ontzettend plezierig en fijn kan zijn.

Als er vragen of problemen op het gebied van seksualiteit zijn, is het erg belangrijk dat u daar met anderen over kunt praten. Misverstanden kunnen dan voorkomen worden en er ontstaat begrip voor de moeilijkheden die er zijn. Mogelijkheden kunnen samen ontdekt worden. Meer informatie vindt u in de brochure

‘Hart en lust’. Deze brochure is te bestellen bij De Hart&Vaatgroep.

## 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 9.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of e-mail: [informatielijn@hartstichting.nl](mailto:informatielijn@hartstichting.nl)

## Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hartfalen verschijnt in september 2009.

## Colofon:

Tekst: Neli Baarslag, Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.

Opmaak: Studio 66, Dordrecht.

Copyright: Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.

## Recept Zomerse kipsalade met fruit (voor 2 personen)



### Ingrediënten:

150 gram kipfilet  
1 stronk bleekselderij  
1 ui  
1 appel, bv golden delicious  
50 gram rozijnen  
50 gram pitloze witte druiven  
50 gram zoutloze pecannoten  
1 eetlepel halfvolle yoghurt of light mayonaisse  
1/2 theelepel kerriepoeder  
snuffje zwarte peper  
2 eetlepels olijfolie

### Bereiding:

Snijdt de kipfilet en appel in blokjes en de ui en bleekselderij klein. Fruit

de ui glazig in de olie, voeg de kipplokjes toe en bak alles gaar. Kook ondertussen de bleekselderij in een beetje water met kerriepoeder in 10 minuten beetgaar. Giet de bleekselderij af. Rooster de pecannoten in een anti-aanbakpan. Laat alles afkoelen. Vermeng de yoghurt of mayonaisse met de kerriepoeder en een snuffje zwarte peper. Snijd desgewenst de pecannoten en de druiven klein. Meng alles luchtig door elkaar. Serveren met (boeren)bruin stokbrood.

*Eet smakelijk!*