



nieuwsbrief Hartfalen

Aangeboden door:

Apotheek Brun Aqua

Wilhelminalaan 18

8262DE KAMPEN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Maart 2009

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

Inleiding

Vanaf het moment dat bij u de diagnose hartfalen werd gesteld, kijkt u misschien anders tegen het leven aan dan voor de diagnose. U zou kunnen denken dat u veel niet meer kunt en andere dingen juist weer moet. Hieronder geven wij u wat tips, achtergrondinformatie, vertellen we een fabel, behandelen we een vraag over erfelijkheid en tot slot geven we u een recept.

Chronisch ziek en toch op vakantie

Een goede voorbereiding is belangrijk, zeker bij buitenlandse reizen. Het transport moet van tevoren worden geregeld. Het is belangrijk te weten waar er trappen zijn en hoe groot de loopafstand is tussen bijvoorbeeld de plaats waar men aankomt en de verblijfplaats. Eveneens is het aan te raden van tevoren te informeren bij welke plaatselijke arts men terecht kan.

De afstanden en het gesjouw op een vliegveld vallen altijd tegen. De vliegmaatschappijen stellen gratis elektrische wagentjes ter beschikking

voor het transport van het vliegtuig tot de afhaalplaats bij de aankomsthal. Het reisbureau moet dit van tevoren aanvragen.

Het is ook aan te bevelen ruim voldoende medicijnen mee te nemen, evenals de medicijnkaart en een ECG (elektrocardiogram of hartfilmpje). Aan uw behandelende arts kunt u een brief, het liefst in het Engels, vragen met uw medische gegevens. In sommige populaire vakantie landen zijn Nederlandstalige klinieken en dokters aanwezig. Het is aan te bevelen om voordat u op reis gaat hiernaar te informeren. Wie onder controle staat van de trombosedienst kan daar informeren welke mogelijkheden er in het buitenland bestaan.

Hartfalenpoli

Intensieve begeleiding in een hartfalenpolikliniek door een arts en een verpleegkundige leidt tot halvering van het aantal overlijdensgevallen en nieuwe ziekenhuisopnames. Tevens verbetert het de kwaliteit van leven van patiënten. "Een optimale aanpak van hartfalen kan bovendien verslechtering van het ziektebeeld voorkomen of uitstellen", schrijft mevrouw Pieta Bruggink-André de la Porte in haar proefschrift.

De begeleiding door de hartfalenverpleegkundige is erop gericht dat u als hartfalenpatiënt inzicht krijgt in uw ziektebeeld. U leert van de verpleegkundige waarom het belangrijk is uw medicijnen trouw in te nemen. Dagelijks het gewicht in de gaten houden, leven met een vocht- en zoutbeperking en voldoende rust en beweging vormen belangrijke aandachtspunten. Ook is het belangrijk om symptomen als toenemende kortademigheid, benauwdheid bij platliggen of inspanning, toename van vochtophoping in de benen, een opkomend kuchje, vermoeidheid en gewichtstoename serieus te nemen. U dient in deze gevallen contact op te nemen met de huisarts of de hartfalenverpleegkundige. Wordt u nog niet begeleid door een hartfalenverpleegkundige, vraag hier dan naar bij uw cardioloog of huisarts.

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?

‘Een dreigende hartstilstand kan afgewend worden door de zogenaamde ‘hoest-cpr.’

Fabel! Er is een PowerPoint-presentatie over zelfhulp bij een dreigende hartaanval in omloop. Een hartinfarct (hartaanval) en een hartstilstand zijn twee verschillende begrippen.

Bij een dreigend hartinfarct heeft de hoest-cpr geen enkele zin. De hoest-cpr wordt al sinds jaar en dag toegepast bij bijvoorbeeld hartkatheterisaties, wanneer de patiënt aan de monitor ligt en de cardioloog een ernstige hartritmestoornis ziet aankomen. Deze ziet op het monitorbeeld dat het hartritme zich ontwikkelt tot een levensbedreigende ritmestoornis. Dit is dus een dreigende hartstilstand. De patiënt krijgt dan de opdracht te hoesten. Door de drukverhoging in de borstkas, die ontstaat bij dat hoesten, kan de dreigende verstoring van het hartritme ten goede gekeerd worden. Zo niet, dan wordt er direct gedefibrilleerd. Als iemand niet aan een hartmonitor is aangesloten, zie je een hartstilstand in het algemeen niet aankomen. Als iemand thuis of op straat een hartstilstand krijgt, raakt hij snel buiten kennis. Men kan dan geen advies meer geven om te gaan hoesten, laat staan dat de betrokkene er zelf toe in staat is. Belangrijk is dat een omstander direct 112 belt en begint met reanimeren.

Vragenrubriek

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

“Kan er vastgesteld worden dat hartfalen erfelijk is en kan men daar op onderzocht worden?”

Het feit dat u hartfalen heeft en er meerdere hartaandoeningen voorkomen in uw familie, hoeft nog niet te wijzen op erfelijkheid. Hart- en vaatziekten zijn immers een belangrijke doodsoorzaak in Nederland. Hart- en vaatziekten zien

we over het algemeen pas op latere leeftijd optreden.

Wel kan het voorkomen dat er in de ene familie meer risicofactoren voorkomen dan in de andere. Het is nog niet duidelijk of al deze factoren een erfelijke aanleg hebben. Een belangrijke erfelijke afwijking die een rol speelt bij het ontstaan van hart- of vaatziekten is erfelijk verhoogd cholesterol (familiaire hypercholesterolemie). Andere belangrijke risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn roken, diabetes mellitus (suikerziekte), overgewicht en hoge bloeddruk. Aan risicofactoren zoals roken of overgewicht kan men zelf iets doen om zo de kans op hart- en vaatziekten te verminderen.

De vraag of hartfalen erfelijk is, is dus een erg lastige vraag die niet eenvoudig met een ja of nee beantwoord kan worden. Als uw ouders of grootouders hartfalen hadden, wil dat nog niet zeggen dat hartfalen erfelijk is. Erfelijkheidsonderzoek kan belangrijk zijn voor familieleden waar veel hart- en vaatziekten voorkomen. Daarbij is het extra van belang te weten of familieleden op relatief jonge leeftijd zijn overleden

aan een hartaandoening (onder de 55 jaar). In de grotere ziekenhuizen is meestal een klinisch geneticus aanwezig. Hij kan onderzoek doen naar erfelijke factoren. U kunt hier uw huisarts naar vragen. Ook kunt u met vragen over erfelijkheid terecht op de website van het Erfocentrum: www.erfocentrum.nl.

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

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende Nieuwsbrief Hartfalen verschijnt in juni 2009.

Colofon:

Tekst: Nelie Baarslag, Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.
Opmaak: Studio 66, Dordrecht.
Copyright: Team Voorlichting, Nederlandse Hartstichting.

Recept Viskebabs (voor 2 personen)

Ingrediënten:

50 gram garnalen
50 gram zalm
50 gram inktvis
50 gram kabeljauw
1 verse ananas
1/2 rode paprika
1/2 courgette
1 eetlepel olie
4 à 5 satéprikkers



Bereiding:

Snijdt alle vis, groenten en fruit in blokjes van ± 3 cm. En rijg dit alles op kleur en smaak aan de satéprikkers. Leg de viskebabs in een grillpan of onder de grill in de oven. Bak ze in ± 15 minuten gaar.

Deze viskebabs smaken heerlijk met aardappelpuree of rijst en gemengde sla.

Eet smakelijk!