



Gezonde voeding, weinig alcohol, niet roken, sport onder toezicht van een kinesitherapeut en vooral strikt de geneesmiddelen innemen: dat is de nieuwe levensstijl van Gianmarco, die sinds vier jaar met hartfalen te maken heeft

Hartfalen

Gezond leven is de sleutel

Als hartfalen vroeg wordt ontdekt, is een verergering van de symptomen te voorkomen door gezonder te leven. Dat doet ook Gianmarco sinds hij vier jaar geleden ontdekte dat hij hieraan lijdt.

Muriel Hertens – Jeroen Plessers

Bij de 41-jarige Gianmarco Bellino uit het Luikse werd vier jaar geleden hartinsufficiëntie of hartfalen vastgesteld. Hij had last van zware onverklaarbare vermoeidheid en raakte niet meer liggend in slaap. De cardioloog stelde een verwijding van de linkerhartkamer vast. Daardoor kon zijn hart niet behoorlijk pompen en stroomde er minder bloed naar de verschillende delen van zijn lichaam. Gianmarco voelde zich dan ook zwak en moe, doordat zijn spieren niet genoeg bloed meer kregen. Na die diagnose kwam hij snel op de spoedafdeling terecht en verbleef hij drie weken voor controle op de dienst intensieve zorg. Door zijn kritieke toestand moest hij zijn baan in de bouw opgeven. Bovendien moest hij zijn levensstijl aanpassen: hij eet sindsdien gezonder, drinkt weinig alcohol, rookt niet, sport onder toezicht van een kinesitherapeut en neemt nauwgezet zijn medicatie. Een gezonde levensstijl kan immers voorkomen dat de ziekte verergert en zijn autonomie aantast, hem in het ziekenhuis doet belanden of hem zelfs fataal wordt. Statistisch gezien maakt hartfalen meer dodelijke slachtoffers dan de meeste soorten van kanker. Vandaar ook de bijnaam “kanker van de cardiologie”.

Vermoeidheid en andere vage klachten

Een ongewone vermoeidheid bij inspanningen deed bij Gianmarco de alarmbel rinkelen. Nochtans is hartfalen moeilijk louter aan de hand van de symptomen te achterhalen, omdat die bij heel wat aandoeningen voorkomen. Bijkomende onderzoeken zijn dus aangewezen om te besluiten dat ze wel degelijk het gevolg zijn van hartfalen. Meestal verergeren de symptomen mettertijd. Ze zijn vooral het gevolg van vochtophoping, doordat het hart te weinig bloed rondpompt in het lichaam. Het vocht kan zich ophopen in de longen (longoedeem), wat kortademigheid bij dagelijkse activiteiten en een prikkelhoest veroorzaakt. Door vochtophoping kunnen de benen, de voeten en de buik ook

Wat is hartfalen?

Het hart vormt de kern van onze bloedsomloop. Het is een vuist groot en werkt als een pomp die het bloed naar alle delen van het lichaam stuwt om zuurstof en voedingsstoffen aan te leveren. Hartfalen betekent niet dat het hart ermee ophoudt, maar dat het niet meer werkt zoals het moet.

Oorzaken

Een slechte pompfunctie van het hart komt meestal door schade als gevolg van een eerdere hartaandoening:

- ischemische cardiomyopathie, zoals een hartaanval;
- ongecontroleerde hoge bloeddruk;
- valvulopathie (ziekte van de hartkleppen);
- hartspierziekten;
- ziekte van Pericard (hartzakje);
- hartritmestoornissen;
- een andere ziekte met een rechtstreekse invloed op de hartwerking, zoals bloedarmoede, een schildklieraandoening of nierfalen.

Behandeling

- hartfalen behandelen met medicatie;
- de risicofactoren die hartfalen verergeren onder controle houden door een aangepaste levensstijl.



Bij hartfalen vervult het hart zijn pompfunctie niet meer zoals het moet.

Alarmsignalen

Vermoeidheid, gevoel van zwakte, verwardheid, duizeligheid ...

Kortademigheid en prikkelhoest

Misselijkheid, verminderde eetlust of snelle gewichtstoename

Vochtophopingen, dikke benen en enkels

opzwellen. Andere veel voorkomende symptomen zijn vermoeidheid, gewichtstoename, een gevoel van algemene zwakte, misselijkheid enz. De ziekte kan een hele tijd stabiel blijven, maar evolueert vaak traag en onopvallend. Typische alarmsignalen zijn verergerende symptomen, zoals een plotse gewichtstoename, felle kortademigheid of vermoeidheid, hartritme stoornissen, verwardheid of duizeligheid.

Medische opvolging

Hartfalen vereist een strikte dagelijkse therapietrouw. De patiënt moet natuurlijk dagelijks medicatie nemen voor het hart en het hart- en bloedvatenstelsel (bijvoorbeeld om de arteriële bloeddruk te verlagen of de hartslag te vertragen) en eventueel diuretica om vocht te helpen afdrijven.

Gianmarco moet ook om de twee maanden bloed laten afnemen. Omdat het al vier jaar geleden is dat hij in kritieke toestand verkeerde, moet hij nog maar twee keer per jaar naar de cardioloog. Verder gaat hij twee keer per week naar de kinesitherapeut: "Daar ga ik naartoe voor de revalidatiesessies. Ik volg namelijk cardiotraining in het ziekenhuis, onder andere op een hometrainer en een loopband. Dat vind ik leuk, omdat het in groep gebeurt. De kinesitherapeut meet mijn bloeddruk voor en tijdens de inspanning en brengt mijn cardioloog daarvan op de hoogte. Als ik zou willen, zou ik ook in een gewoon fitnesscentrum >



> kunnen trainen. Maar ik doe dat liever onder toezicht van de kinesitherapeut. Al gaat het me niet altijd even goed af. Soms heb ik geen zin, maar ik dwing mezelf, omdat het belangrijk is." Sporten is inderdaad cruciaal. Hoe gezonder het hart, hoe beter het zijn pompfunctie vervult.

Een strikt leefpatroon

Om de aandoening niet te laten verergeren, moeten mensen met hartfalen zich aan een aantal regels houden. Zo eet Gianmarco nu veel minder zout en vetten dan vroeger: "Ik mag maar 5 gram zout per dag opnemen. Dat is heel weinig, zeker omdat het niet alleen om het zoutvaatje gaat. Overal zit immers zout in. Het ergste gemis vind ik belegde broodjes, die natuurlijk vol zout en vetten zitten." Ook te veel alcohol is uit den boze, want dat is puur vergif voor het hart: "Eén glas rode wijn per dag en dat is het. Een avondje doorzakken zit er dus niet meer in. Tegenwoordig drink ik alcoholvrij bier."

En dat is niet alles. Gianmarco moet ook opletten dat hij niet te veel water drinkt: hij mag hoogstens 1,5 liter per dag drinken om de vochtophoping niet te verergeren.

Roken is uiteraard ook slecht voor wie met hartfalen kampt, net als voor iedereen trouwens. Het zorgt er immers voor dat de bloedvaten vernauwen. Dat

1/5

Een op de vijf Belgische
65-plussers maakt kans op
hartfalen.

65 jaar

Vanaf die leeftijd is hartfalen
de voornaamste reden voor
een ziekenhuisopname,
goed voor 2 tot 3 %
van de totale Belgische
gezondheidsuitgaven.

1/4

Slechts een kwart van de
Belgen weet wat hartfalen
is en 1 op de 10 kan de
risicofactoren opgeven.

230 000

Belgen lijden aan hartfalen. Per
dag komen er ongeveer
45 nieuwe gevallen aan het licht.

Bron: Belgische Cardiologische Liga en het Riziv

kan het hartfalen verergeren en de kans op een hartinfarct doen toenemen. Tot slot doen mensen die aan hartfalen lijden, er goed aan om hun gewicht onder controle te houden. Een plotse gewichtstoename van meer dan 1 kg per dag (door het vasthouden van vocht) kan op een verergering wijzen. Om het hart niet nog meer te belasten, is het trouwens belangrijk dat ze afvallen als ze met overgewicht kampen.

Ook een jaarlijkse griepvaccinatie is aan te raden, want griep kan een negatieve impact hebben op de aandoening.

Ermee leren leven

Voor Gianmarco heeft de ziekte vooral gevolgen voor zijn gezinsleven. Zo kan hij niet altijd zoveel stoeien als hij zou willen met zijn 8-jarige dochter Ornella en 4-jarige zoon Francesco: "Ik speel wel voetbal met mijn zoon, maar moet vaak al snel stoppen om me niet te veel te vermoeien. Tuimelen en kietelen houd ik meestal ook niet lang vol. Het is niet gemakkelijk. Ik besef maar al te goed dat de kinderen me vaak een dutje zien doen. Dat probeer ik te aanvaarden, maar het blijft frustrerend. Nu ze nog klein zijn, stellen ze nog niet te veel vragen, maar dat zal nog wel veranderen. Voor de rest probeer ik wat te klussen, maar grote werken zoals ik vroeger deed, kan ik vergeten. Ik zal ermee moeten leren leven en daarmee uit!"

Meer kennis nodig

Naar schatting weet slechts één op de vier Belgen wat hartfalen is. Dat is heel weinig voor zo'n courante ziekte die fataal kan zijn.

Door de vergrijzing van de bevolking en de verbeterde behandelingsmogelijkheden neemt het aantal mensen die aan hartfalen lijden de laatste jaren toe. Vanwege het grote aantal patiënten, de langdurige behandeling en de vele ziekenhuisopnames weegt de ziekte zwaar op de gezondheidsuitgaven. Het is dus uitermate belangrijk om de algemene kennis over hartfalen te verbeteren en patiënten en hun familie grondig te informeren. ❤️