

# Leefregels bij hartfalen

Op deze kaart staan de leefregels voor hartfalen patiënten zoals vochtbeperking, natriumbeperving en het bijhouden van het gewicht.

## Leefregels Hartfalen

- 1,5 liter Vochtiname per dag (inclusief yoghurt en soep)
- Natrium-arm dieet dat wil zeggen geen (keuken) zout toevoegen aan het eten. Natrium-arm zout is verkrijgbaar bij de meeste grote supermarkten. **Let op en gebruik geen Low zout, omdat hier veel kalium in zit.** Wees matig in het gebruik van kant en klare maaltijden hier zit teveel zout in.
- Ieder dag wegen in de ochtend na het urineren en voordat u aangekleed bent.
- Bewegen zoals wandelen, lopen, fietsen enzovoort. U kunt zich via de polikliniek Hartfalen aanmelden voor hartfalenfysiotherapie in OLVG, locatie Oost en West.

## Wanneer contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige

- Toenemende gewichtstoename van meer dan 2-3 kilo in 2-3 dagen.
- Toename van kortademigheid en bij kortademigheid als u plat ligt.
- In de nacht meer/vaker moet plassen dan overdag.
- Dikke benen enkels, vingers of buik (u kunt met uw vinger een putje drukken in de enkels of benen die even te zien blijft).
- Vol gevoel in de buik, buikpijn, misselijkheid en verminderde eetlust.
- Schoenen of kleding die zonder duidelijk oorzaak knellen of strakker zitten.
- Vermoeidheid of sneller moe dan normaal.
- Veel hoesten, droge hoest, prikkel hoest.
- Verminderde concentratie, verwardheid of onrust.

## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/hartcentrum](http://www.olvg.nl/hartcentrum)
- [www.olvg.nl/hartfalen](http://www.olvg.nl/hartfalen)
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.heartfailurematters.org/nl\\_NL/](http://www.heartfailurematters.org/nl_NL/) (ook andere talen)

### Contact

#### Hartfalenverpleegkundige, locatie Oost en West

T 020 599 23 57 (10.30 - 12.00 uur en 14.30 - 16.00 uur)

E [hartfalen@olvg.nl](mailto:hartfalen@olvg.nl)

*Buiten kantoor tijden of bij noodgevallen of acute situaties bellen naar uw huisarts, huisartspost of 112*

## Notities

U kunt deze pagina gebruiken om:

- Vragen te noteren die u bij uw volgende afspraak aan uw arts of consulent hartfalen wilt stellen.
- Afspraken te noteren die u heeft gemaakt met uw arts of consulent hartfalen.
- Notities te maken over uw medicijngebruik, uw gewicht of uw algemene gezondheid.

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 11 juni 2021, foldernr.4257