

Adviezen voor hartfalenpatiënten bij warmte

Bij patiënten met hartfalen is het belangrijk om altijd de hoeveelheid vocht die zij per dag binnenkrijgen in balans te houden met de hoeveel vocht die zij uitscheiden. Bij een patiënt met hartfalen heeft het lichaam namelijk meer moeite om zelf deze balans te bewaken. Bij een onbalans ligt overvulling met dikke enkels en benauwdheid of juist ondervulling (uitdroging) op de loer.

Omdat hartfalenpatiënten ook bij warm weer meer vocht verliezen door te zweten, mag er ook iets meer gedronken worden. Het lastige is dat je niet precies weet hoeveel je zweet, dat verschilt per persoon en per dag. Daarom is het lastig concreet te zeggen hoeveel meer er gedronken mag worden. Houdt daarom bij warmte uw gewicht iedere dag goed in de gaten. Elke liter vastgehouden vocht, betekent een kilo extra op de weegschaal.

Tips bij warm weer:

- Let op de plaats waar uw medicijnen liggen. De meeste medicijnen moeten worden bewaard in een droge kast van maximaal 25°C.
- Patiënten met hartfalen hebben vaak een vochtbeperking. Ga niet op eigen initiatief (veel) meer drinken. Bespreek dit altijd eerst met de arts of hartfalenverpleegkundige.
- Gebruikt u plastabletten tegen een hoge bloeddruk of voor het kwijtraken van extra vocht? Bij hitte kan dit soms te veel zijn. Overleg bij twijfel met de arts of het medicijngebruik moet worden aangepast.
- Als u extra drinkt of plaspillen laat staan houdt uw lichaamsgewicht dan dagelijks in de gaten.
- Bij klachten neemt u contact op met de behandelaar van uw hartklachten (de huisarts of hartfalenverpleegkundige).

Tips bij extreme warmte

- Blijf binnen tijdens de warmste uren van de dag (12.00 tot 16.00 uur) of zoek de schaduw op.
- Spant u zich tijdens de warmste uren van de dag niet (te veel) in of pas uw tempo aan.
- Houd uw woning koel.
- Draag dunne kleding en bedek uw hoofd met een pet of hoed.
- Drink iets extra omdat u veel vocht kunt verliezen door het zweten.

Gezonde drankjes bij warmte

Bij warm weer is voldoende drinken belangrijk, maar ook een risico bij hartfalen. Kies daarom als u extra drinkt voor verkoelende en dorstlessende dranken zoals:

- kraanwater en mineraalwater
- thee zonder suiker (citroensap in de thee werkt goed tegen de dorst)
- sterk verdunde limonadesiroop
- zure melkproducten zoals ongezoete yoghurt of karnemelk

Sabbelen op een ijsblokje geeft ook een verfrissend en dorstlessend effect zonder een grote vochtbelasting. Koel uw drankje met een ijsblokje of ingevroren fruitblokjes. Vers (gekoeld) fruit eten werkt ook verkoelend. Let op fruit telt wel mee in uw vochtbelasting.

Opletten bij sporten en evenementen

Let als sporter goed op bij hitte. Vooral als je eerder hartklachten hebt gehad. Sport bij voorkeur 's ochtends vroeg of 's avonds laat. Bezoek je een groot evenement? Neem dan extra water mee en ga zo veel mogelijk in de schaduw staan.

Bron: Hartstichting