

# Zorgpad Hartfalen

Uw cardioloog heeft u verteld dat u aan hartfalen lijdt. Deze ziekte heeft vaak ingrijpende gevolgen voor uw dagelijkse leven. Informatie is belangrijk om de ziekte te kunnen begrijpen en er mee te leren omgaan. Onze ervaring leert dat veel mensen het prettig vinden om actief betrokken te zijn bij de behandeling. Dit houdt in dat u leert hoe u met uw ziekte kunt omgaan en meedenkt over uw zorg en behandeling.



**Rijnstate**

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

Artsen, verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en andere zorgverleners helpen u met de behandeling, geven informatie, advies en steun. U krijgt vaak veel nieuwe informatie en het is niet gemakkelijk deze allemaal te onthouden. Het is daarom raadzaam om uw partner of mantelzorger te betrekken bij het leren omgaan met uw ziekte.

Naast de informatie die u al gekregen heeft, kunt u alle informatie in deze folder nog eens rustig doorlezen. In deze folder vindt u informatie over hartfalen, oorzaken, onderzoek, behandeling, leven met hartfalen, begeleiding en nuttige adressen.

Heeft u vragen, stel deze dan gerust aan uw verpleegkundig specialist of cardioloog.

## Contact

### **Wanneer kunt u bellen voor advies?**

#### **Telefonisch spreekuur van de Verpleegkundig Specialist Cardiologie**

Op werkdagen van 9.00 - 16.30 uur

Telefoon: 088 - 005 6176

E-mail: [hartfalen@rijnstate.nl](mailto:hartfalen@rijnstate.nl), of een e-consult via Mijn Rijnstate.

Een van de assistentes van de polikliniek staat u te woord en noteert uw naam en telefoonnummer. De verpleegkundig specialist belt u zo spoedig mogelijk terug (op dezelfde dag).

#### **Verpleegkundig Specialisten Cardiologie Arnhem**

Mw. W. van Zimmeren (MANP)

Dhr. W. Janssen (MANP)

Mw. J. Froon (MANP)

Mw. S. Kooderings (in opleiding)

## **Cardiologen met als aandachtsgebied hartfalen**

Dr. F.F. Willems

Drs. J.M. van de Water

Dr. Y.G.C.J. America

## **Spreekuren van de verpleegkundig specialisten cardiologie**

De verpleegkundig specialisten cardiologie houden spreekuur op alle locaties van Rijnstate (Arnhem, Zevenaar en Arnhem-Zuid).

# Hartfalen

## **Wat is hartfalen?**

Uw arts heeft vastgesteld dat uw klachten worden veroorzaakt door hartfalen. Het hart is een holle spier en pompt zuurstofrijk bloed door het lichaam, zodat het lichaam goed kan functioneren. Om deze pompfunctie goed uit te voeren, heeft het hart zelf ook zuurstof nodig. De zuurstof krijgt het hart uit het bloed via de kransslagaders die op het hart liggen.

Hartfalen is een verzamelnaam voor alle verschijnselen ten gevolge van het niet goed functioneren van het hart, zoals kortademigheid, vermoeidheid, vocht vasthouden, niet goed kunnen presteren. Hierbij kan het hart zijn belangrijkste taak, het bloed rondpompen, niet goed uitvoeren. Door de verminderde pompfunctie krijgt het lichaam te weinig zuurstofrijk bloed. Hierdoor kunnen ook andere organen zoals de nieren minder goed functioneren.

Hartfalen is een ernstige chronische ziekte met grote gevolgen voor het dagelijkse leven van u als patiënt en uw omgeving. Een goede behandeling is daarom van groot belang. Door de slechte pompfunctie kan het lichaam meer vocht gaan vast houden, waardoor u in gewicht toeneemt. Het vocht kan zich onder andere ophopen in de enkels, waardoor u dikke voeten krijgt. Bij platliggen kunt u klachten als kortademigheid en kriebelkoest door ophoping van vocht in de longen krijgen. Hartfalen wordt vastgesteld door middel van

een echocardiogram.

## Oorzaken

### **Zuurstofgebrek van de hartspier**

De meest voorkomende oorzaak van hartfalen is schade aan de hartspier door een of meer hartinfarcten. Ook kan de pompfunctie minder worden doordat de hartspier zelf niet goed van bloed en zuurstof wordt voorzien door vernauwing in de kransslagaders.

### **Hoge bloeddruk**

Bij een te hoge bloeddruk moet het hart langdurig tegen een te hoge druk in pompen. Hierdoor wordt de hartspier eerst dikker en vervolgens stijver, waardoor de functie steeds minder wordt.

### **Hartklepafwijkingen**

Als de hartkleppen niet goed functioneren, moet het hart extra arbeid verrichten om voldoende bloed rond te pompen. De niet goed functionerende hartklep kan vernauwd zijn of niet goed meer sluiten.

### **Ritmestoornissen**

Wanneer het hart te langzaam of te snel klopt (ritmestoornis) ontstaat een verminderde werking van het hart, waardoor hartfalen kan ontstaan. Een langdurige hoge hartslag op zichzelf is ook al schadelijk voor het hart.

### **Cardiomyopathie**

Cardiomyopathie betekent ziekte van de hartspier. Hierbij hebben de hartspiercellen een abnormale bouw en functie, waardoor de wand van het hart te slap, of te dik en te stijf is. Hierdoor kan het hart minder goed pompen. Ook is er meer kans op hartritmestoornissen.

Een zieke hartspier kan bijvoorbeeld ontstaan bij een virusinfectie, schildklierproblematiek, chemotherapie, spierzwakte of zelfs na een zwangerschap, maar vaak wordt echter geen oorzaak gevonden.

# Onderzoek

Na de echo van het hart worden vaak nog aanvullende onderzoeken gedaan:

- Er wordt er een ECG gemaakt als u bij de cardioloog moet komen en eventueel voor de verpleegkundig specialist.
- Met een bloedonderzoek kunnen bepaalde oorzaken van hartfalen opgespoord worden. Tijdens de behandeling zal uw bloed regelmatig gecontroleerd worden om het effect van de diuretica (plaspillen) op de nierfunctie te vervolgen.
- Een hartkatheterisatie en eventueel een nucleaire scan worden gedaan om de oorzaak van het hartfalen te achterhalen en om de mogelijkheden te bekijken om de functie van het hart te verbeteren.

## De behandeling

De behandeling van hartfalen is erop gericht om het proces van vermindering van de pompfunctie van het hart te vertragen en de klachten te verminderen. Een dotterbehandeling, een hartoperatie of een biventriculaire (tweekamer) pacemaker kan de functie van het hart verbeteren. Als de oorzaak van hartfalen niet te behandelen is, is de behandeling gericht op het verlichten van de symptomen en het verbeteren van de kwaliteit van leven. De behandeling van chronisch hartfalen bestaat uit medicijnen, leefregels en leefadviezen. We volgen de meest actuele richtlijnen. Uiteraard vindt behandeling pas plaats na overleg met u.

### Medicijnen

Medicijnen zijn nodig om de klachten te verminderen en achteruitgang van het hartfalen zoveel mogelijk tegen te gaan. Neem uw medicijnen dagelijks en nauwkeurig volgens voorschrift in. Welke middelen en welke dosering u krijgt verschilt per patiënt. Wij adviseren u om altijd een recent medicijnpaspoort mee te nemen naar de polikliniek. Het is belangrijk dat u zelf weet welke medicijnen u slikt.

Hieronder volgt een uitleg van de belangrijkste medicijnen voor hartfalen.

- Diuretica (plaspillen)

Bij hartfalen houdt het lichaam te veel water en zout vast. Plastabletten bevorderen de zoutuitscheiding door de nieren. Zout neemt vocht mee waardoor er minder of vrijwel geen vocht ophoopt in longen, voeten, enkels, benen en buik. De dosering is afhankelijk van de ernst van de klachten. Furosemide en Bumetanide zijn sterk werkende plasmiddelen. In het begin van de behandeling kunt u last krijgen van duizeligheid, hoofdpijn of buikpijn. Deze bijwerkingen verdwijnen meestal als uw lichaam aan het geneesmiddel gewend is.

- ACE-remmers of Angiotensine-II antagonisten

ACE-remmers of Angiotensine-II antagonisten verwijden de bloedvaten waardoor de bloeddruk daalt. Het hart heeft dan minder moeite om het bloed rond te pompen. Uw hart wordt zo minder belast. Tevens heeft het een directe beschermende werking op de hartspeer. Voorbeelden zijn fosinopril (Newace), Enalapril, quinapril (Acupril), candesartan (Atacand) en valsartan (Diovan).

- Bètablokkers

Bètablokkers vertragen de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen. Hierdoor kan het hart meer efficiënt pompen. Ook wordt de kans op ritmestoornissen verkleind. U begint altijd met een lage dosering die geleidelijk wordt opgehoogd. Voorbeelden zijn metoprolol (Selokeen), carvedilol (Eucardic) of bisoprolol (Bisobloc).

- Ivabradine (Procolaran)

Als ondanks de medicijnen de hartslag te hoog blijft, wordt soms ook Ivabradine voorgeschreven. Dit medicijn verlaagt de hartslag, waardoor het hart minder zuurstof nodig heeft en de pompkracht verbetert.

- Kaliumsparende plastabletten (MRA of aldosteronantagonisten)

Medicijnen die in deze groep vallen (zoals spironolacton of eplerenon) worden

voorgeschreven als de klachten onverminderd aanhouden ondanks de standaard behandeling met een ACE-remmer of angiotensine II blokker en bètablokker. Ook als het kalium te laag is kan uw arts besluiten MRA's voor te schrijven.

- **ARNI**

Als de klachten met een ACE-remmer, bètablokker en MRA nog steeds blijven bestaan kan uw arts een ARNI voorschrijven. ARNI staat voor angiotensinereceptor-nepriylsine-remmer. De ARNI die in Nederland wordt voorgeschreven staat ook wel bekend onder de naam Entresto. De werkzame stoffen zijn valsartan en sacubitril.

### **Bijwerkingen**

Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Bij klachten of last van bijwerkingen is het verstandig deze te melden en te overleggen hoe hier mee om te gaan. Dit overleg kan met de arts of verpleegkundig specialist. Stop niet zonder advies met de medicijnen.

### **Pacemaker**

Als een maximale behandeling met medicijnen onvoldoende effect heeft, kan een pacemaker bij sommige patiënten met hartfalen uitkomst bieden. Niet alle patiënten met hartfalen krijgen een pacemaker omdat voor een goed effect van de pacemaker een aantal voorwaarden nodig is.

Een van de voorwaarden is, dat de wanden van de linkerkamer van het hart niet gelijktijdig samentrekken. Deze pacemakerbehandeling heet cardiale resynchronisatie therapie (CRT). Cardiale resynchronisatie therapie zorgt met behulp van een speciaal ontworpen pacemaker, dat beide kamers van het hart weer tegelijkertijd samentrekken. Sommige patiënten kunnen in aanmerking komen voor een inwendige defibrillator. Uw cardioloog of verpleegkundig specialist kan u hierover meer vertellen.

### **Hartrevalidatie voor patiënten met hartfalen**

Het doel van het hartrevalidatieprogramma is om u in een zo goed mogelijke fysieke en psychische conditie te brengen. Tijdens het eerste bezoek aan de

polikliniek bespreekt de verpleegkundig specialist de hartrevalidatie met u en meldt u eventueel aan. Na de aanmelding krijgt u een afspraak voor een intakegesprek bij een van de fysiotherapeuten. Daarna volgt meestal een fietstest. U bezoekt vervolgens zeven weken lang twee keer per week de fysiotherapeut. De bijeenkomsten duren 75 minuten en u revalideert in een kleine groep van 5 of 6 personen. Op het programma staan sport, spel en fietsen.

Afhankelijk van de behandeldoelen werkt u aan uw conditie, leert u omgaan met uw grenzen of komt u er juist achter dat u meer kunt dan u had gedacht. Hierdoor kan uw zelfvertrouwen toenemen en leert u beter omgaan met uw beperkingen. Voor mensen met beperkingen, een handicap of een hoge leeftijd is er een aangepast programma.

Na het hartrevalidatieprogramma volgt een individueel bewegingsadvies en/of doorverwijzing naar een Hart in Beweging trimclub.

## Leven met hartfalen

Voor de meeste patiënten is hartfalen een chronische aandoening, die wel kan worden behandeld, maar niet kan worden genezen. De behandeling van hartfalen is in eerste instantie gericht op het aanpakken van de oorzaak. Als de oorzaak van hartfalen niet te behandelen is, is de behandeling gericht op het verlichten van de symptomen, het verbeteren van de prognose en de kwaliteit van leven. De behandeling bestaat uit medicatie, aanpassing van leefgewoontes en leefregels met betrekking tot eten, drinken, rust en bewegen.

### Herkenning van verergering van hartfalen

Het is erg belangrijk om de symptomen van verergering tijdig te herkennen om op tijd te kunnen ingrijpen. U herkent een verergering van hartfalen aan een combinatie van de volgende symptomen:

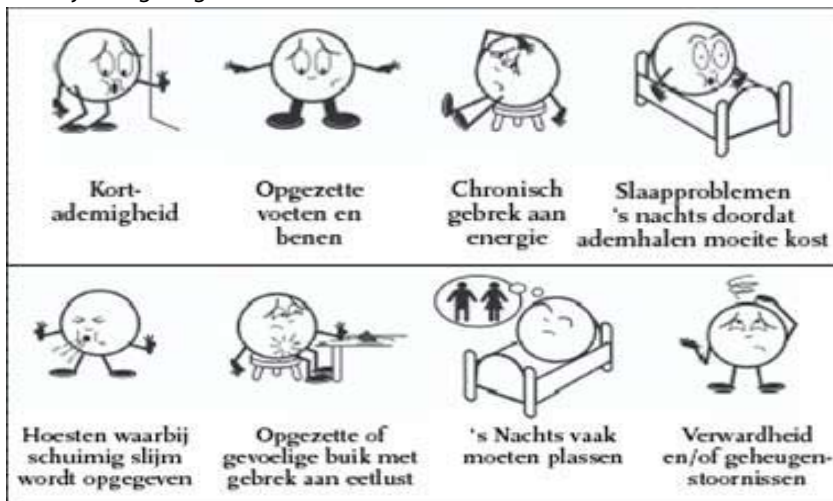
- gewichtstoename van twee kilo (of meer) in twee dagen;
- toenemende kortademigheid bij inspanning;



- toenemende vermoeidheid (bijvoorbeeld bij een korte wandeling);
- toenemend vol gevoel in de buik;
- niet meer plat in bed kunnen liggen;
- verminderde eetlust;
- dikke benen, enkels, vingers of buik;
- overdag minder plassen, 's nachts vaker plassen;
- toenemende onrust;
- prikkelhoest.

Als u snel afvalt in gewicht en/of last heeft van misselijkheid, diarree of braken, neemt u ook contact op met de hartfalenpolikliniek of uw huisarts.

Dus bij verergering van:



neemt u contact op met de hartfalenpolikliniek of de huisarts!

### Leefregels

- Neem uw medicijnen in.
- Weeg uzelf dagelijks.
- Neem minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml vocht in. Verdeel de vochtinname zoveel mogelijk over de dag.

- Volg een natrium (zout) beperkt dieet.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging en wissel dit af met periodes van rust. Verdeel activiteiten over de dag.
- Rook niet. Stop met roken.
- Beperk alcohol tot 1 glas per dag
- Gebruik geen NSAID's als pijnstillers, zoals Voltaren, diclofenac, ibuprofen, nurofen enz.

### **Weetje over het dieet**

(Te) veel natrium (zout) komt voor in:

- kant-en-klare soepen en sausen;
- hartige snacks zoals kaas en vleeswaren;
- zure en zoute haring en gerookte vis;
- voedingsmiddelen in blik en glas;
- zuurkool;
- Cup a soup en/of drinkbouillon;
- diepvriesgroenten à la crème. Diepvriesgroenten zonder toevoegingen bevatten geen zout.

Folders over het 'Natriumbeperkt dieet' en 'Dieet bij hartfalen' van de Hartstichting zijn verkrijgbaar via de verpleegkundig specialist cardiologie.

### **Adviezen over de vochtinname**

- Drink per dag minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml.
- Neem vocht op via dranken en vloeibare producten (vla, yoghurt, soep, ijs). Schrijf eventueel de gebruikte hoeveelheid per dag op een lijstje, zodat u het na kunt tellen.
- Zuig bij warm weer op een ijsblokje; dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris.
- Een zuurtje of pepermuntje helpt soms tegen de dorst.
- Verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt.
- Glazen, kopjes, schaaltes zijn er in allerlei maten. Meet thuis eens hoeveel vocht er in de glazen en schaaltes gaat die u gebruikt.
- Drink 2 glazen extra bij zomerse temperaturen boven de 25 graden.

Een kopje:	bevat circa 100ml.
Een mok:	bevat circa 150ml.
Een diep bord:	bevat circa 250ml.
Een borrelglas:	bevat circa 35ml.
Een wijnglas:	bevat circa 100ml.

### **Tips voor uw medicijngebruik**

- Maak een lijst van de medicijnen die u dagelijks gebruikt of vraag een overzichtlijst bij uw apotheek;
- Zorg voor een actuele medicatielijst;
- Neem altijd de medicatie mee naar het ziekenhuis of naar de huisarts;
- Neem uw medicijnen op vaste tijden in;
- Gebruik hulpmiddelen om uw medicijnen gemakkelijk in te kunnen nemen. U kunt bij uw apotheek bijvoorbeeld een medicijn-verdeeldoos krijgen, waarin u per dagdeel de medicijnen klaarlegt. Soms kan uw apotheker dat ook voor u doen in een blistersysteem. Om uw medicijnen niet te vergeten, zijn er applicaties via de mobiele telefoon te downloaden, die u eraan herinneren wanneer u deze moet innemen.

# De begeleiding

Het hartfalenteam bestaat uit drie personen: de cardioloog, verpleegkundig specialist en uzelf. Er wordt nauw samengewerkt met de hartrevalidatie, een diëtist en het medisch maatschappelijk werk.

## De cardioloog

De cardioloog heeft vastgesteld dat u hartfalen heeft. De diagnose kan zijn vastgesteld tijdens de ziekenhuisopname of tijdens het bezoek aan de cardioloog op de polikliniek. De cardioloog is verantwoordelijk voor de medische behandeling van hartfalen.

Nadat de diagnose hartfalen is gesteld kunnen nog een aantal onderzoeken worden afgesproken om te achterhalen wat de oorzaak is van hartfalen en om de behandeling te bepalen. Mogelijke aanvullende onderzoeken zijn een hartkatheterisatie, een nucleaire scan van het hart en een 24 uursmeting van de hartfrequentie (holter).

Zes tot negen weken na ontslag uit het ziekenhuis of polikliniekbezoek heeft u een controle-afspraak bij uw cardioloog. Tijdens dit bezoek worden de uitslagen van de eventuele onderzoeken en het behandelplan met u besproken. Vragen beantwoordt de cardioloog graag.

## De verpleegkundig specialist

De verpleegkundig specialist wordt altijd ingeschakeld op verzoek van uw behandelend cardioloog. Indien u opgenomen bent, wordt u bezocht op de verpleegafdeling door de verpleegkundig specialist van de polikliniek cardiologie. Deze verzamelt belangrijke gegevens over uw ziektebeeld. Naar aanleiding hiervan geeft de verpleegkundig specialist u informatie over hartfalen en leefadviezen. Bent u niet opgenomen in het ziekenhuis dan krijgt u deze informatie op uw eerste polibezoek. De verpleegkundig specialist is tevens eerste aanspreekpunt bij klachten of problemen. Er is een dagelijks telefonisch spreekuur voor vragen of problemen (zie blz. 2).

De verpleegkundig specialist zorgt voor:

- praktische informatie over uw ziekte en hoe u ermee om kunt gaan;
- regelmatige bloedcontrole om onder andere uw nierfunctie te controleren;
- zo mogelijk ophogen van uw medicatie tot de voor u ideale dosis;
- de mogelijkheid om rustig problemen te bespreken die u (of uw partner) ten gevolge van uw ziekte ervaart in het dagelijks leven;
- informatie over en eventueel een verwijzing naar hartrevalidatie of andere vormen van nazorg, zoals een diëtist of medisch maatschappelijk werk;
- desgewenst informatie over de verschillende vormen van thuiszorg zoals verpleging, tafeltje dekje, gezinszorg en ouderenzorg;

Mogelijke onderwerpen die u ter sprake kunt brengen tijdens uw bezoek aan de verpleegkundig specialist cardiologie:

- gevolgen voor het dagelijkse leven (zoals sporten, uit eten gaan, seks, vliegen, bergvakanties);
- adviezen om uw behandeling gunstig te beïnvloeden; informatie over onderzoeken;
- het instellen van medicatie; gebruik van pijnmedicatie; verwerking/acceptatie; vooruitzichten voor de kwaliteit van leven;
- angst om te bewegen;
- problemen die u in uw thuis- of werksituatie verwacht;
- vervolgspraak met de cardioloog en verpleegkundig specialist.

Bij elk bezoek aan de polikliniek neemt u mee:

- uw zorgverzekeringpapieren;
- uw Rijnstatekaart;
- een actueel medicijnpaspoort (via uw apotheek verkrijgbaar);
- een lijstje met vragen.

# Behandeltraject

## Onderzoeken

- Echo van het hart, datum \_\_\_\_\_
- Hartkatheterisatie, datum \_\_\_\_\_
- Nucleaire scan, datum \_\_\_\_\_
- Holter, datum \_\_\_\_\_
- Laboratorium onderzoek \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Aangemeld bij de verpleegkundig specialist hartfalen, paraaf \_\_\_\_\_  
datum \_\_\_\_\_

## Uw zorgplan

Voor uw behandeling maken we gebruik van de richtlijn hartfalen 2016.

- Informatie over medicatie
- Informatie over het zoutbeperkt dieet en vochtintake van 1,5 tot 2 liter per dag
- Optimaal instellen op de hartfalenmedicatie
- Hartrevalidatie voor het omgaan met verminderende inspanning en herkennen van de grens activiteit en rust
- Stoppen met roken
- Omgaan met meerdere diëten
- Omgaan met hartfalen in het dagelijks leven
- Anders namelijk \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Nuttige adressen

## Algemeen

- Stichting Thuiszorg Midden-Gelderland  
[www.stmg.nl](http://www.stmg.nl)  
Telefoon: 088 - 456 0900.
- [www.zodoenwehetinarnhem.nl](http://www.zodoenwehetinarnhem.nl), een website waar u terecht kunt met vragen over zorg, jeugd en werk.
- WMO: [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl). Deze website bevat actuele en betrouwbare informatie op het gebied van zorg, ondersteuning, jeugdhulp en financiële regelingen bij ziekte of beperking. Het is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft.
- Heeft u blijvend intensieve zorg nodig? Dan kunt u misschien zorg krijgen vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Het CIZ onderzoekt of u daarvoor in aanmerking komt.  
[www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)  
Telefoon: 088 – 789 1000.
- MEE (Gelderse Poort Arnhem), informatie, advies en ondersteuning bij leven met een handicap, chronische ziekte.  
[www.meegeldersepoort.nl](http://www.meegeldersepoort.nl)  
Telefoon regionaal: 088 - 633 0000, landelijk: 0900 - 9998888.
- STIN, informatie voor ICD-dragers.  
[www.stin.nl](http://www.stin.nl)
- Stichting Mikado, breed aanbod aan voorzieningen op het gebied van welzijn voor inwoners van de gemeenten Duiven en Westervoort.  
[www.mikado-welzijn.nl](http://www.mikado-welzijn.nl)  
Telefoon: 0316 – 250 700.

## Voeding

- Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA), hier kunt u ook een maaltijdservice aanvragen.  
[www.swoa.nl](http://www.swoa.nl)  
Telefoon 026 - 327 2266
- LIV voeding en leefstijladvies, voor informatie over diëten.

Telefoon 088 - 750 0000

- [Maaltijdservice.nl](http://Maaltijdservice.nl)

### **Vervoer**

- Regiotaxi Gelderland, een goed alternatief tijdens de revalidatie, omdat u de eerste tijd geen auto mag rijden.  
[www.regiotaxigelderland.nl](http://www.regiotaxigelderland.nl)  
Telefoon 026 - 355 2121
- Stadsregiotaxi Arnhem - Nijmegen  
Telefoon 0900 - 7344682  
U kunt een kortingspas voor de (stads)regiotaxi/Valys krijgen via het WMO-loket van uw gemeente.
- Vrijwilligers Centrale Zevenaar voor vervoer op maat  
Telefoon 0316 – 341410

## **Belangrijke patiëntenverenigingen / hulpinstanties**

- Nederlandse Hartstichting  
[www.nederlandsehartstichting.nl](http://www.nederlandsehartstichting.nl)  
Telefoon 0900 - 300 0300
- Hart en Vaatgroep (Hart in Beweging, Stichting Bloedlink, Vereniging voor Vaatpatiënten, Vereniging Hartzorg en Stichting Hoofd Hart en Vaten)  
[www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)  
Telefoon 088 - 111 1600
- Patiëntenvereniging Diabetes Vereniging Nederland (DVN)  
[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)  
Telefoon 033 - 462 2055
- Physique 'Centrum voor sport en gezondheid'  
[www.physique.nl](http://www.physique.nl)  
Telefoon 026 - 370 0243
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
telefoon 070 - 306 8888



- [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)  
Voor de cursus pak je kans 'samen stoppen met roken'  
Telefoon 0900 - 9390
- Revalidatie Plus Hartpatiënten, aangepast zwemmen.  
[www.seniorensportarnhem.nl](http://www.seniorensportarnhem.nl)  
Telefoon 026 - 377 4928
- Hart in Beweging (HIB), sporten na de hartrevalidatie.  
[www.trimclubhartelust.nl](http://www.trimclubhartelust.nl)  
Telefoon 026 - 323 0004
- OverBetuwse Hart Recreanten (O.B.H.R.)  
Telefoon 0481 - 422 183
- Sport- en spelvereniging 'de Rikketikkers'  
[www.sportcafedehangmat.nl](http://www.sportcafedehangmat.nl)  
Telefoon 026 - 311 8066

## Websites

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

[www.medicinfo.nl/natriumteller](http://www.medicinfo.nl/natriumteller)

[www.dieetook.nl](http://www.dieetook.nl)

[www.hartstichting.nl/gezond\\_leven/zoutquiz](http://www.hartstichting.nl/gezond_leven/zoutquiz)

[www.hartfalendieet.nl](http://www.hartfalendieet.nl)

# Uw weeglijst

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht

# Uw vragen en aantekeningen

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes and questions.

