Behandeling

Een hartaandoening: wat kunt u zelf doen?

Voor mensen met een hartaandoening is het extra belangrijk om gezond te leven. Medicijnen behandelen vaak klachten. Een gezonde leefstijl kan oorzaken aanpakken zoals hoge bloeddruk of overgewicht.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/een-hartaandoening-wat-kunt-u-zelf-doen).

Door een gezonde leefstijl heeft u mogelijk minder medicijnen nodig. Een verslechtering van uw hartaandoening kan langzamer gaan. Ook kunt u nieuwe problemen meestal voorkomen.

(073) 553 60 40
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat is een gezonde leefstijl?

Voor een gezonde leefstijl gelden deze adviezen:

- Probeer een gezond gewicht te krijgen. Dat wil zeggen een BMI lager dan 25. Bij het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter?gad_source=1&amp%3Bgad_campaignid=23035832764&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMI65Dx2YfWkAMVVpuDBx3L_w4rEAAYASAAEgLh6_D_BwE) kunt u meer informatie vinden over wat BMI is.
- Eet gezonde voeding. Kies vooral groente, fruit, volkoren producten, peilvruchten, noten en vis. Kook met verse producten; gebruik geen pakjes en zakjes en voeg geen zout toe. Drink water, thee en koffie zonder suiker. Drink liever geen frisdrank of vruchtensap.
- Bij hartfalen is het extra belangrijk om geen zout toe te voegen aan uw eten en niet meer dan twee liter per dag te drinken.
- Beweeg regelmatig. Het advies is om elke dag 30 minuten matig intensief te bewegen. Dat doet u tenminste vijf dagen per week maar liefst alle dagen van de week. Matig intensief betekent dat de hartslag omhoog gaat en dat u sneller gaat ademen. Praten kan nog maar wordt wel moeilijker.
- Stop met roken.
- Gebruik liever geen alcohol en drugs.
- Als u last heeft van stress, zoek dan manieren om hiermee om te gaan. Heeft u hierbij hulp nodig? Bespreek dit dan met uw eigen behandelaar. Het kan helpen om hobby's te zoeken die ontspanning geven.
- Laat verder regelmatig uw bloeddruk en cholesterol controleren en neem medicijnen in zoals voorgeschreven.
- Als u denkt dat u slaapapneu (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/snurken-en-het-slaapapneusyndroom) heeft, is het belangrijk dit te bespreken met uw behandelaar.

** De behandelaar is de persoon waar u voor uw hartklachten onder controle bent. Dit kan de huisarts zijn of een specialist in het ziekenhuis.*

Atriumfibrilleren

Bij atriumfibrilleren (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/boezemfibrilleren-atriumfibrilleren) geldt bovendien:

- Gebruik zo min mogelijk koffie, cola, en sommige medicijnen, zoals luchtwegverwijders bij COPD en astma.
- Neem uw medicijnen zoals door uw cardioloog of verpleegkundig specialist heeft voorgeschreven. Hierdoor kunt u ervoor zorgen dat u zo min mogelijk last heeft van boezemfibrilleren en het verkleint het risico op een herseninfarct.

Acuut coronair syndroom

Als u een acuut coronair syndroom (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/acuut-coronair-syndroom-acs) heeft gehad en wilt weten wat u thuis kunt doen, vindt u meer informatie op deze webpagina (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie/zorg-bij-een-acuut-coronair-syndroom).

Hartfalen

Bij hartfalen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/hartfalen) is het extra belangrijk om geen zout toe te voegen aan uw eten. Drink niet meer dan 2 liter per dag.

Hoe verandert u uw leefstijl?

Uw leefstijl veranderen is niet gemakkelijk, maar elke kleine stap helpt. Verandering kost tijd en dat is normaal. Vraag hulp en steun van mensen om u heen; dan is het makkelijker vol te houden. Laat stress en drukte u niet stoppen. Soms gaat het even mis en dat is helemaal niet erg. Blijf volhouden.

Tips voor gezonde voeding:

- Maak haalbare doelen.
- Doe het samen met uw partner of iemand anders uit uw omgeving.
- Eet steeds op dezelfde tijd.
- Stop met snacken. Haal zo min mogelijk snoep en snacks in huis.
- Weet wat u eet. Kies gezonde voeding. Ga eventueel naar een diëtist.

Tips voor het bewegen:

- Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en die bij u past.
- Zoek iemand met wie u samen gaat bewegen of sluit u aan bij een loopgroep.
- Ga dagelijks wandelen en bouw dit op.
- Laat de auto eens wat vaker staan of parkeer deze wat verder weg.
- Schakel eventueel een fysiotherapeut in.
- Luister naar uw eigen lichaam.

Betrokken afdelingen

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Leefstijlloket Jeroen Bosch Ziekenhuis
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis)

Code CAR-705

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis