

DAGBOEK HARTFALEN

Afdeling cardiologie en polikliniek hartfalen

Dit dagboek hartfalen hebt u gekregen tijdens een opname of bij een bezoek aan de polikliniek. In dit dagboek staan een aantal persoonlijke adviezen voor u. Ook hebben we de belangrijkste medicijnen bij hartfalen voor u beschreven.



Welke zorg kunt u verwachten op de hartfalenpoli?

1. Voorlichting en begeleiding

Op de hartfalenpoli krijgen u en uw naasten voorlichting van de verpleegkundig consulent hartfalen of verpleegkundig specialist.

U kunt hierbij onder andere denken aan voorlichting over:

- a. Het hart, hartfalen en de behandeling
- b. Leefregels/adviezen
- c. Gebruik van medicijnen
- d. Voeding
- e. Bewegen, rust en hartrevalidatie
- f. Verloop van de ziekte en de toekomst

2. Medicijnen

Voor een goede behandeling van hartfalen worden naast adviezen over leefregels ook medicijnen voorgeschreven. Patiënten met hartfalen krijgen meestal veel medicijnen die tot doel hebben klachten zoveel mogelijk te voorkomen en de kwaliteit van leven te verbeteren. De verpleegkundig consulent hartfalen of verpleegkundig specialist op de hartfalenpoli controleert uw medicijnen en zal deze zo nodig aanpassen.

3. Telefonische bereikbaarheid

De hartfalenpoli is op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 08:00-16:00 uur. Het telefoonnummer vindt u achterin dit dagboek.

Bezoek polikliniek hartfalen

Afspraken op de hartfalenpoli vinden plaats op de polikliniek cardiologie. Route 1.3

Voorafgaand aan uw afspraak wordt er een ECG (hartfilmpje) gemaakt, uw bloeddruk gemeten en wordt u gewogen.

Wanneer is afgesproken dat er bloed afgenomen moet worden, wilt u dat dan uiterlijk 1 dag voor uw bezoek aan de hartfalenpoli laten doen. Dat kan bij een Certe prikpunt bij u in de buurt.

Wilt u bij een bezoek aan de hartfalenpoli een recent overzicht van uw medicijnen en dit dagboek hartfalen meenemen

Hoe kunt zich het beste wegen

U kunt zich het beste steeds op hetzelfde moment 2 keer per week wegen. Bv op maandag en donderdag.

Bij voorkeur 's morgens voor het ontbijt, op de nuchtere maag, wegen.

Na ontslag uit het ziekenhuis is het verstandig om u bij thuiskomst op uw eigen weegschaal te wegen. Op deze manier heeft u een juiste uitgangswaarde vanwege het gebruik van een andere weegschaal dan in het ziekenhuis.

Let op: De weegschaal kan een verschil in gewicht aangeven als het wordt verplaatst.

Op pagina 10 en 11 is er ruimte om uw gewicht te noteren

Bij één of meer van de volgende klachten is het verstandig contact op te nemen met de hartfalenpoli of uw (huis)arts te waarschuwen.

Gewichtstoename van 2kg (of meer) in 3 dagen

Toename kortademigheid

U slaapt beter met een extra kussen

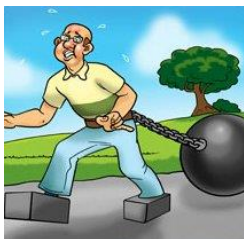
U moet aanhoudend hoesten

Opgezette enkels/benen

Uw hele lichaam voelt opgezwollen aan

U heeft afname van eetlust

Duizeligheid, of de aanwezige duizeligheid verergert zich



Vocht en zout

De normale vochtinname ligt tussen de anderhalf en twee liter per dag. Waarbij anderhalf liter het minimum is.

Bij de vochtinname horen naast koffie, thee en water, bv ook uw toetje of kopje soep. Een stuk fruit wordt niet meegerekend.

Sommige mensen hebben een vochtbeperking. Als dat voor u nodig is, wordt dit met u op de hartfalenpoli of tijdens de ziekenhuisopname besproken.

De richtlijn gezonde voeding adviseert een gezonde voeding met maximaal 6 gram zout per dag. Dat betekent onder andere dat u geen zout toevoegt aan uw eten. Ook bijvoorbeeld het eten van zoete en zoute drop wordt afgeraden. Dit advies geldt voor iedereen, maar voor mensen met hartfalen in het bijzonder.

Op de hartfalenpoli krijgt u hier meer informatie over.

Meest voorkomende medicijnen bij hartfalen

SOORT	WERKING
Bètablokker ○ Bisoprolol ○ Metoprolol ○ Nebivolol ○ Carvedilol ○ Atenolol	Verlaagt de hartslag zodat het hart rustiger pompt. Verlaagt de bloeddruk.
Sacubitril/Valsartan ○ Entresto	Combinatie van een bloeddrukverlager en een medicijn dat uw hart ondersteunt.
Aldosteron antagonist ○ Spironolacton ○ Eplerenone	Het beschermt het hart tegen het vormen van littekens.
SGLT-2 remmer ○ Empagliflozine (Jardiance) ○ Dapagliflozine (Forxiga)	Medicijn dat afvoer van vocht met zout en glucose bevordert en daardoor het hart en de nieren beschermt.
ACE-remmer ○ Perindopril ○ Enalapril ○ Lisinopril ○ Ramipril	Verlaagt de bloeddruk .

Angiotensine-II-receptor blokker (ARB) ○ Valsartan ○ Losartan ○ Telmisartan ○ Irbesartan	Lijken in hun werking op een ACE-remmer.
Lisdiureticum ○ Furosemide ○ Bumetanide	Direct werkende plastablet
○ Ivabradine	Als de hartslag ondanks medicatie te hoog blijft, wordt soms ivabradine voorgeschreven. Het verlaagt de hartslag.

Vaak is het zo dat u moet wennen aan nieuwe medicatie. Dat kan enkele weken duren. Indien u denkt last te hebben van mogelijke bijwerkingen, dan kunt u contact opnemen met de hartfalenpoli of dit bespreken tijdens uw afspraak met de verpleegkundig consulent hartfalen of verpleegkundig specialist.

Bij de meeste medicatie die u krijgt voor uw hartfalen kunnen in het begin duizeligheidsklachten optreden. Deze duizeligheidsklachten verdwijnen over het algemeen na verloop van tijd.

De meeste medicatie die u krijgt voor uw hartfalen hebben een gunstig effect op uw levensduur en verlagen de kans op ziekenhuisopnames voor hartfalen.

Onderwerpen die op de hartfalenpoli aan de orde kunnen komen

- Wat is hartfalen / oorzaak / verloop van de ziekte
- Symptomen van hartfalen
- Medicijnen bij hartfalen
- Voeding / zuinig met zout / vocht
- Gewicht
- Alcohol / drugs / roken
- Bewegen, rust en hartrevalidatie
- Zelfzorg bij hartfalen
- Therapietrouw
- Reizen / Autorijden
- Seksualiteit
- Slaap
- Vaccinatie/griep prik
- Acceptatie hartfalen
- Angst / depressie
- Mantelzorg
- Patiëntenvereniging / social media

Mochten er bepaalde onderwerpen zijn die u graag wilt bespreken, dan kunt u dat aangeven tijdens het gesprek op de hartfalenpoli.

Voorlichtingsmateriaal en websites

1. De website www.heartfailurematters.org is een goede website die veel informatie geeft over hartfalen. De website is beschikbaar in diverse talen
2. Website van de hartstichting: www.hartstichting.nl
3. Website van harteraad: www.harteraad.nl
4. Website over voeding: www.voedingscentrum.nl
5. Website over zout: www.nierstichting.nl
 - Minder zout, lekker gezond
6. Stoppen met roken
 - www.ikstopnu.nl
 - Stoplijn: gratis informatienummer: 0800-1995
7. Patiëntenverenigingen
 - www.harteraad.nl
 - Diverse groepen\forums op www.facebook.nl
 - www.stin.nl (voor ICD dragers)
8. www.vrouwenhart.nl

weegkaart (2x per week)

Als u in 3 dagen meer dan 2 kilogram aankomt moet u contact opnemen met de hartfalenpoli of uw huisarts, zodat de therapie eventueel bijgestuurd kan worden.

datum	gewicht	bijzonderheden evt. bloeddruk/hartslag

weegkaart (2x per week)

Als u in 3 dagen meer dan 2 kilogram aankomt moet u contact opnemen met de hartfalenpoli of uw huisarts, zodat de therapie eventueel bijgestuurd kan worden.

datum	gewicht	bijzonderheden evt. bloeddruk/hartslag

Voor eigen gebruik

Heeft u vragen voor de cardioloog en/of de verpleegkundig specialist/hartfalenverpleegkundige, of wilt u bijzonderheden bijhouden, dan kunt u dit formulier gebruiken.

datum	

Voor eigen gebruik

Heeft u vragen voor de cardioloog en/of de verpleegkundig specialist/hartfalenverpleegkundige, of wilt u bijzonderheden bijhouden, dan kunt u dit formulier gebruiken.

datum	

Namen en telefoonnummers

De verpleegkundigen (specialist) van de hartfalenpoli zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar van 08:00-16:00 uur op nummer: 050-5245862.

U krijgt eerst een medewerker van het secretariaat aan de telefoon die uw vragen doorgeeft aan de hartfalenpoli.

Neem in acute situaties contact op met uw huisarts, de centrale doktersdienst of bel 112

Verpleegkundig specialist/Verpleegkundig consulent hartfalen

Naam:

Cardioloog:

Naam:

Andere hulpverleners:

Naam en telefoonnummer:

Naam en telefoonnummer: