



St. Anna Ziekenhuis

Logboek Polikliniek hartfalen

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Inleiding

Uw cardioloog heeft u naar de hartfalenpolikliniek verwezen. De hartfalenverpleegkundige is er om u te begeleiden hoe u met uw hartklachten om kunt gaan. Hij/zij is daarvoor speciaal opgeleid. Het is gebleken dat mensen met hartfalen een prettig leven kunnen hebben en minder vaak opgenomen moeten worden wanneer ze goede begeleiding hierin krijgen.

In deze folder proberen we u duidelijk te maken wat hartfalen is en wat de hartfalenpolikliniek voor u kan betekenen. Ook is in deze folder een lijstje opgenomen om een aantal gegevens in te vullen.

Wat is hartfalen

Hartfalen betekent dat het hart door onherstelbare schade niet krachtig meer kan pompen en dat kan voor u verschillende gevolgen hebben. De schade kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld: één of meerdere hartinfarcten, langdurig hoge bloeddruk, niet goed werkende hartkleppen, ritmestoornissen of ontstekingen.

Door deze schade functioneert uw hart niet goed. Hierdoor krijgt u verschillende klachten. Deze klachten zijn bijvoorbeeld:

- kortademigheid bij geringe inspanning en in rust;
- vermoeidheid;
- gewichtstoename door vasthouden van vocht;
- dikke benen, gezwollen buik.

Hartfalen is een chronische ziekte

Over het algemeen is hartfalen niet te genezen. Wel kunnen een aantal klachten verminderen en onder controle worden gehouden.

Door medicijnen en vaak door het aanpassen van de levenswijze, zoals

het in acht nemen van bepaalde leefregels. De polikliniek hartfalen wil u hierbij helpen. Op de polikliniek wordt u gezien door de hartfalenverpleegkundige. Deze verpleegkundige is gespecialiseerd en heeft ruime ervaring met het verplegen, verzorgen en begeleiden van hartpatiënten. Hij of zij werkt nauw samen met uw cardioloog.

Wat doet de hartfalenverpleegkundige

De hartfalenverpleegkundige begeleidt u om zo goed en zelfstandig mogelijk om te gaan met de aandoening die u hebt.

De verpleegkundige geeft uitleg over

- Hartfalen en de gevolgen hiervan.
- De leefregels en waarom deze zo belangrijk zijn.
- Het gebruik van de geneesmiddelen.
- Dieet en gewichtscontrole.
- Herkennen van de klachten.
- Wat te doen bij toename van de klachten.
- Hoe u een zo normaal mogelijk leven kan leiden.

Op de hartfalenpolikliniek wordt:

- uw bloeddruk gemeten;
- uw pols gevoeld;
- naar uw longen geluisterd;
- gekeken naar uw benen/voeten of u vocht vasthoudt;
- gewichtscontrole;
- de overzichtslijst bekeken;
- eventueel medicatie aangepast.

U kunt eventuele vragen stellen aan de hartfalenverpleegkundige. Zo nodig overlegt de hartfalenverpleegkundige met uw cardioloog.

Wat u zelf kunt doen

Gewichtscontrole

Als u te zwaar bent, zal uw hart meer bloed moeten rondpompen en dus harder moeten werken. Het heeft zeker zin om op een verstandige manier af te vallen. Sommige mensen met hartfalen zijn mager, zij moeten dan voldoende eten om op krachten te blijven.

Uw lichaam kan ook vocht vast houden. Dit uit zich in gewichtstoename, zoals dikke benen/voeten, snel moe en kort van adem (benauwdheid). Dit komt omdat uw hart het bloed onvoldoende rond kan pompen.

Het is van groot belang dat u uw gewicht in de gaten houdt. U moet u zelf dagelijks wegen. Dit is belangrijk om te zien of u vocht vasthoudt. Door dagelijks te wegen kan er op tijd gereageerd worden door bijvoorbeeld de medicijnen aan te passen.

Dagelijks wegen betekent dat als u 's morgens opstaat en naar toilet bent geweest op de weegschaal gaat staan. Zorg dat de weegschaal op dezelfde plaats blijft staan. Het gewicht noteert u dagelijks op de lijst, waar ook de vochtinname genoteerd staat (zie overzichtslijsten vanaf blz. 7).

Dieet

Omdat het lichaam bij hartfalen teveel vocht vasthoudt, is het belangrijk dat u minder zout gaat gebruiken, want zout houdt vocht vast.

Voor eventuele informatie en verder uitleg, zie het boekje van de Nederlandse hartstichting: "dieet bij hartfalen".

Medicatie

Het is te adviseren om bij uw apotheek een lijst op te vragen van de medicatie die u op dit moment gebruikt. Neem de medicijnen die voorgeschreven zijn op tijd in. Ga zeker niet zelf de hoeveelheid aanpassen.

Neem geen andere medicijnen in, ook niet van de drogist, zonder dat de arts dit weet. Overleg dus eerst met uw arts of hartfalenverpleegkundige.

Let op: Neem uw medicatielijst altijd mee naar de specialist of de hartfalenverpleegkundige.

Vochtbeperking

De hoeveelheid vocht die u per dag mag drinken, wordt door de cardioloog vastgesteld. Onder vocht wordt verstaan alle dranken, maar ook vloeibare voedingsmiddelen zoals yoghurt, pap, soep, zoutarme bouillon en vruchtenmoes zoals appelmoes en fruit.

De hartfalenverpleegkundige kan u enkele tips geven om een dorstgevoel te voorkomen.

Er zijn omstandigheden waarbij u meer vocht verliest, zoals bij diarree en overmatig transpireren, neemt u dan contact op met de hartfalenverpleegkundige of eventueel met uw huisarts. Bij warm weer boven de 25° mag u 3 glazen extra drinken.

Roken

Roken is zeer nadelig voor mensen met hartfalen. Het kan leiden tot een hartinfarct, een longontsteking en andere ernstige problemen. De kans op sneller overlijden bij roken is erg groot. Rookt u en heeft u problemen met stoppen? Ook kunt u zelf een afspraak maken bij de rook-stop poli.

Alcohol

Het gebruik van alcohol is af te raden. Alcohol heeft een negatieve invloed op de hartspier.

Beweging

Rust is belangrijk als u kortademig bent. Toch is het voor de meeste mensen erg belangrijk om een actief leven te leiden en alle normale dingen te blijven doen zoals wandelen en werken zolang dit mogelijk is. Wees elke dag actief. Wandelen of fietsen zijn de beste bewegingsvormen.

Griep prik

Mensen met hartfalen kunnen erg ziek worden van de griep. Laat u daarom elk jaar hiertegen inenten en haal de 'griep prik' bij uw huisarts.

Wees eerlijk naar uzelf en de zorgverleners

De medische behandeling van hartfalen is erg lastig, zowel voor u als voor de dokter. De medicijnen die u gebruikt kunnen veel bijwerkingen geven zoals duizeligheid. Stop niet zelfstandig met de medicijnen. Overleg met de dokter of de hartfalenverpleegkundige. Zij kunnen de medicijnen eventueel aanpassen. Noteer dit op de lijst bij bijzonderheden.

Klachten

Bij één van onderstaande klachten dient u contact op te nemen met hartfalenverpleegkundige of uw (huis)arts:

- Uw gewicht neemt binnen 1 week met 2 kg of meer toe.
- Uw gewicht neemt af binnen 2 dagen met 2 kg of meer.
- U wordt 's nachts kortademig wakker.
- U heeft een snelle of onregelmatige hartslag.
- U hoest 's nachts bij platliggen.
- U kunt alleen nog rechtsopzittend slapen.
- U heeft opgezette enkels, benen en/of buik.

Overzichtslijsten

Op de overzichtslijsten op de volgende pagina's kunt u de gegevens noteren die voor u, uw cardioloog en de hartfalenverpleegkundige belangrijk zijn. Vul daarom deze lijst nauwkeurig in.

Hierdoor geeft u de cardioloog en de hartfalenverpleegkundige een goed inzicht en verloop van uw ziektebeeld. Ook kan door deze gegevens eventueel uw medicatie worden bijgesteld of worden aangepast

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als een aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, kunt u contact met ons opnemen.

De hartfalenverpleegkundige is aanwezig op de volgende dagen:

Op maandagmiddag van 12.30 - 16.30 uur

Op dinsdag, woensdag en donderdag van 8.30 - 17.00 uur.

Op vrijdag van 10.00-14.00 uur

De hartfalenpoli is bereikbaar (van buitenaf) op telefoonnummer:

040-286 4781 of via de poli cardiologie op telefoonnummer **040-286 4880**.

Of vraag via de portier van het ziekenhuis of een poliassistente naar sein: **811734**.

De hartfalenpoli is ook bereikbaar via email: hartfalenpoli@st-anna.nl

Waar kunt u meer informatie vinden?

U kunt meer informatie vinden op de website van de hartstichting:

www.hartstichting.nl

www.st-anna.nl

www.mijncardioloog.com

:



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**CAR012
12-15**