



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

Logboek

Polikliniek hartfalen

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 hartfalen-verpleegkundige. 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 doet dit door uitleg te geven 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.

Als u vragen heeft kunt u deze altijd stellen aan de hartfalenverpleegkundige. Zonodig wordt door de hartfalenverpleegkundige overlegd met uw cardioloog.

Wat u zelf kun 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.

- **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.

- **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 het dorstgevoel te voorkomen.

Er zijn omstandigheden waarbij u meer vocht verliest, zoals bij diarree en overmatig transpireren bij warm weer, neemt u dan contact op met de hartfalenverpleegkundige of met uw huisarts.

- **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 hartspeer.

- **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.

- **Grieprik:**

Mensen met hartfalen kunnen erg ziek worden van de griep. Laat u daarom elk jaar hiertegen inenten en haal de 'grieprik' 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 een 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 brochure 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 maandagmorgen en donderdagmorgen van 8.30 – 12.30 uur
Op dinsdag en woensdag van 8.30 - 17.00 uur.

Op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 8.30 – 9.30 uur
is de verpleegkundige telefonisch bereikbaar via: 040 - 2864040
en vraag naar seinumnummer **811023**.

Dit nummer kunt u ook bellen voor het eventueel wijzigen van uw afspraak.

Ook is de hartfalenpoli via email te bereiken: hartfalenpoli@st-anna.nl

Waar kunt u meer informatie vinden?

U kunt meer informatie vinden op de website van de hartstichting:
www.hartstichting.nl