

Dagboek hartfalen

Cardiologie



Beter voor elkaar

Bereikbaarheid Hartfalenverpleegkundigen Ikaziaziekenhuis

Werkdagen: maandag tot en met vrijdag

Rechtsreeks telefonisch bereikbaar;

- van 08.30 – 09.30 uur en
- van 15.30 – 16.30 uur

T 010 – 297 55 99

E hartfalenpoli@ikazia.nl

website: www.ikazia.nl/specialisme/cardiologie/polikliniek-hartfalen

Heeft u (buiten bovenstaande telefonische spreekuren) een dringende vraag over hartfalen, die niet tot de volgende dag kan wachten?

- bel **010 – 297 52 10** (poli cardiologie, bereikbaar op werkdagen tot 16.30 uur)
- òf bel uw huisarts.

Inhoudsopgave dagboek hartfalen

Pagina

1.	Inhoudsopgave	3
2.	Dagboek hartfalen	4
3.	Persoonlijke richtlijnen	5
	• Wanneer contact opnemen ?	6
4.	De meest voorkomende medicijnen bij hartfalen	7
5.	Uw medicatie	9
6.	Gewichtscontrole	11
7.	Bloeddruk / Pols	13
8.	Meer informatie	14
9.	Onderwerpen waarover informatie gegeven wordt	16
10.	Ruimte voor bijzonderheden, vragen / afspraken	17

1. Dagboek Hartfalen

Dit dagboek hebt u ontvangen van de hartfalenpolikliniek . Het is een belangrijk hulpmiddel voor u en voor uw artsen en andere hulpverleners.

Het is van groot belang dat u bij elk bezoek aan het ziekenhuis of uw huisarts dit dagboek meeneemt.

In dit dagboek staan onder andere afspraken die met u zijn gemaakt over de vocht- en natriumbeperking.

Zelf kunt u dagelijks uw gewicht opschrijven. Ook de bloeddruk en hartslag kunnen hierin worden genoteerd. Deze gegevens geven uw hulpverleners inzicht in uw lichamelijke conditie en het verloop van uw ziekte.

In dit dagboek wordt in een overzicht aangegeven over welk onderwerpen u voorlichting krijgt.

Achter in dit boekje is er ruimte voor bijzonderheden, vragen en overige afspraken.

Als het dagboek vol is kunt u een nieuwe aanvragen bij de hartfalenverpleegkundige.

Bereikbaarheid hartfalenverpleegkundigen Ikaziaziekenhuis: zie pagina 2 van dit boekje

2. Persoonlijke Richtlijnen

Vochtbeperking:

U wordt geadviseerd maximaal ml per dag drinken.

Bij de totale hoeveelheid vocht die u per 24 uur drinkt, horen alle koude en warme dranken en ook bijv. soep, vla, yoghurt en appelmoes. (Denk ook aan fruit wanneer u dat meer dan één stuks per dag gebruikt)

Natriumbeperving

U mag maximaal 2000–2400 mg natrium per dag gebruiken = 5 a 6 gram zout (zout bestaat voor 40 % uit natrium).

Wilt u meer weten over een vocht- en natriumbeperving? Lees dan de volgende informatiefolders van de Nederlandse Hartstichting

- Hartfalen. Wat is dat?
- Dieet bij hartfalen

Dagelijks wegen

Wij adviseren u om dagelijks te wegen, als het kan in de ochtend na het urineren en voor het aankleden en ontbijt. Mocht het zo zijn dat u vocht vasthoudt, dan zal dat meestal zichtbaar worden doordat uw gewicht toeneemt.

Dagelijks bewegen

Het is belangrijk dat u iedere dag beweegt, o.a om uw conditie op peil te houden. U kunt bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Tijdens uw bezoek aan de hartfalenpolikliniek vertellen we welke mogelijkheden er nog meer zijn om uw conditie te behouden.

Wanneer contact opnemen?

Wij adviseren u contact op te nemen met de hartfalenverpleegkundige of (huis)arts bij:

- Toename of afname van uw gewicht met 2 kg of meer binnen 2–3 dagen;
- Toename kortademigheid (overdag en/of 's nachts);
- Onrust 's nachts, of rechterop moeten slapen dan u gewend bent;
- Sneller of onregelmatige hartslag, hartkloppingen;
- Duizeligheid;
- Misselijkheid, braken of diarree;
- Pijnlijk of vol gevoel in uw bovenbuik, verminderde eetlust;
- U minder gaat urineren overdag en meer 's nachts;
- U last krijgt van een droge prikkelhoest;
- Opgezette enkels/voeten;
- Afname concentratievermogen;
- Toename vermoeidheid.

3. De meest voorkomende medicijnen bij hartfalen

De meest voorkomende medicijnen bij hartfalen		
Soort medicijn	Werking	Mogelijke bijwerkingen
Plastabletten Bijvoorbeeld: • Bumetanide • Furosemide.	Afvoeren van overtollig vocht.	Droge mond, dorst, huiduitslag, jicht, kaliumtekort, ongewild urine- of ontlastingverlies, spierkrampen (mn benen).
Aldosteron-antagonisten Bijvoorbeeld: • Spironolacton • Eplerenon.	Stimulering van de werking van het hart. Vochtafdrijvend, kalium sparend.	Misselijkheid, buikkrampen, hoofdpijn. Mannen; erectieproblemen, vergrote borstklieren. Vrouwen; pijnlijke borsten, verlaging stem, snellere haargroei.
ACE-remmers Bijvoorbeeld: • Perindoprol • Enalapril.	Vaatverwijding. Daardoor kan het hart het bloed makkelijker weg-pompen, waardoor bloedsomloop verbetert.	Lage bloeddruk, duizeligheid, kriebelhoest, nierfunctiestoornissen, misselijkheid, smaakstoornissen, huiduitslag, jeuk.
Angiotensine II-receptor blokkers Bijvoorbeeld: • Losartan • Canesartan.	Vaatverwijding. Lijkt in de werking op ACE-remmers, maar hebben minder bijwerkingen.	Duizeligheid, huiduitslag of galbulten, prikkelhoest, diarree, vermoeidheid.
Bètablokkers Bijvoorbeeld: • Bisoprolol • metoprolol.	Verlagen bloeddruk en hartslag, waardoor het hart zich beter kan vullen. Hierdoor beter e pompfunctie. Het kan een paar maanden duren voor het gunstige effect merkbaar is.	Duizeligheid, trage hartslag, koude handen en voeten, vermoeidheid, erectieproblemen, droge vagina, onrustige slaap, vermoeidheid.

<p>Digitalis</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lanoxin 	<p>Vergroten van de samentrekkingskracht van de hartspier. Verlaging van het hartritme. Met name bij bepaalde ritme–stoornissen.</p>	<p>Met name bij overdosering; misselijkheid, verminderde eetlust, verwardheid, depressief gevoel, wazig zien, langzame hartslag.</p>
<p>Nitraten</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isosorbidemo nonittraat • Nitroglycerine spray. 	<p>Verwijding bloedvaten bij hartkrampen of pijn op de borst (Angina Pectoris).</p>	<p>Lage bloeddruk, duizeligheid, overmatig blozen.</p>
<p>Bloedverdunners</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acetylsalysyl zuur • Acenocouma rol. 	<p>Voorkomen van het ontstaan van bloedpropjes bij een verminderde bloedcirculatie.</p>	<p>Vergrote kans op blauwe plekken, wondjes bloeden langer.</p>

7. Meer informatie

Uw hulpverleners of de Nederlandse Hartstichting geven u graag meer informatie over uw ziektebeeld. Veel voorlichtingsmateriaal kunt u bij hen opvragen.

Ook kunt u voor meer informatie terecht bij verschillende patiëntenverenigingen

Folders en brochures

U vindt meer informatie over uw ziektebeeld in de volgende folders:

- Hartfalen, wat is dat?
- Medicijnen en hart- en vaatziekten;
- Te hoog cholesterol;
- Dieet bij hartfalen;
- Koken naar hartenlust;
- Zoutwijzer;
- Bewegen doet wonderen;
- Vrouwen en hart- en vaatziekten;
- Overgewicht;
- Stoppen met roken;
- Implanteerbare Cardioverter Defibrillator (ICD).

Patiëntenverenigingen

1. Nederlandse Hartstichting
2. Belangenvereniging hart- en vaatpatiënten
3. De Hart & Vaatgroep
4. Stichting Nederlandse Hartpatiënten

8. Onderwerpen waarover voorlichting wordt gegeven

Voorlichting over	Voorlichtingmateriaal
Het hart, hartfalen, de behandeling	
<ul style="list-style-type: none"> o Wat is hartfalen o Werking van het hart o Symptomen van hartfalen o Tekenen van verslechtering o Wat te doen bij verslechtering o Prognose o Doel van de behandeling 	<ul style="list-style-type: none"> o Hartfalen. Wat is dat? (Brochure Nederlandse Hartstichting) o www.hartstichting.nl o www.heartfailurematters.org
Medicijnen	
<ul style="list-style-type: none"> o Werking / bijwerking o Afspraken mbt extra plastabletten o Medicijnkaart / overzicht 	<ul style="list-style-type: none"> o Dagboek Hartfalen (Brochure Ikazia Ziekenhuis)
Leefstijladviezen Voeding	
<ul style="list-style-type: none"> o Relatie hartfalen –vocht–zout–plastabletten o Natriumbeperkte dieet o Vochtbeperking o Alcoholgebruik o (verminderde) voedingstoestand o Overgewicht o Obstipatie – uitdroging 	<ul style="list-style-type: none"> o Eten naar Hartelust o Zoutwijzer o Zoutquiz o Hoge bloeddruk o Over Gewicht o Fabels en Feiten Nederlandse Hartstichting) o www.voedingscentrum.nl o www.dieetbijhartfalen.nl
Balans Activiteit en Rust	
<ul style="list-style-type: none"> o Activiteit en rust o Hartrevalidatie o Werk / huishouden o Sociale activiteit o Seksualiteit 	<ul style="list-style-type: none"> o www.hartinbeweging o www.bewegezoeker.nl o Poliklinische Hartrevalidatie (brochure Hartrevalidatie Centrum Rijnmond Zuid) o Bewegen doet wonderen (Brochure Nederlandse Hartstichting)

9. Onderwerpen waarover voorlichting wordt gegeven

Voorlichting over	Voorlichtingmateriaal
Overige Belangrijke adviezen	
<ul style="list-style-type: none"> o Stoppen met roken o Griepvaccinatie o Dagelijks wegen o Streefgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> o Stoppen met roken, het hoe en waarom (brochure Stivoro) o www.rokeninfo.nl o Stoppen met roken poli (Brochure Ikazia Ziekenhuis)
Leven met Hartfalen	
<ul style="list-style-type: none"> o Gevolgen voor het dagelijks leven o Mobiliteit o Volhouden leefstijladviezen o Angst / depressie o Verwerking / acceptatie 	<ul style="list-style-type: none"> o www.hartenvaatgroep.nl
Organisatie van Zorgverlening	
<ul style="list-style-type: none"> o Wie wanneer raadplegen o Behandeling / begeleiding thuis o Patiëntenvereniging o Hulpmiddelen / aanpassingen o Patiënten Dagboek o Voorbereiding op ontslag / inschakelen andere hulpverleners o Bereikbaarheid hulpverleners o Verpleegkundig spreekuur o Samenwerking en informatie-uitwisseling met uw Huisarts 	<ul style="list-style-type: none"> o Brochure patiëntenvereniging o www.hartzorg.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Hartfalen, dagboek
800180-NL / 2016-06