

Hartfalendagboek

Informatiebrochure voor patiënten





HART
CENTRUM

Je hebt de diagnose 'hartfalen' gekregen. Hartfalen geeft symptomen zoals kortademigheid, vermoeidheid, gezwollen onderste ledematen en mogelijk ritmestoornissen.

Voor jou voelt dit aan als een hart dat moeite heeft om aan de behoeften van jouw lichaam te voldoen en dan vooral tijdens inspanningen.

De oorzaak is meestal gekend. Bespreek dit met jouw hartspecialist.

Als hartfalenteam helpen we je graag dit beter te begrijpen en hoe ermee om te gaan.

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKIA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) Erkenningsnummer 099: ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius Erkenningsnummer 998: ZAS PZ Sturenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) Erkenningsnummer 039: ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingsstelsel) Zijn ook deel van ZAS: ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schalde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbaai, ZAS Magazijn Terbeke



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Klachten

01

Richtlijnen

02

IJzer en hartfalen

03

Hartfalendagboek

04

Medicatie

05

Jouw gegevens

06

Klachten

Hartfalen is een combinatie van symptomen die direct of indirect het gevolg zijn van de verminderde pompwerking van je hart.

De klachten die het meest voorkomen, zijn:

- vermoeidheid
- kortademigheid bij inspanningen en soms bij platliggen
- opgezette benen en enkels
- opgezette buik
- toename in gewicht
- vaker moeten plassen, vooral 's nachts
- prikkelhoest bij platliggen
- verminderde eetlust
- slapeloosheid
- moeilijk naar toilet kunnen gaan (obstipatie)

We geven je enkele hulpmiddelen om je te helpen hoe je je hartfalen kan evalueren.

Alles gaat goed! Doe zo verder.



normale ademhaling
(geen kortademigheid)



geen pijn in de borst



Je niveau van fysieke
activiteit is voldoende.



Geen nieuwe
zwellingen. Benen en
voeten voelen normaal



Je gewicht is stabiel.
Gewicht: _____



Perfect! Ga door met:



het noteren van je
gewicht



het noteren van je
bloeddruk



Je gewicht is stabiel.
Gewicht: _____



het nemen van je
medicatie



het controleren van je
zoutverbruik



Je te houden aan je
gemaakte afspraak bij
je arts.



Spreek met je arts of je verpleegkundige in geval van:



toenemende zwelling of pijn in de buik



toenemende zwelling van de benen of enkels



verlies aan eetlust & misselijkheid



snelle gewichtstoenamen (meer dan 2 kg in 3 dagen)



toenemende duizeligheid



toenemende hoest



toenemende vermoeidheid

Spreek zo vlug mogelijk met je arts of je verpleegkundige in geval van:



toegenomen ademnood
vermindering van je inspanningscapaciteit



kortademig bij het ontwaken



nood aan meer hoofdkussens om nog comfortabel te kunnen slapen



snelle hartfrequentie of verergering van de hartkloppingen

Vraag onmiddellijk hulp



hardnekkige pijn in de borst



ernstige en aanhoudende ademnood



flauwvallen

Medicatie

Een deel van de medicatie voor hartfalen bestaat uit bloeddrukverlagers en vochtafdrijvers, die voor een vorm van duizeligheid kunnen zorgen.

Wat moet je doen

- Neem nauwkeurig jouw medicatie in (op tijd en de juiste hoeveelheid).
- Neem nooit medicatie in zonder overleg met je arts. Dit geldt ook voor medicatie die je vrij kan verkrijgen.

Wat mag je niet doen?

- Neem geen ontstekingsremmers zoals Brufen[®], Voltaren[®], Nurofen[®], Apranax[®], Brexine[®], Feldene[®], Celebrex[®] (niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen).
- Neem geen bruistabletten (bij pijn neem je vaste tabletten Paracetamol[®]).
- Neem geen neusdruppels (die vernauwen vaak je bloedvaten).

Wegen

Bij hartfalenpatiënten spreken we vaak over drooggewicht. Dat is jouw gewicht zonder het teveel aan vocht.

- Je moet je elke dag wegen (best 's morgens nuchter, na het toilet en voor het eten) en het gewicht noteren.
- Een plotse verandering in gewicht moet je melden aan de huisarts, hartspecialist of hartfalenverpleegkundige.
- Een toename van je gewicht wijst dikwijls op vochttopstapeling. Kleine schommelingen zijn normaal, maar een toename van +1,5 kg op 1 dag of +2 kg op 3 dagen is te veel.

Zout beperken

Hoe meer zout je eet, hoe meer vocht je opstapelt.

- Zout (zowel zeezout, aromazout, selderijzout, uienzout, ...) is een absolute boosdoener en moet je zeker vermijden!
- Vermijd ook verborgen zout zoals bouillonblokjes, Maggi en sojazout.
- Wees zuinig met gezouten beleg (charcuterie, kaas).
- Zoutloos brood eten is niet nodig.

Inname van vocht beperken

- Te veel drinken betekent een extra belasting voor het hart en is af te raden.
- Drink naar dorstgevoel en drink niet om te drinken.
- Bij een hittegolf, koorts of diarree mag je tijdelijk 2 glazen of een halve liter extra drinken. Doe dit in overleg met jouw hartfalenverpleegkundige of arts.

Lichaamsbeweging

- Het is belangrijk om ook met je aandoening je conditie op peil te houden en elke dag (30 minuten) te bewegen.
- Hartrevalidatie is vaak aangewezen na een hospitalisatie met hartfalen. Bespreek dit met jouw hartspecialist.

Roken

- Het is absoluut verboden te roken.

Alcohol

- Je mag maximum 1 glas alcohol per dag drinken. Je moet immers je vochtinname beperken!

IJzer is nodig voor de bouw van bloedcellen bij de aanmaak van bloed. Het is noodzakelijk voor het onderhoud en functioneren van de spieren. IJzertekort zal zich eerst in de spieren laten voelen en later bloedarmoede veroorzaken.

Wanneer hartfalen en ijzertekort samen voorkomen heeft dit een belangrijke invloed op de levenskwaliteit en op de prognose van hartfalen. Daarom vindt jouw behandelend cardioloog het belangrijk om de ijzerreserves op peil te houden door middel van ijzertoediening. IJzertoediening via infuus is doeltreffender dan het innemen van tabletten via de mond. Het geeft een verbetering van je inspanningsvermogen en van je kortademigheid. IJzer-toediening heeft een gunstig effect in de behandeling van hartfalen. In uitzonderlijke gevallen is geen ijzertoediening mogelijk.

Afhankelijk van je gewicht en de ernst van het ijzertekort krijg je een ijzerinfuus 1 tot 2 maal met een tussentijd van 7 dagen. Je krijgt hiervoor een ambulante afspraak in het ziekenhuis. De hartfalenverpleegkundige zorgt voor de planning en zal je informeren.

De toediening duurt ongeveer 30 minuten. Daarna blijf je nog 30 minuten ter observatie voor eventuele bijwerkingen. Daarna krijg je 2 maal per jaar een controle van je ijzerstatus.

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Tijdens een gemiddeld leven klopt het hart meer dan 2,5 miljard keer.

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

februari

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Het hart van een vrouw klopt sneller dan dat van een man.

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

Hartfalendagboek

maart

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Geniet van het eerste lentezonnetje!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

april

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Regelmatig sporten is zeer belangrijk voor je hart en het is gratis!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek

mei

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Wist je dat een volwassen hart ongeveer 250 tot 300 gram weegt?

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

juni

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Ga je op vakantie? Vergeet je medicatie niet!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek

juli

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Op warme dagen, wanneer je meer zweet
mag je 1 tot 2 glazen meer drinken.

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

augustus

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Het hart is de spier die het hardst werkt in ons lichaam.

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

september

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Het nieuwe schooljaar gaat van start!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek

oktober

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Vergeet je griepvaccinatie niet!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

november

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Je hartritme verandert wanneer je naar muziek luistert.

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek

december

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Prettige feestdagen!

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Jouw gegevens

Jouw gegevens

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Huisarts

Naam:

Telefoon:

Thuisverpleging

Naam:

Telefoon:

Mantelzorger of familie

Naam:

Telefoon:

Apotheker

Naam:

Telefoon:

Andere

Naam:

Telefoon:

Hartspecialist

Naam:

**Meer uitgebreide informatie kan je vinden
op volgende websites:**

www.heartfailurematters.org

www.zorgpadhartfalen.be

Hartfalenverpleegkundigen

ZAS Middelheim

Soraya Ahouari

03 280 23 95

soraya.ahouari@zas.be

Conny Vermeulen

03 280 41 37

conny.vermeulen@zas.be

ZAS Augustinus en ZAS Vincentius

Mieke De Keyser

03 443 36 93

mieke.dekeyser@zas.be

ZAS Hartcentrum

03 280 32 55

mi.cardiologie@zas.be