

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.

Meer uitgebreide informatie over hartfalen kan je vinden op volgende website: www.heartfailurematters.org

Hartspecialist

Naam:

ZNA Hartcentrum

03 280 32 55

mi.cardiologie@zna.be

GZA Hartcentrum

03 443 35 71

consultatiecardiologie.sa@gza.be

Hartfalenverpleegkundigen:

ZNA Jan Palfijn

Veronique Lerch

03 800 62 50

veronique.lerch@zna.be

ZNA Middelheim

Soraya Ahouari

03 280 23 95

soraya.ahouari@zna.be

Conny Vermeulen

03 280 41 37

conny.vermeulen@zna.be

GZA Sint-Augustinus

Mieke Dekeyser

03 443 35 05

mieke.dekeyser@gza.be

Jouw gegevens

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Huisarts

Naam:

Telefoon:

Thuisverpleging

Naam:

Telefoon:

Mantelzorger of familie

Naam:

Telefoon:

Apotheker

Naam:

Telefoon:

Andere

Naam:

Telefoon:

Index

Klachten

01

Richtlijnen

02

IJzer en hartfalen

03

Hartfalendagboek

04

Medicatie

05

Afspraken

06

Jouw gegevens

07

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 gewichts-
toename (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:



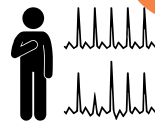
toegenomen
ademnood
vermindering van je
inspannings-
capaciteit



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 elke dag een vaste hoeveelheid vocht. Dat is over het algemeen maximum 1,5 liter per dag, alles inbegrepen: zowel water, soep, koffie, thee, ...
- Bij een hittegolf, koorts of diarree mag je tijdelijk drinken volgens de dorst die je hebt. 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.

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

Dag	Gewicht	BD	PolS	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

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

Hartfalendagboek februari

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

Hartfalendagboek maart

Geniet van het eerste
lentezonnetje!

Dag	Gewicht	BD	Pol	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

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

Hartfalendagboek april

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek mei

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

Dag	Gewicht	BD	Pol	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Ga je op vakantie?
Vergeet je medicatie niet!

Hartfalendagboek juni

Dag	Gewicht	BD	Polis	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Hartfalendagboek

juli

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

Dag	Gewicht	BD	Pol	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

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

Hartfalendagboek augustus

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

september

Het nieuwe schooljaar
gaat van start!

Dag	Gewicht	BD	PolS	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Vergeet je
griepvaccinatie niet!

Hartfalendagboek oktober

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hartfalendagboek

november

Je hartritme verandert
wanneer je naar
muziek luistert.

Dag	Gewicht	BD	PolS	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Prettige feestdagen!

Hartfalendagboek december

Dag	Gewicht	BD	Pols	Medicatieverandering/opmerking
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

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:

ZNA Hartcentrum

03 280 32 55
mi.cardiologie@zna.be

GZA Hartcentrum

03 443 35 71
consultatiecardiologie.sa@gza.be

Hartfalenverpleegkundigen:

ZNA Middelheim

Soraya Ahouari

03 280 23 95
soraya.ahouari@zna.be

Conny Vermeulen

03 280 41 37
conny.vermeulen@zna.be

ZNA Jan Palfijn

Veronique Lerch
03 800 62 50
veronique.lerch@zna.be

GZA Sint-Augustinus

Mieke Dekeyser
03 443 35 05
mieke.dekeyser@gza.be

ZIEKENHUIS
aan
de STROOM



Ziekenhuis aan de Stroom
IZASI is het netwerk van
ZNA en GZA Ziekenhuizen

