

Hartfalenpolikliniek



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Door de cardioloog is bij u de diagnose hartfalen gesteld. Hij heeft u doorverwezen naar de hartfalenpolikliniek.

Het hartfalenspreekuur is er om u praktische informatie en leefregels mee te geven. En om u te ondersteunen in uw dagelijks leven.

Daarnaast zal de hartfalenverpleegkundige enkele lichamelijke controles bij u uitvoeren en u zo optimaal mogelijk instellen op medicatie.

Tijdens het hartfalenspreekuur kunt u zelf vragen stellen. Daarnaast kunt u samen met de hartfalenverpleegkundige naar oplossingen zoeken voor problemen, waar u in uw thuissituatie tegenaan loopt.

In dit logboekje vindt u:

- enkele leefregels;
- enkele tips voor de zout- en vochtbeperking;
- een weeglijst om dagelijks uw gewicht op in te vullen;
- een medicatielijst, waarop uw medicijnen kunnen worden ingevuld en zo nodig gewijzigd;
- een lijstje waarop u uw eigen vragen kwijt kunt;
- een pagina waarop de bloeddruk en hartslag genoteerd kunnen worden, ook door bijvoorbeeld de huisarts of een andere specialist;
- een aantal symptomen waarbij het belangrijk is dat u contact opneemt met de hartfalenverpleegkundige, zodra u deze symptomen bij uzelf signaleert.

Wilt u bij elk bezoek aan de hartfalenpolikliniek uw medicijnen (of een actuele medicijnlijst) en dit logboekje meenemen!

De hartfalenpolikliniek

De hartfalenverpleegkundige is aanwezig van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur. Op deze dagen vinden ook de spreekuren plaats.

Telefonisch spreekuur

De hartfalenverpleegkundige is ook telefonisch bereikbaar via het algemene nummer van het ziekenhuis: 088 – 066 1000. U kunt bellen voor tips, ondersteuning en als uw lichamelijke situatie verslechtert.

Het kan zijn dat de hartfalenverpleegkundige als u belt, uw telefoontje niet kan beantwoorden. In dat geval maakt de medewerker van het Klant Contact Centrum, die u dan aan de lijn krijgt, met u een afspraak waarop de

hartfalenverpleegkundige u terugbelt: in principe dezelfde dag en anders de volgende dag.
Mocht de hartfalenverpleegkundige afwezig zijn, dan kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts.

Afzeggen controleafspraak?

Voor het afzeggen van een controle-afspraak kunt u ook contact opnemen met het Klant Contact Centrum van het ziekenhuis. U belt dan het volgende nummer: 088 – 566 2000.

Hartfalen

Het hart is een sterke spier die het bloed door het hele lichaam pompt. Zo wordt het lichaam en zijn organen voorzien van zuurstof en wordt overtollig vocht uit de weefsels weggepompt.

Hartfalen betekent dat de pompfunctie van het hart verminderd is. Bij hartfalen is de pompkracht van het hart zwakker en heeft het hart moeite om al het bloed goed weg te pompen. Hierdoor hoopt zich vocht op in de longen en weefsels en komt er minder zuurstofrijk bloed in het lichaam.

De meest voorkomende oorzaken voor hartfalen zijn een hartinfarct, lekkage of vernauwing van hartkleppen, hoge bloeddruk en hartspierziekten (eventueel aangeboren).

Klachten/symptomen bij (verergering) hartfalen

Klacht: kortademigheid

Symptomen:

- met name bij inspanning of bij platliggen;
- droge kuchhoest/prikkelhoest.

Klacht: vocht vasthouden

Symptomen:

- uw gewicht neemt toe;
- dikke enkels, voeten en benen, schoenen gaan knellen;
- een vol gevoel hebben;
- een opgezette buik, waardoor kleren opeens strakker gaan zitten;
- u moet 's nachts vaker plassen dan overdag;
- uw gewicht blijft gelijk bij een verminderde eetlust;
- moeheid, lusteloosheid, zwakte;
- duizeligheid;
- misselijkheid, verminderde eetlust;
- grauwe kleur van de huid, blauwe lippen en nagels;
- hartkloppingen;
- verminderd concentratievermogen, verwardheid, onrust.

Contact opnemen?

Bij de volgende klachten of symptomen moet u contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige of de huisarts:

- Toename van de kortademigheid
- Niet meer plat kunnen liggen door kortademigheid
- Gewichtstoename van 4 kg in 4 dagen: (2 á 3 kg in 3 dagen)
- Prikkelhoest
- Opgezette buik, vol gevoel

- Opgezette enkels/benen, terwijl u dit daarvoor niet had
- Toename van de vermoeidheid
- Duizeligheid, als er iets aan de medicatie is gewijzigd

Leefregels

Met hartfalen leren leven vraagt enige tijd en vergt aanpassing. U moet rekening houden met onder andere

- verminderde fysieke mogelijkheden;
- dat u altijd medicijnen moet blijven slikken;
- niet meer alles kunt eten en drinken;
- dat u hinder kunt ondervinden van kortademigheid.

Om een zo optimaal mogelijk leven te leiden volgen hieronder enkele leefregels en tips.

Medicatie

Medicijnen kunnen een grote invloed hebben op de kwaliteit van uw leven. Het is daarom heel belangrijk, dat u uw medicijnen altijd en volgens voorschrift inneemt. Stop nooit zelf met de medicijnen zonder overleg en verander zelf niets aan de hoeveelheid.

Mocht u veel last van bijwerkingen hebben door nieuwe medicijnen, overleg dan altijd met de hartfalenverpleegkundige of de huisarts.

Gebruik eventueel een medicijnverdeeldoos en neem altijd uw medicijnlijst mee als u naar een specialist gaat.

Meest gebruikte medicijnen bij hartfalen:

- *Diuretica (plastabletten)*

Voorbeelden van diuretica zijn: furosemide (lasix), bumetanide (burinex)

Werking: diuretica stimuleren de urineproductie waardoor het bloedvatenstelsel minder gevuld wordt met als gevolg dat de bloeddruk daalt. Het hart wordt hierdoor ontlast omdat het niet zoveel bloed hoeft rond te pompen. Ophoping van vocht in de voeten, enkels, benen, buik en longen wordt verminderd of voorkomen.

Belangrijkste bijwerkingen: diuretica kunnen er ook voor zorgen dat u vaker moet plassen. Bij een te hoge dosis diuretica is het mogelijk dat u uitdroogt of dat u zich duizelig voelt. .

- *Aldesteronantagonisten MRA (kaliumsparende plastabletten)*

Voorbeelden van aldesteronantagonisten zijn: aldacton (spironolacton), eplerenon (inspra).

Werking: aldosteronreceptorantagonisten zorgen dat de nieren meer water en zouten uitscheiden in de urine. Het zijn zwakke diuretica. Ze helpen de bloeddruk te verlagen, vochtophoping te verminderen en zo het hart te beschermen. Ze verbeteren tevens de pompkracht van het hart.

Belangrijkste bijwerkingen: in zeldzame gevallen kan er zwelling en gevoeligheid van de borsten, met name bij mannen, optreden bij het gebruik van spironolacton.

- ACE-remmers

Voorbeelden van ACE-remmers zijn: perindopril, lisinopril, enalapril, acupril, ramipril en captopril.

ACE-remmers nemen een centrale plaats in bij de behandeling van chronisch hartfalen, het zijn bloeddrukverlagers.

Werking: ze hebben een vaatverwijdend en daardoor bloeddrukverlagend effect, waardoor het hart minder belast wordt. Verder hebben ze een gunstig effect op de werking van de hartspeer. Verergering van klachten, die optreden bij chronisch hartfalen, worden met ACE-remmers duidelijk verminderd.

Belangrijkste bijwerking: kriebelhoest

- A II-remmers (ARB)

Voorbeelden van A II-remmers zijn: candesartan, valsartan, losartan

De *werking* van A II-remmers is vrijwel gelijk aan die van de ACE-remmers

- Beta-blokkers

Voorbeelden van beta-blokkers zijn: carvedilol, bisoprolol (emcor) metoprolol (selokeen)

Werking: deze middelen vertragen de hartslag. Daardoor kan het hart zich beter met bloed vullen en efficiënter pompen. Het hart heeft minder zuurstof nodig en de doorstroming van de kransslagaders wordt verbeterd. Bètablokkers werken bloeddrukverlagend en onderdrukken ook de schadelijke invloed van stresshormonen op het hart.

‘Begin laag en verhoog traag’-principe: het kan enkele uren duren voordat u zich beter voelt nadat u met het innemen van een bètablokker bent begonnen.

Belangrijkste bijwerkingen: kouwelijkheid.

- Digoxine

Een voorbeeld hiervan is: lanoxin

Werking: digoxine vertraagt het hartritme en verhoogt de contractiekracht van het hart. Het nadeel is dat dit het hart ook meer energie kost. Vandaar dat digoxine niet een eerste keus medicijn is om voor te schrijven. Digoxine wordt wel gebruikt bij mensen met hartfalen, die ook boezemfibrilleren hebben.

Wegen

Door uzelf dagelijks op hetzelfde tijdstip te wegen en dit te noteren, heeft u een goede indicatie of u eventueel vocht gaat vasthouden. Een goed moment om te wegen is 's morgens bij het opstaan, als u geplast heeft.

Een plotselinge toename van het gewicht kan betekenen dat u teveel vocht vasthoudt. Het is dan ook verstandig om contact op te nemen met de hartfalenpolikliniek zodra u dit signaleert.

Wees zuinig met zout

Of liever gezegd, voeg nergens extra zout aan toe en vermijd producten die van nature veel zout bevatten (maggi, ketjap en sambal, snacks, zoute haring en kant-en-klaar producten zoals sauzen, soepen, salades).

Tips

- bouw het gebruik van zout langzaam af, dan went u er makkelijker aan;
- gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen;
- diepvriesgroenten bevatten meestal geen zout in tegenstelling tot groenten uit blik of pot;
- een uitje of een teentje knoflook geven ook extra smaak aan een gerecht;
- vleeswaren die weinig zout bevatten zijn o.a. rosbief, fricandeau, kipfilet, kalkoenfilet;
- 'tafeltje dekje' of andere maaltijdvoorzieningen bereiden ook zoutarme maaltijden. Dit moet u wel aan hen doorgeven.

Ons ziekenhuis biedt u de mogelijkheid om de zoutbeperking te bespreken met de diëtist. De hartfalenverpleegkundige geeft u hiervoor een verwijzing. Dit wordt vergoed door uw verzekering.

Vochtbeperking

Door het innemen van teveel vocht wordt het hart extra zwaar belast. Door een vochtgebruik van maximaal 1,5 tot 2 liter per dag aan te houden, houdt u deze belasting zoveel mogelijk in de hand.

Maar let op: te weinig vocht is ook niet goed!!!

Onder vocht vallen de volgende producten: dranken (koffie, thee, sappen, melk en dergelijke), soep, pap, vla, appelmoes, yoghurt, ijs en andere toetjes.

Tips

- als het noteren en meten van inhoudsmaten te lastig is, kunt u ook de gedronken hoeveelheid in een maatkan of 1 literfles gieten en aflezen hoeveel u inmiddels heeft gedronken en hoeveel er nog overblijft voor de rest van de dag;
- medicijnen kunt u ook innemen met een paar lepels yoghurt of pap in plaats van een glas water;

- gebruik kleine kopjes of glazen;
- smeerbaar beleg zoals leverpastei, smeerkaas, jam en roerei zorgt voor een minder droge broodmaaltijd;
- gebruik de dranken óf heel koud óf heel heet, u doet er dan langer mee;
- uw mond wordt vochtiger door te zuigen op zuurtjes of op een ijsblokje, ook kauwgom helpt.

Let op: bij overmatig vochtverlies door transpireren ten gevolge van koorts of bij warm weer, diarree of overgeven, verliest u extra vocht. U mag dan iets meer te drinken. Overleg zo nodig met de hartfalenverpleegkundige of de huisarts.

Bewegen

In beweging blijven is voor iedereen goed. Het stimuleert de bloedsomloop, houdt de spieren soepel en voorkomt verdere achteruitgang van de conditie. Lopen, fietsen en ook zwemmen zijn hiervoor prima activiteiten.

Let op: doe dit wel binnen uw eigen mogelijkheden en luister goed naar wat het lichaam aangeeft. Stop met uw activiteiten wanneer u kortademig, extra moe of duizelig wordt of wanneer u bijvoorbeeld overmatig gaat zweten.

In het Ommelander Ziekenhuis kunt u onder begeleiding bewegen in het hartfalenrevalidatie-traject. Dit traject duurt 3 maanden en wordt vergoed door uw verzekering. De hartfalenverpleegkundige geeft u hiervoor een verwijzing.

Tips

- neem na elke maaltijd een halfuurtje rust. Het hart moet extra inspanning leveren voor de spijsvertering. Door rust te nemen, bijvoorbeeld door na het ontbijt even de krant te lezen, krijgt het hart de kans zich te herstellen;
- verspreid uw activiteiten over de dag;
- vertraag het tempo van uw dagelijkse activiteiten onder het motto; als het vandaag niet komt, dan komt het morgen wel.

Tot slot

- stop met roken (als u dat al niet gedaan heeft);
- zorg dat u overgewicht kwijtraakt;
- beperk alcohol tot 1-2 glazen per dag;
- vermijd zoveel mogelijk stress.

Vindt u dit moeilijk?

Twijfel niet en bespreek het met de hartfalenverpleegkundige. Samen kunt u kijken naar oplossingen en hoe deze in uw persoonlijke situatie passen.

Hiermee, met de inhoud van dit boekje én de daarbij behorende leefregels en tips, hopen wij voor u een bijdrage te kunnen leveren aan een zo optimaal mogelijk leefklimaat.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de hartfalenpolikliniek. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Of zijn er zaken die u wilt bespreken? Of zijn er tussen de controles door, op de hartfalenpolikliniek, bijzonderheden geweest? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de hartfalenverpleegkundige en/of de cardioloog. U bereikt de hartfalenpolikliniek via telefoonnummer 088 - 066 1000.

U kunt uw vragen ook hieronder opschrijven en meenemen naar uw volgende afspraak.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Medicatielijst

Diuretica

Datum	soort	sterkte	dosering	stop datum
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

ACE-remmer of A II-remmer

Datum	soort	sterkte	dosering	stop datum
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Beta-blokker

Datum	soort	sterkte	dosering	stop datum
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Overige medicatie

Weeglijst

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



Weeglijst

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht	Bijzonderheden
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____





**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (11-19) CAR 391