



# Dagboekje hartfalen

Hartfalenpoli





***Uw cardioloog heeft u aangemeld voor de Hartfalenpoli. Dit houdt in dat u naast de controles bij uw cardioloog ook onder controle staat bij een hartfalenverpleegkundige.***

***De verpleegkundige geeft u informatie over uw ziekte, medicatie, wegen, dieet, bewegen, vochtbeperking en over klachten die kunnen wijzen op een verslechtering van uw toestand en hoe dan te handelen.***

## **Bereikbaarheid**

De polikliniektijden zijn van maandag tot en met donderdag van 9:00 - 16:00 uur en op vrijdag in de oneven weken van 8:30 – 11:30 uur.

Voor uw telefonische vragen en afspraken maken is de hartfalenverpleegkundige telefonisch bereikbaar op:

**maandag t/m donderdag 10:00 - 10:30 uur**

**vrijdag: oneven weken 10:00 - 10:30 uur**

via telefoon: 0495 - 57 23 19.

Als de verpleegkundige niet telefonisch bereikbaar is kunt u een bericht inspreken op de voicemail met uw naam, geboortedatum en telefoonnummer. De verpleegkundige belt u dan zo snel mogelijk terug.

U kunt ook reageren via e-mail: [poli.hartfalen@sigweert.nl](mailto:poli.hartfalen@sigweert.nl)

Buiten de polikliniektijden moet u een beroep doen op uw huisarts of de huisartsenpost.

**Het is belangrijk dat u in acute situaties altijd de huisarts inschakelt.**

Neem bij elk bezoek aan uw huisarts, specialist, verpleegkundige, diëtiste en andere hulpverleners dit boekje mee. De belangrijkste gegevens staan hierin.

Persoonlijke gegevens (etiket):

**Oorzaak hartfalen:**

- Coronairlijden
- Cardiomyopathie
- Kleplijden
- Hypertensie
- Anders, n.l.:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Relevante gegevens uit de medische historie:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Voor de medicatie zie medicijnkaart.**

## **Leefregels en andere belangrijke zaken**

- Dagelijks wegen op hetzelfde tijdstip met dezelfde kleding.
- Zoutarme voeding = middageten zoutloos, brood/beleg normaal (denk aan verborgen zout).
- Vochtbeperking:
  - 1,5 liter     2 liter     anders:
- In de zomer mag u bij temperaturen vanaf 25 °C ½ liter extra en vanaf 30 °C 1 liter extra vocht gebruiken.
- Voorgeschreven medicatie iedere dag innemen.
- Rust tussen de middag altijd een uurtje.
- Probeer iedere dag een half uur te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen. Dit mag ook twee keer 15 minuten zijn.
- Breng bij opname in het ziekenhuis altijd even de Hartfalenpoli op de hoogte.
- Luister naar de signalen van uw lichaam.
- Bij klachten of onduidelijkheden altijd bellen met de Hartfalenpoli.
- Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende internetsite: <http://www.heartfailurematters.org/nlNL/hartfalen-begrijpen>. (rechts boven in de site kunt u de gewenste taal kiezen)













## **Herkennen van verslechtering van uw situatie**

Bij **plotselinge** verandering in uw conditie is het belangrijk dat u contact opneemt met de verpleegkundige van de Hartfalenpoli of de huisarts.

### **Daarnaast moet u ook contact opnemen met de verpleegkundige van de Hartfalenpoli indien:**

- Uw gewicht binnen 3 dagen toeneemt met 2 kilo.
- Uw benauwdheidsklachten toenemen tijdens gewone activiteiten, zoals aankleden of traplopen.
- U 's nachts kortademiger wordt en bijvoorbeeld extra kussens nodig heeft om te kunnen slapen.
- U duizelig of licht in uw hoofd wordt na het innemen van de medicatie.
- U meer dan 24 uur last heeft van misselijkheid, braken en/of diarree.
- Uw hartslag sneller of onregelmatiger is.
- U last heeft van een pijnlijk of vol gevoel in de bovenbuik en verminderde eetlust.
- U veel moet hoesten (prikkelhoest), zonder dat u verkouden bent.
- U last krijgt van dikke enkels.
- U overdag minder moet plassen en de urine donkerder is;
- U sneller vermoeid bent als normaal.

## Vochtbeperking in de zomer

- Neem bij een buitentemperatuur vanaf 25 °C 500 ml meer vocht als de normale vochtbeperking.
- Bij een buitentemperatuur vanaf 30 °C neemt u 1000 ml meer vocht als de normale vochtbeperking.
- Als de temperatuur weer daalt, laat dan het extra vocht weer achterwege.
- Drink zo min mogelijk frisdrank. Het is zoet en vergroot daardoor het dorstgevoel.

### Algemene adviezen bij extreme hitte:

- Pas uw activiteiten aan. Werk niet in de felle zon.
- Neem meer rust.
- Vermijd de heetste dagdelen, ga 's morgens of 's avonds naar buiten.
- Ga niet in het felle zonlicht zitten, maar zoek de schaduw op. Zet een hoed of pet op en draag een zonnebril als u in de zon wandelt of fietst.
- Zoek verkoeling, sluit deuren en ramen, gordijnen of rolluiken. Lucht het huis in de ochtend of avond. Een ventilator, airco of voetbadje kunnen wat extra verlichting brengen.

### Kenmerken die kunnen wijzen op uitdroging:

- Sterk verminderde urineproductie. De urine is donker van kleur.
- Verminderde eetlust en gewichtsvermindering.
- Dorstgevoel en droge mond.
- Droge huid.
- Gevoel van zwakte, rusteloosheid, lusteloosheid of misselijkheid.
- Moeheid, sufheid of verwardheid.

Deze kenmerken kunnen naast hoge buitentemperaturen ook veroorzaakt worden door diarree of hoge koorts!

**Bij twijfel of vragen altijd de Hartfalenpoli bellen.**

**Telefoon: 0495 - 57 23 19**

## Adviezen voeding, vochtinname, verminderde eetlust en obstipatie (moeite met de ontlasting)

### Adviezen om het zout te beperken:

- Maak zo min mogelijk gebruik van kant-en-klare producten.
- Zonder zout toe te voegen kunt u het eten op smaak brengen met behulp van kruiden en specerijen zoals bieslook, peterselie, basilicum, tijm, oregano, munt, nootmuskaat, kaneel kerrie, peper, paprikapoeder, gemberpoeder en Indische specerijen zoals djinten, kardemon, ketoembar, koenjit, laos, sereh. Ook een uitje, citroensap, azijn of een teentje knoflook geven extra smaak aan een gerecht.
- Diepvriesgroenten (indien niet door de fabrikant op smaak gebracht) bevatten in tegenstelling tot groenten uit blik of pot meestal geen zout.
- U kunt uw brood beleggen met vleeswaren die weinig zout bevatten zoals rosbeef, fricandeau, kipfilet, kalkoenfilet of natriumarme vleeswaren, kaas met minder zout, zoet beleg, groenten zoals tomaat, komkommer en fruit zoals aardbeien, schijfjes appel, peer en banaan.
- In plaats van chips en zoutjes kunt u ongezouten noten, studentenhaver, radijsjes, bloemkoolroosjes, komkommer of bleekselderij gebruiken.
- Bouw het gebruik van zout langzaam af, minder zout is even wennen.
- Kijk op de verpakking of er zout (natrium) in het product zit.

**Adviezen om vochtinname te beperken:**

- Houd in het begin een ‘vochtbalans’ bij, zodat u weet wat u per dag gebruikt. Vraag uw verpleegkundige hoe u dat het beste kunt doen.
- Wees zuinig met zout, want zout veroorzaakt dorst.
- Gebruik kleine kopjes en glazen en schenk ze halfvol.
- Neem een ijsklontje, dat is niet zo snel op en helpt langer tegen de dorst.
- Neem uw medicijnen met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes, dat bevat minder vocht dan een heel glas water.

**Adviezen bij verminderde eetlust:**

- Probeer rustig te eten en goed te kauwen.
- Eet geen grote hoeveelheden tegelijk.
- Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie tussenmaaltijden of tussen-doortjes. Probeer te variëren; variatie doet eten.

**Adviezen bij obstipatie (moeite met de ontlasting):**

- Maak gebruik van voedingsmiddelen die veel voedingsvezels bevatten zoals aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenbrood, volkorenmacaroni / spaghetti, groenten, roggebrood, muesli, vers fruit en gedroogd fruit zoals pruimen, abrikozen en rozijnen.

NB. Het gebruik van vezelrijke voeding heeft alléén effect als u daarnaast extra vocht gebruikt. Als u een vochtbeperking heeft, kunt u er juist beter voor zorgen dat u niet teveel voedingsvezels binnenkrijgt. Zonder extra vochtinname heeft dit namelijk een averechts effect; de vezels veroorzaken dan juist obstipatieklachten.

Overleg met uw arts hoeveel vocht u mag gebruiken, gebruik niet minder dan toegestaan.

- Beweeg voldoende.

## Vakantieplannen?

**Laat het ons weten als u vakantieplannen heeft zodat we nog wat extra tips kunnen meegeven over:**

- voldoende medicijnen (extra diuretica)
- medicijnen in handbagage
- internationale medicijn lijst
- warm weer
- zonnen
- rust
- eten
- lange vlucht.





