

Hartfalen Dagboek

Afdeling Cardiologie

Inhoudsopgave

- 1. Hoe gebruikt u het Hartfalen Dagboek**
- 2. Polikliniek Hartfalen**
- 3. Wie kunt u bellen als u vragen heeft**
- 4. Vochtbeperking**
- 5. Zoutbeperking**
- 6. Uw gewicht**
- 7. De belangrijkste tekenen van vochtophoping**
- 8. Stoplichtkaart**
- 9. Medicijnen**
- 10. Bloeddruk en hartslag**
- 11. Aantekeningen en vragen**

1. Hoe gebruikt u het Hartfalen Dagboek

In het opnamegesprek of tijdens het polikliniekbezoek heeft de arts u verteld dat u aan hartfalen lijdt. Hartfalen is een chronische ziekte en heeft gevolgen voor uw dagelijks leven. U heeft de informatiebrochure 'Hartfalen' van de Nederlandse Hartstichting al gekregen. De verpleegkundig specialist neemt daarnaast nog veel zaken met u door.

Dit Hartfalen Dagboek is zowel voor u als voor de betrokken zorgverleners een belangrijk hulpmiddel bij uw behandeling. Het is belangrijk dat u bij elk bezoek aan het ziekenhuis of aan de huisarts dit dagboek meeneemt.

In dit dagboek staan de afspraken die de zorgverleners met u hebben gemaakt. Zij noteren de afspraken over vochtbeperking, zoutbeperking en medicijngebruik en afspraken over het, zo nodig, innemen van extra plastabletten. U kunt uw gewicht iedere dag opschrijven. Als uw bloeddruk en hartslag zijn opgemeten, worden waarden genoteerd. U en uw zorgverleners krijgen door deze gegevens inzicht in uw lichamelijke conditie en het verloop van uw ziekte.

Achterin dit dagboek is ruimte om uw vragen op te schrijven.

2. Polikliniek Hartfalen

De cardioloog heeft u doorgestuurd naar de polikliniek Hartfalen. Op de polikliniek Hartfalen heeft u een afspraak met een verpleegkundig specialist hartfalen. Zij is gespecialiseerd in het behandelen van mensen met hartfalen. Zij begeleidt u en geeft u advies zodat u in het dagelijks leven leert om te gaan met uw beperkingen en meer grip op uw ziekte krijgt. Dit verbetert de kwaliteit van leven.

De verpleegkundig specialist hartfalen leert u om zorgvuldig met uw ziekte om te gaan. Hierdoor kunt u voorkomen dat u klachten krijgt. Ook verkleint u hiermee de kans dat u opnieuw opgenomen moet worden.

Begeleiding door de verpleegkundig specialist hartfalen

Tijdens uw bezoek aan de polikliniek geeft de verpleegkundig specialist hartfalen u informatie en adviezen over:

- uw ziekte en de gevolgen ervan;
- leefregels bij hartfalen;
- het verbeteren van uw inspanningsvermogen;
- het gebruik van geneesmiddelen;
- dieet en gewichtscontrole;
- het herkennen van klachten;
- hoe te handelen bij toename van klachten.

Uiteraard kunt u ook andere onderwerpen bespreken met de verpleegkundig specialist hartfalen.

Ook onderzoekt de verpleegkundig specialist hartfalen u lichamelijk. Indien nodig, kan de verpleegkundig specialist hartfalen (met toestemming van de cardioloog) uw medicijnen aanpassen. De verpleegkundig specialist hartfalen werkt nauw samen met de cardiologen en andere zorgverleners binnen en/of buiten het ziekenhuis. Zo nodig verwijst zij u naar bijvoorbeeld een diëtist of hartfalenrevalidatie.

3. Wie kunt u bellen als u vragen heeft

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist hartfalen.

Bereikbaarheid

De verpleegkundig specialist hartfalen is aanwezig op:

- maandag, dinsdag en donderdag van 08.30 - 17.00 uur
- vrijdag van 08.30 - 12.30 uur

De verpleegkundig specialist hartfalen is op bovenstaande tijden telefonisch bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 91 42. Belt u bij voorkeur voor 09.15 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar hartfalen@slingeland.nl.

Afspraak maken

Voor het maken van een afspraak kunt u de polikliniek Cardiologie bellen op telefoonnummer (0314) 32 95 55 of mailen naar hartfalen@slingeland.nl.

4. Vochtbeperking

Met u is afgesproken dat u niet te veel vocht mag innemen. Wij adviseren u om per 24 uur maximaal tussen de 1,5 en 2 liter (oftewel tussen de 1500 en 2000 ml) vocht te gebruiken. Hieronder kunt u noteren hoeveel vocht u tot zich heeft genomen.

Januari (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Februari (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Maart (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

April (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Mei (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Juni (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Juli (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Augustus (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

September (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

Oktober (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

November (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

December (datum)	Tussen 1500 en 2000 ml per 24 uur

5. Zoutbeperking

Wij adviseren u om per 24 uur maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium te gebruiken. Dit noemen we een licht natriumbeperkt dieet. In onderstaande tabel noteert u hoeveelheden die u heeft gebruikt.

Januari (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Februari (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Maart (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

April (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Mei (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Juni (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Juli (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Augustus (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

September (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

Oktober (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

November (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

December (datum)	Maximaal 6 gram zout of 2,4 gram natrium per 24 uur

7. De belangrijkste tekenen van vochtophoping

Hieronder staan de belangrijkste verschijnselen van vochtophoping genoemd:

1. Gewichtstoename van 2 kg of meer in 2-3 dagen. Daarom is het belangrijk dat u zich dagelijks weegt.
2. Toenemende vermoeidheid en vermindering van inspanningsvermogen. Wanneer het lichaam meer vocht gaat vasthouden, worden weefsels en organen minder goed van bloed en zuurstof voorzien. Hierdoor raakt u sneller vermoeid en kunt u minder inspanning verrichten.
3. Toename van kortademigheid bij inspanning of in rust.
4. Kortademigheid bij platliggen. Dit kan wijzen op vochtophoping in de longen.
5. Opgezette enkels of benen. Er kunnen putjes in de benen worden gedrukt die 'blijven staan'.
6. Vol gevoel in de buik en een verminderde eetlust. Dit kan duiden op vochtophoping in de buik.
7. Strakker zitten van kleren en schoenen.
8. Hoesten of droge kriebelhoest.
9. Overdag minder plassen en donkere urine.
10. 's Nachts vaker moeten plassen. Het vocht dat overdag teveel in enkels en benen of buik zit, kan 's nachts door de nieren worden opgenomen waardoor u vaker moet plassen.
11. Onrust en slecht slapen.

8. Stoplichtkaart

Uw rode signalen zijn:	Wat te doen
<ul style="list-style-type: none">• 's Nachts vaker moeten plassen dan anders• Toename van vermoeidheid, minder inspanningsvermogen• Overdag minder plassen en donkere urine• Verandering van hartritme (onregelmatig)• Hartkloppingen, neiging tot flauwvallen• Verminderde concentratie• Onrustig / slecht slapen / duizeligheid• Niet meer plat kunnen liggen door kortademigheid• Diarree	<p>Wanneer een signaal uit de rode zone optreedt, dient u contact op te nemen met:</p> <ol style="list-style-type: none">1. de polikliniek Hartfalen, tel. (0314) 32 91 42; of2. uw huisarts
Uw oranje signalen zijn:	Wat te doen
<ul style="list-style-type: none">• Gewichtstoename van meer dan 2 kg in 3 dagen• Toename van kortademigheid• Opgezette enkels en benen• Strakker zitten van kleding / vol gevoel in de buik• Toenemend last van hoest	<p>Wanneer één of meerdere signalen uit de oranje zone optreden, dient u de volgende actie te nemen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Neem gedurende 3 dagen een dubbele dosis plastabletten2. Neem na bovengenoemde 3 dagen contact op met de polikliniek Hartfalen, tel. (0314) 32 91 42
Uw groene signalen zijn:	Wat te doen
<ul style="list-style-type: none">• Vermoeidheid• Kortademig• Koude handen / voeten	<p>Wanneer één of meerdere signalen uit de groene zone optreden, hoeft u geen actie te ondernemen.</p> <p>Alle signalen zijn normaal.</p>

9. Medicijnen

Zorg bij elk bezoek aan de polikliniek Hartfalen dat u een actueel medicatieoverzicht bij u heeft. Deze kunt u opvragen bij uw apotheek.

10. Bloeddruk en hartslag

Wanneer bij u de bloeddruk en hartslag zijn gemeten, kunnen de waarden hier genoteerd worden.

Januari (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Februari (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Maart (datum)	Hartslag	Bloeddruk

April (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Mei (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Juni (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Juli (datum)	Hartslag	Bloeddruk

Augustus (datum)	Hartslag	Bloeddruk

September (datum)	Hartslag	Bloeddruk

--	--	--

Oktober (datum)	Hartslag	Bloeddruk

November (datum)	Hartslag	Bloeddruk

December (datum)	Hartslag	Bloeddruk

11. Aantekeningen en vragen

Datum	Aantekeningen / vragen

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.