

Hartfalendagboek

Informatiebrochure
voor patiënten

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsels
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gza@ziekenhuizen.be
www.gza.be



Jouw gegevens

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Huisarts

Naam:

Telefoon:

Thuisverpleging

Naam:

Telefoon:

Mantelzorg of familie

Naam:

Telefoon:

Apotheker

Naam:

Telefoon:

Andere

Naam:

Telefoon:

Hartfalenverpleegkundigen

GZA

Mieke De Keyser
03 443 35 05
mieke.dekeyser@gza.be

Veerle Smet
03 443 35 05
veerle.smet@gza.be

ZNA

Soraya Ahouari
03 280 23 95
soraya.ahouari@zna.be

Conny Vermeulen
03 280 41 37
conny.vermeulen@zna.be

Hartspecialist

Naam:

GZA Hartcentrum
03 443 35 71
consultatiecardiologie.sa@gza.be

ZNA Hartcentrum
03 280 32 55
mi.cardiologie@zna.be

Inleiding

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.

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 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 nemen van je medicatie




je te houden aan je gemaakte
afspraak bij je arts




het controleren van je zoutverbruik




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 bij:



hardnekkige pijn
in de borst



ernstige en
aanhoudende
ademnood



flauwvallen



Richtlijnen

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

Roken schaadt de gezondheid en is af te raden.

Alcohol

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

Mijn opmerkingen:

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

JANUARI

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.

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				

Geniet van het eerste lentezonnetje!

MAART

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				

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

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				

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

MEI

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				

Ga je op vakantie?
Vergeet je medicatie niet!

JUNI

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				

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

JULI

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 is de spier die het hardst
werkt in ons lichaam.

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				

Het nieuwe schooljaar
gaat van start!

SEPTEMBER

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!

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				

Je hartritme verandert wanneer je naar muziek luistert.

NOVEMBER

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!

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				

MEDICATIE

Startdatum	Medicijn		Tijdstip van inname				Geplande veranderingen	Opmerkingen
	Naam	Dosering	Ontbijt	Lunch	Avondeten	Voor slapen		

Notities:

Notities:
