

### **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

## **Logboek Hartfalen**

Cardiologie

## Persoonlijke gegevens

Naam.....  
Adres.....  
Plaats.....  
Telefoonnummer.....  
Geboortedatum.....  
Cardioloog.....  
Huisarts.....  
Hartfalenverpleegkundige.....

## Bij spoedgevallen contact opnemen met:

Naam.....  
Adres.....  
Telefoon.....  
Relatie.....  
Naam.....  
Adres.....  
Relatie.....

## Patiëntenorganisaties en overige informatie

- Hartzorg  
Federatie van hartpatiëntenorganisaties projectgroep hartfalenzorg.  
Hartzorg is een samenwerkingsverband van twintig regionale en plaatselijke hartpatiëntenorganisaties.  
telefoon 030 659 46 54z  
e-mail: info.hartzorg@shhv.nl
- Hart in beweging  
Bij HIB zijn ongeveer 160 lokale HIB-organisaties aangesloten. Deze organisaties bieden bewegingsactiviteiten aan speciaal voor mensen met een hartaandoening.  
telefoon 030 659 46 52  
e-mail: info.hib@shhv.nl
- Recreatie sport door en voor (ex) hartpatiënten  
Harten Eén; Adressen kunt u opvragen bij de hartfalenverpleegkundige of de fysiotherapeut.

### *Internet*

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
[www.cz.nl/lifestyle](http://www.cz.nl/lifestyle)  
[www.hartinbeweging.nl](http://www.hartinbeweging.nl)  
[www.hartzorg.nl](http://www.hartzorg.nl)  
[www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)  
[www.leefwijzer.nl](http://www.leefwijzer.nl)  
[www.ziekenhuis.nl](http://www.ziekenhuis.nl)  
[www.ipzo.com/harfalen](http://www.ipzo.com/harfalen)



### **Het Hartfalenlogboek**

De cardioloog heeft u verteld dat bij u sprake is van hartfalen. Samen met hem of haar heeft u gesproken over de gevolgen hiervan en hoe u met deze beperking kunt leren leven. De cardioloog en de hartfalenverpleegkundige leggen u uit wat hartfalen betekent en hoe de behandeling ervan is. Bij hartfalen is het belangrijk om goed bij te houden welke klachten u hebt en wanneer deze optreden. Zo leert u hoe u met deze klachten moet omgaan en hoe u uw leven in balans kunt krijgen. Deskundigen in het ziekenhuis helpen u daarbij. Het Hartfalenlogboek ondersteunt u in het bijhouden van allerlei gegevens, zodat u en de deskundigen zicht krijgen op uw situatie. In het logboek noteren alle hulpverleners, die bij uw behandeling betrokken zijn, hun bevindingen en de afspraken die ze met u hebben gemaakt. Dit kan bijvoorbeeld gaan over uw medicijnen. Zelf noteert u in het logboek persoonlijke gegevens, zoals uw gewicht, eventuele bijzonderheden, klachten en vragen.

### **Hoe gebruikt u het logboek?**

Iedere keer wanneer u naar het ziekenhuis of de huisarts gaat, neemt u het logboek mee. U vraagt aan de arts of andere hulpverleners met wie u een afspraak heeft of zij belangrijke informatie op het notitieblad van het logboek noteren. Voor uzelf is het de bedoeling dat u iedere dag uw gewicht noteert in het patiëntendagboek. Het logboek is uw eigendom en bevat vertrouwelijke informatie. U bepaalt dan ook zelf aan wie u het laat lezen.

### **Polikliniek Hartfalen**

Op de Hartfalenpolikliniek heeft u een afspraak met de hartfalenverpleegkundige. Zij ondersteunt u in het leren leven met hartfalen. Zij geeft u praktische informatie over hartfalen en nazorg, zoals hartrevalidatie.

U kunt met haar problemen bespreken die u en/of uw partner als gevolg van uw ziekte ervaren. De hartfalenverpleegkundige verricht bij u ook een aantal medische controles. U moet dan denken aan het meten van de bloeddruk, bepalen van uw gewicht, het beluisteren van de longen en het laten doen van bloedonderzoek.

### **Patiëntendagboek**

Het is de bedoeling dat u zich elke ochtend weegt en uw gewicht in dit dagboek noteert. Ook is hier ruimte voor het noteren van vragen en bijzonderheden.

Als het hart minder goed functioneert, kan het lichaam vocht vasthouden. Het lichaamsgewicht kan hierdoor toenemen. Een plotselinge toename van het gewicht kan betekenen dat het lichaam teveel vocht vasthoudt. Het is daarom belangrijk dat u zich elke ochtend weegt nadat u naar het toilet geweest bent en voordat u zich aankleedt of gaat ontbijten.

<b>Datum</b>	<b>gewicht</b>	<b>vraag of opmerking</b>
--------------	----------------	---------------------------

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



### Herkennen van klachten bij verslechtering van uw situatie

Bij iedere plotselinge verandering in uw conditie is het belangrijk dat u contact opneemt met de hartfalenverpleegkundige. Is deze niet te bereiken, belt u dan met uw huisarts. In acute situaties moet u altijd 112 bellen.

Wanneer u één of meerdere van onderstaande klachten heeft, moet u contact op nemen met de hartfalenverpleegkundige:

- Als uw gewicht binnen drie dagen toeneemt met twee kilo of meer
- Als uw benauwdheidsklachten toenemen tijdens gewone activiteiten zoals traplopen of aankleden
- Als u 's nachts kortademiger wordt en bijvoorbeeld extra kussens nodig hebt om te kunnen slapen
- Als u duizelig wordt of licht in uw hoofd na het innemen van de medicijnen
- Als u meer dan 24 uur last hebt van misselijkheid, braken en/of diarree
- Als uw hartslag sneller of onregelmatiger is
- Als u last hebt van een pijnlijk of vol gevoel in de bovenbuik en verminderde eetlust
- Als u veel moet hoesten zonder dat u verkouden bent
- Als last krijgt van dikke enkels of dikke benen
- Als u 's nachts vaker moet plassen dan normaal.

### Persoonlijke adviezen

#### Vochtbeperking

<i>datum</i>	<i>maximaal .....ml per 24 uur</i>

#### Zout(natrium)beperking

<i>datum</i>	<i>maximaal.....gram per 24 uur</i>

#### Medicijn gebruik

(Bijvoorbeeld afspraken over extra medicijnen, zoals plastabletten; wanneer, hoeveel en hoelang)

<i>datum</i>	<i>afpraak</i>	<i>naam</i>

### Bèta blokkers

naam	start	dosering	wijziging	einde

### Overige medicatie

naam	start	dosering	wijziging	einde

### Informatie over hartfalen en de behandeling ervan

#### Hoe werkt het hart

Het hart is een spier die als een pomp werkt. Door samen te knijpen (dat heet een hartslag) stuwt het hart het bloed via de slagaders door het lichaam. Het bloed brengt zuurstof en voedingsstoffen naar de organen en spieren in het hele lichaam en voert de afvalstoffen af.



Bouw van het normale hart

(Bron Nederlandse Hartstichting)

Bij hartfalen is de hoeveelheid bloed die bij iedere hartslag het lichaam in wordt gepompt, verminderd. Daardoor kan het hart niet meer voldoen aan de vraag van het lichaam. Als het hart minder bloed rond pompt kan de patiënt last krijgen van vochtophoping in bijvoorbeeld de benen en de buik. Hartfalen wordt ook wel decompensatio cordis genoemd.

De oorzaak van hartfalen is niet altijd te achterhalen. De belangrijkste oorzaken zijn een doorgemaakt hartinfarct en/of een langdurig verhoogde bloeddruk.

In de meeste gevallen ontstaat hartfalen direct of na verloop van jaren na één of meer doorgemaakte hartinfarcten. Het na een hartinfarct beschadigde gebied van de hartspier verliest zijn pompkracht. Het littekenweefsel dat op deze plek is ontstaan, wordt een zwakke plek in de verder zo stevige spierwand van het hart. De pompkracht van het hart vermindert. Wanneer daardoor te weinig bloed het lichaam in wordt gepompt spreekt men van hartfalen. Ook een langdurige bestaande hoge bloeddruk werkt hartfalen in de hand. Het hart heeft dan vele jaren tegen een zo hoge bloeddruk in moeten pompen dat hij het uiteindelijk opgeeft. Eerst zet de hartspier net zo op als de spieren van een bodybuilder, maar daarna wordt de spier steeds slapper en verliest hij steeds meer van zijn kracht. Totdat het hart zijn taak om het bloed door het hele lichaam te pompen niet meer aankan.

*Andere oorzaken van hartfalen kunnen zijn:*

- niet-functionerende hartkleppen;
- ritmestoornissen;
- ziekte van de hartspier (cardiomyopathie) door bijvoorbeeld een virusinfectie of alcoholmisbruik;
- aangeboren afwijkingen;
- soms is de oorzaak niet te achterhalen.

*Wat merkt u van hartfalen?*

- Vermoeidheid; er komt minder bloed in de spieren omdat het hart steeds minder bloed naar de spieren pompt en deze dus van minder zuurstof en voedingsstoffen voorziet.
- Kortademigheid; door ophoping van vocht in de longen. U merkt dat vooral bij inspanning.
- Een opgeblazen gevoel en verminderde eetlust; dit komt door ophoping van vocht in de buik, de lever en de darmen.
- Dikke benen; door vocht vasthouden op die plaats (oedeem).
- Vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie omdat uw hersenen minder zuurstof krijgen
- Slapeloosheid of onrustige slaap
- Koude handen en voeten door een slechte doorbloeding.

### Diuretica

<i>naam</i>	<i>start</i>	<i>dosering</i>	<i>wijziging</i>	<i>einde</i>

### Digoxine

<i>naam</i>	<i>start</i>	<i>dosering</i>	<i>wijziging</i>	<i>einde</i>



De werking en bijwerkingen van de medicijnen vindt u ook terug op de bijsluiter, die de apotheek bij de medicijnen verstrekt. De medicatie die u gebruikt staat op de medicijnlijst. U kunt dus altijd terugvinden wat uw medicatie is en op welke tijden u deze inneemt.

Bij de apotheek kunt u advies vragen over uw medicatie en het gebruik ervan. Wanneer uw medicijn door een nieuwe leverancier wordt geleverd, zal de apotheek dit met u bespreken. Wilt u dit logboek met de medicijnlijst meenemen naar ieder polikliniekbezoek?

**Medicijnlijst:  
Ace-remmer**

<i>naam</i>	<i>start</i>	<i>dosering</i>	<i>wijziging</i>	<i>einde</i>

**De behandeling van hartfalen**

Hartfalen wordt behandeld met medicatie. Vaak is ook een aanpassing van uw leefgewoontes noodzakelijk.

**Medicijnen**

Bij hartfalen worden medicijnen voorgeschreven die het hart zoveel mogelijk ontzien, het vocht weghouden en de pompkracht versterken. Het is voor u belangrijk dat u de medicijnen nauwkeurig en volgens voorschrift inneemt. We vragen u om uw medicatie niet te wijzigen of te stoppen zonder dit met uw cardioloog of de hartfalenverpleegkundige te bespreken. Als er problemen zijn met uw medicatie, kunt u dit altijd overleggen. Het kan enige tijd duren voordat u goed bent ingesteld op de medicijnen. Dit kan variëren van enkele weken tot maanden. Het is soms moeilijk om het juiste evenwicht te vinden tussen de verschillende medicijnen.

**Let op:**

Wees voorzichtig met het gebruik van zelfzorgmedicijnen (zoals ibuprofen, daktarin, multivitamine e.d.), deze medicijnen kunnen de werking van uw medicijnen voor hartfalen (o.a. de plasmedicatie en de antistolling) verminderen. Alleen paracetamol kan zonder overleg veilig gebruikt worden.

*Tips voor medicijngebruik*

U kunt een lijst maken van de medicijnen die u dagelijks gebruikt en op welke tijd u ze inneemt. Het is raadzaam uw medicijnen op vaste tijden in te nemen. Eventueel kunt u een medicijnverdeeldoosje gebruiken. Deze kunt u halen bij uw apotheek of drogist.

*Medicijnen vergeten*

Bent u vergeten uw medicijnen in te nemen? Als u het medicijn 1x per dag gebruikt, kunt u het wat later op de dag innemen. Gebruikt u het medicijn vaker op de dag, dan kunt het korter op elkaar innemen. We raden u aan het innemen van medicijnen niet zomaar over te slaan.

## **Leefgewoontes**

U kunt het verloop van hartfalen beïnvloeden door bepaalde leefregels in acht te nemen, waardoor u minder klachten heeft. Deze leefregels houden verband met:

### *Voeding*

Het is goed om gevarieerd te eten en geen zout aan het eten toe te voegen. Gebruik zo min mogelijk kant en klaar producten want hierin zit juist veel zout. Houd uw gewicht goed in de gaten. Het is raadzaam om niet meer dan anderhalve liter per dag te drinken, tenzij dit anders met u is afgesproken. U mag gerust alcohol drinken, maar drink niet meer dan één à twee glazen per dag. Tenzij dit anders is afgesproken met de cardioloog.

### *Lichamelijke inspanning*

De ernst van uw hartfalen bepaalt of u dingen wel of niet kunt doen. Het is voor uw conditie van belang dat u actief blijft. Daarom zoeken de cardioloog en de hartfalenverpleegkundige samen met u naar een balans tussen rust en bewegen.

### *Roken*

Het is raadzaam om te stoppen met roken.

### *Griep prik*

Het is raadzaam om in het najaar een griep prik te halen bij uw huisarts.

### *Wegen*

Bepaalt u dagelijks uw gewicht en noteer dit in het logboek. Het is belangrijk dat u zich elke dag op hetzelfde moment weegt, bijvoorbeeld 's ochtends na het opstaan nadat u naar het toilet bent geweest.

## **Veel gebruikte medicijnen bij hartfalen**

De meest gebruikte medicijnen en hun werking zijn:

### *Diuretica, plastabletten*

Deze medicijnen zorgen ervoor dat u vaker plast. Hierdoor houdt u minder vocht vast in uw lichaam. Als bijwerkingen kunnen duizeligheid en kramp in de benen optreden. Ook kan sprake zijn van kaliumverlies. Daarom wordt uw bloed regelmatig gecontroleerd.

### *Ace remmers*

Dit zijn medicijnen die de bloedvaten in het lichaam verwijden waardoor het hart gemakkelijker bloed kan rond pompen. Bijwerkingen kunnen zijn prikkelhoest en duizeligheid. Dit laatste kan door een lage bloeddruk komen.

### *Bètablokkers*

Deze medicijnen vertragen de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen met bloed en beter kan pompen. Bij het starten van deze behandeling kunnen de klachten tijdelijk verergeren. Op de lange duur, weken tot maanden, verbetert de bloedsomloop. Ook bij deze medicijnen kunnen bijwerkingen optreden in de vorm van moeheid, kortademigheid (bij het starten), trage hartslag, erectieproblemen bij mannen en vaginale droogheid bij vrouwen.

### *Nitraten*

Deze medicijnen verwijden uw bloedvaten zodat uw hart minder hard hoeft te pompen en het hart zelf beter doorbloed wordt. Bijwerkingen kunnen hoofdpijn en een lage bloeddruk zijn. Door een lage bloeddruk kunt u duizelig zijn.

### *Digitalis*

Dit medicijn versterkt de pompkracht van het hart. Het wordt gegeven bij een onregelmatige hartslag. Dit noemt men boezemfibrilleren. Wanneer u deze medicijnen slikt, kunt u last krijgen van misselijkheid en problemen met de ontlasting. Sommige mensen krijgen last van verwardheid en klachten van wazig zien of vlekken.