



Hartfalen

Persoonlijk boekje

Hartfalen - persoonlijk boekje

Persoonlijke gegevens
Naam
Geboortedatum
Adres
Postcode
Woonplaats
Telefoonnummer
Bellen in nood! 112
Huisarts
Cardioloog
Apotheek

Hartfalenpoli

Op de hartfalenpoli begeleidt een gespecialiseerd verpleegkundige patiënten met hartfalen. Hartfalen wil zeggen dat de pompkracht van de hartspier onvoldoende is, waardoor het lichaam te weinig zuurstof krijgt en er problemen ontstaan. Hartfalen is een chronische aandoening, dat betekent dat het wel behandeld kan worden, maar niet genezen. Door de behandeling zult u veelal toch in staat zijn om dingen te doen en u prettig te voelen. De hartfalenverpleegkundige kijkt samen met u naar uw gezondheid en maakt een behandelplan hoe u met hartfalen om kunt gaan.

Waarvoor is een hartfalenspreekuur?

- Praktische informatie over uw ziekte en leefregels.
- Bespreken van problemen ten gevolge van uw ziekte.
- Informatie over nazorg: hartfalenrevalidatie.
- Begeleiding bij het regelen van hulp thuis.
- Medische controle: lichamelijk onderzoek, een hartfilm, bloedonderzoek en een foto van de longen.
- Informatie over medicijnen en gebruik hiervan.
- Informatie over aanpassingen van het eet- en drinkpatroon.
- Informatie over aanpassingen van leefgewoonten.

Leefregels en adviezen

Leven met hartfalen

Hartfalen is een combinatie van verschijnselen die direct of indirect het gevolg zijn van verminderde pompwerking van het hart. De meest voorkomende klachten van mensen met hartfalen zijn:

- Vermoeidheid;
- Kortademigheid;
- Opgezette benen en enkels;
- Opgezette buik;
- Toename in gewicht;
- Vaker moeten plassen;
- Prikkelhoest bij platliggen;
- Verminderde eetlust;
- Slapeloosheid;
- Verstopping (obstipatie).

Het is afhankelijk van de ernst van hartfalen of u beter rust kunt nemen of juist actief moet zijn. Als het ernstig is en u houdt veel vocht vast, kan (bed)rust tijdelijk nodig zijn. Als er weer een betere fase is aangebroken is het vaak goed om actief te zijn om uw conditie te verbeteren of op pijn te houden. U zult er aan moeten wennen dat u voor alles meer tijd neemt. Het is verstandig uw lichaamsgewicht in de gaten te houden.

Algemeen advies

- Beperk vocht;
- Bevorder lichaambeweging;
- Stoppen met roken;
- Beperk zoutgebruik;
- Gebruik meerdere kleine maaltijden;
- Beperk alcoholgebruik;
- Indien u te zwaar bent, zult u moeten afvallen.

Eetgewoonten

Vermijd het voedsel waarin veel zout zit, zoals kant- en klaar maaltijden, conserven, sausen en smaakmakers.

Gebruik bij voorkeur alleen vers fruit, groente, aardappelen of graanproducten zonder zout.

Beperk het vochtgebruik en tel daarbij ook het vocht in pap en vruchten.

Dagelijks wegen

Gebruik een weegschaal met digitale uitlezing, weeg elke ochtend na toiletbezoek en in het zelfde tenue. Gewicht elke keer noteren in het weegdagboek.

Indien uw gewicht in korte tijd met 2 tot 3 kg toeneemt en of de klachten van hartfalen nemen toe, neem dan contact op met de hartfalenpoli.

Januari		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Februari		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Maart		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

April		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Mei		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Juni		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Juli		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Augustus		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

September		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Oktober

Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

November		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

December		
Dag	Gewicht	Bijzonderheden
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		

Bereikbaarheid Hartfalenpoli

Hartfalenverpleegkundigen

Kim Luijten-Finders

Hilde Evers-Corpelijn

Bereikbaar tijdens kantooruren van 8.30-16.00 uur

Tel: (0475) 382926

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
34276790 - Cardiologie - oktober 2019