



Hartfalen

Persoonlijk boekje

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

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).

Algemeen advies

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

Eetgewoonten

Vermijd 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. Voor meer informatie verwijzen we naar de folder 'Voeding bij hartfalen'. Deze is verkrijgbaar via de hartfalenpoli.

Dagelijks wegen

Omdat het het hart minder bloed uitpompt, kan het zijn dat u vocht vast gaat houden. Ook als dit nu niet het geval is, kan er door verschillende oorzaken toch op een bepaald moment teveel vocht worden vastgehouden. Dit is een grote belasting voor uw hart. Daarom is het belangrijk om uw gewicht dagelijks bij te houden.

Gebruik een weegschaal met digitale uitlezing, weeg elke ochtend na toiletbezoek en in dezelfde tenue. Noteer het gewicht elke keer in het weegdagboek.

Neemt uw gewicht in korte tijd met 2 tot 3 kg toe? En/of nemen de klachten van hartfalen toe? Neem dan contact op met de hartfalenpoli.

Maand		
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		

Maand		
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
Liesbeth van Lierop-Rietjens
Laura Puts

Telefonisch spreekuur tussen 09.30 uur en 10.30 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 - februari 2022