

## Dagboek Hartfalen

### Inhoudsopgave

Hartfalenpolikliniek	1
Hartfalen	2
Persoonlijke leefstijladviezen	2
Wanneer contact opnemen	3
Contactgegevens	3
<i>Bijlage 1: Richtlijnen</i>	<i>4</i>
<i>zoutbeperkte/natriumbepaalde voeding</i>	
<i>Bijlage 2: Adviezen bij vochtbeperking</i>	<i>8</i>
<i>Bijlage 3: Registratie gewicht</i>	<i>9</i>

### Vooraf

Uw cardioloog heeft u aangemeld voor de hartfalenpolikliniek. Dit houdt in dat zowel de cardioloog als de verpleegkundig specialist cardiologie uw hartfalen controleert. Om zo goed mogelijk met uw hartfalen om te gaan, doen wij onze uiterste best om u goed voor te lichten en te begeleiden. In dit boekje kunt u lezen hoe wij dat doen.

Daarnaast kunt u in dit boekje op overzichtelijke wijze uw gewicht noteren. Neemt u dit boekje telkens mee naar de polikliniek cardiologie, Eerste Hart Hulp of de huisarts. Uw gewicht geeft (mede) inzicht in de vochtstatus van uw lichaam.

### Hartfalenpolikliniek

Wanneer u voor de eerste keer op het spreekuur van de verpleegkundig specialist komt, krijgt u uitleg over uw hartfalen. Verder krijgt u leefstijladviezen, zoals dagelijks wegen, het volgen van een zoutbeperkt dieet en het aanhouden van een vochtbeperking. Indien nodig wordt uw medicatie voorgeschreven of aangepast. Ook wordt u uitgelegd bij welke klachten u contact dient op te nemen met de hartfalenpolikliniek of uw huisarts.

Na uw eerste bezoek en na het afsluiten van uw behandeling bij de verpleegkundig specialist, brengen we uw huisarts middels een brief op de hoogte.

Het spreekuur van de verpleegkundig specialist vindt plaats op de polikliniek Cardiologie van Amphia, locatie Molengracht of locatie Pasteurlaan. U kunt zich melden bij de balie. Soms wordt er een hartfilmpje van tevoren gemaakt. Komt u daarom op tijd.

Neemt u alstublieft een recente medicatielijst mee, zodat wij kunnen zien welke medicijnen u gebruikt. Deze kunt u bij uw apotheek opvragen.

Wanneer u thuis meer klachten krijgt van hartfalen, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de hartfalenpolikliniek (zie contactgegevens). Door uw klachten tijdig te behandelen, kunnen ziekenhuisopnames mogelijk worden uitgesteld of voorkomen.

**Wat is hartfalen?**

Bij hartfalen pompt het hart minder goed. Het kan zijn dat daardoor organen en weefsels niet op de juiste wijze van zuurstof en voedingsstoffen worden voorzien. U kunt dan onder andere last krijgen van vermoeidheid en een verminderde inspanningstolerantie. Ook kunt u klachten krijgen van kortademigheid. Dit komt door vochtophoping in de longen, of in de benen (oedeem) of in de buik.

Oorzaken hartfalen:

- hartinfarct of afwijkingen in de kransslagaders
- hoge bloeddruk
- niet goed werkende hartkleppen
- onregelmatig hartritme
- ziekte van de hartspier (cardiomyopathie)

Klachten als gevolg van hartfalen:

- vermoeidheid, vermindering inspanningstolerantie
- kortademigheid bij inspanning en/of rust
- kortademigheid bij platliggen; liever rechtop willen slapen
- opgezette enkels, benen en/of buik
- toename van gewicht (door vocht vasthouden)
- hoest als gevolg van vochtophoping
- verminderde eetlust

Hartfalen is een chronische ziekte

Dit betekent dat we deze aandoening wel kunnen behandelen maar niet kunnen genezen. De behandeling is erop gericht om het hart zo min mogelijk te belasten en de klachten en verschijnselen zoveel mogelijk te beperken of te voorkomen.

Hartfalen vraagt veel van u en uw naasten. Het is belangrijk om niet alleen te kijken naar de beperkingen maar ook naar de mogelijkheden. Daardoor krijgt u meer grip op de ziekte en op uw leven.

Voor meer informatie over hartfalen, verwijzen wij u graag naar de volgende informatieve **websites**:

- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)
- [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl)
- [www.zoutmeter.com](http://www.zoutmeter.com)
- [www.zoutbeperkt.nl](http://www.zoutbeperkt.nl)

**Persoonlijke leefstijladviezen**

Wij raden u aan om de volgende adviezen op te volgen:

- Weeg dagelijks op hetzelfde tijdstip en in vergelijkbare kleding.
- Gebruik een zoutbeperkt dieet, waarbij geldt: niet meer dan 6 gram zout per dag.
- Beperk vocht tot maximaal 1500 ml (= 1,5 liter) per 24 uur. Bij temperaturen vanaf 25° C mag u een halve liter vocht extra drinken.
- Neem voorgeschreven medicijnen altijd en op de juiste wijze in
- Streeft u ernaar om iedere dag een half uur aaneengesloten te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen. Is dit niet haalbaar, beweeg dan naar uw mogelijkheden.
- Luister naar de signalen van uw lichaam. Rust eventueel tussen de middag een uurtje.

### Wanneer contact opnemen

Neemt u bij onderstaande klachten contact op met de hartfalenpolikliniek of uw huisarts.

Deze klachten kunnen een signaal zijn dat uw lichaam teveel of te weinig vocht vasthoudt. Het kan zijn dat daardoor uw hartfalen of uw nierfunctie verslechtert.

- Gewichtsverandering van 2 of meer kilo in twee tot drie dagen.
- Toename van kortademigheid tijdens gewone activiteiten, zoals aankleden of traplopen.
- 's Nachts niet goed meer kunnen platliggen als gevolg van kortademigheid.
- Opgezette enkels/ benen (oedeem).
- Strak / vol gevoel in bovenbuik of een opgezette buik.
- Prikkelhoest, zonder dat u verkouden bent.
- Overdag minder plassen en 's nachts vaker moeten plassen.
- Toename van vermoeidheid, vermindering inspanningsvermogen.
- Verminderde eetlust en snelle afname van gewicht.
- Snellere en/ of onregelmatige hartslag (pols). Meer dan 24 uur last van braken en/ of diarree.
- Plotselinge duizeligheid of licht gevoel in uw hoofd in combinatie met krampen in voeten en/of handen.

### Contactgegevens

Telefonisch spreekuur:

- Van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur op telefoonnummer [076] 595 41 30.
- Na 10.00 uur graag alleen bellen bij dringende vragen.
- Na 17.00 uur of in weekend kunt u contact opnemen met de huisarts(of de huisartsenpost).

De Hartfalenpolikliniek is ook bereikbaar via mail: [hartfalenpoli@amphia.nl](mailto:hartfalenpoli@amphia.nl)

Voor het maken, verzetten of annuleren van een afspraak neemt u contact op met de polikliniek cardiologie op telefoonnummer [076] 595 30 18.

### Zorgverleners

*Verpleegkundig specialist cardiologie hartfalen:*  
Annemarie van Drimmelen  
Petra Heijnen

Meer informatie: [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl)

## Bijlage 1

### Richtlijnen zoutbeperkte/natriumbepaalde voeding

#### Wat is natrium?

Zout bestaat uit natrium en chloride. Eén gram zout bevat 400 mg natrium en 600 mg chloride. Het natrium beïnvloedt de vochtbalans in het lichaam en zorgt voor het transport van belangrijke voedingsstoffen naar de cellen van ons lichaam. Natrium speelt ook een rol bij de prikkeling van zenuwen en het samentrekken van spieren.

#### Hoe krijgen we natrium binnen?

Het is een mineraal dat van nature voorkomt in vrijwel alle voedingsmiddelen zoals granen, groente en fruit, melk en melkproducten. Fabrikanten en bijvoorbeeld de bakker en de slager voegen extra natrium toe om voedingsproducten langer goed te houden, voor meer volume en meer smaak. Brood, kaas en ook kant-en-klaar producten zoals sauzen, soepen en snacks bevatten daarom naar verhouding veel natrium. Dit geldt ook voor kant- en klaar maaltijden.

#### Waarom is te veel natrium niet goed?

Gebruikt u te veel natrium, dan kan dit onder andere leiden tot een verhoogde bloeddruk, (toename van) hartfalen en verslechtering van de nierfunctie. Natrium heeft dus zowel goede als minder goede eigenschappen. Daarom wordt bij hartfalen een zoutbeperkt en geen zoutarm dieet geadviseerd. Het advies luidt 4 tot 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag. Ter vergelijking: de gemiddelde Nederlander gebruikt 9 tot 12 gram zout (3600 mg natrium) per dag.

#### Natriumarme producten

U kunt in de winkel natriumarme dieetproducten kopen. Als op de verpakking staat: natriumarm, geen zout toegevoegd, ongezoeten, bereid zonder zout of zonder toevoeging van zout, dan kunt u het product gebruiken.

*Let op:* Dieetzout is een uitzondering. In dieetzout is namelijk het natrium vervangen voor kalium. Gebruik van dit zout kan het kaliumgehalte in uw bloed zodanig verhogen dat dit leidt tot hartritme stoornissen en problemen met de spieren.

#### Natriumbepaald voedingsadvies

Voeg over het algemeen geen extra zout toe aan uw eten. Bij de meeste producten heeft de fabrikant al zout toegevoegd. Bij kant-en-klaar voedingsproducten en producten die lang houdbaar zijn is doorgaans door de fabrikant zelfs extra zout/natrium toegevoegd.

Hieronder vindt u, per productgroep, tabellen met producten die weinig of juist veel zout/natrium bevatten.

**Minder zout/natrium zit in:**

**Meer zout/natrium zit in:**

**Brood**

Alle soorten brood, beschuit, knäckebröd, crackers, Brinta, ontbijtkoek, krentenbrood en muesli.	Ragoutbrood, saucijzenbroodje, worstenbroodje, Turks brood, ham-/ kaasbroodje, croissant, foccacia en cornflakes.
--	---

**Smeersels**

(Dieet)halvarine, (dieet)margarine en ongezouten roomboter.	Gezouten roomboter en kruidenboter.
---	-------------------------------------

**Beleg**

<i>Vleeswaren</i> Rosbief, kalkoenfilet, kipfilet, fricandeau,gekookte lever, rollade, licht gezoutenrookvlees, gekookte ham, casselerrib.	<i>Vleeswaren</i> Leverpastei, worst, bacon, cervelaat, spek, rauwe ham, schouderham, salami, cornedbeef en rookvlees.
<i>Kaas</i> Milner met minder zout, Maaslander enEmmentaler kaas, Mon Chou,Hüttenkäse/cottage cheese, versegeitenkaas, mozzarella, Kees kaas, kaasmet minder zout/natrium, Philadelphia.	<i>Kaas</i> Belegen en oude kaas, Turkse schapenkaas, Roquefort, brie, smeerkaas en Gorgonzola.
<i>Overig beleg</i> Appelstroop, jam, vruchtenhagel, suiker, chocoladehagel of pasta, natriumarme pindakaas en gestampte muisjes, rauwkost en fruit.	<i>Overig beleg</i> Marmite, sandwichspread en kant-en-klare salades.

**Dranken**

Melk en melkproducten, frisdrank, (bron-,mineraal-) water, vruchten- ofgroentesap, koffie, thee en alcoholischedranken ( bier en wijn zijn wel weer kaliumrijk).	Tomatensap.
--	-------------

**Soep**

Soep getrokken van vlees, vis, kip of soepbeen. Toegevoegd kan worden: kruiden, specerijen, soepgroenten, bindmiddelen, kruidenbultjes en natriumarme producten zoals: natriumarm strooiaroma, natriumarme aromaat, natriumarme bouillonblokjes(zoals Damhert).	Soep of bouillon uit blik, pot of een pakje.Bouillonblokjes of -poeder, soep-aroma(Maggi), aromaat.
---	---

**Minder zout/natrium zit in:****Meer zout/natrium zit in:****Kruiden, specerijen en andere smaakmakers**

Verse kruiden, gedroogde kruiden, kruidenmixen zonder zout. Let op! Wanneer u ook een kaliumbeperking heeft, gebruik dan geen dieetzout (zoals Dieetzout, Lo Salt, ZoutBewust, Jozo Vitaal). Deze producten bevatten veel kalium.	Kruidenmixen voor vlees/vis/nasi/pasta, chilipoeder, Maggi, juspoeder, ketjap, ketchup, mosterd, mayonaise, mixen voor sauzen en kruidenboters.
--	---

**Groenten en fruit**

Verse groenten en fruit, diepvriesgroenten, fruit uit blik of gedroogd fruit.	Groenten in blik of pot, zuurkool, diepvries-spinazie a la crème, diepvries-rodekool, olijven, piccalilly, zoetzure groenten, augurk en zilveruitjes.
---	---

**Vlees (vervanging)**

<b>Vlees</b> Kipfilet, kalkoen, varkenshaas, rosbeef, varkensfiletlapje, runder-entrecote, fricandeau, lamsbout en -karbonade en biefstuk.	<b>Vlees</b> Gemarineerd, gerookt vlees, kant- en klaar gekruid vlees, bacon, runder- en slavinken, cordon blue, rookworst, hamburger, köfte (gerecht met schapen/rundergehakt), gehakt en saucijzen.
<b>Vleesvervanging</b> Zonder zout bereid: Tahoe, Tempé, gedroogde peulvruchten, kwark, natriumarme kaas of kaas met minder zout, ei.	<b>Vleesvervanging</b> Kant-en-klare vegetarische burgers/gehaktmix, sojabrokjes, gewone kaas, peulvruchten uit blik/pot.

**Vis**

Zalm, tonijn, roodbaars, bot, forel, inktvis, kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, tong en soortgelijken. Vis in blik, naturel (bijvoorbeeld tonijn in water).	Gezouten, gerookte, gepaneerde vis. Zoals: gerookte zalm/makreel, bokking, (zure) haring, ansjovis, sardines, paling, lekkerbekje, schaal- en schelpdieren. Vis in blik met saus (bijvoorbeeld haring in tomatensaus).
--	--

**Aardappelen, rijst en pasta**

Zonder zout bereid: aardappelen, bataat, cassave, pasta, rijst, mie/mihoen, gedroogde peulvruchten, diepvriespatat.	Kant-en-klare aardappelpuree en overige kant-en-klare aardappelgerechten zoals rösti, aardappelkroket.
---	--

**Snoep en lekkernijen**

Pepermunt, zuurtjes, kauwgom, waterijs, gedroogde rozijnen, dadels en abrikoosjes, ongezouten nootjes, marsh mellows, spekkies, schuimpjes, krenten en (vruchten)koekjes.	Toffees, chips, (gezouten) borrelnootjes, (gevulde) speculaas, bierworstjes, kaasvlinders, pepsels, toastjes met gezouten kaas als Boursin, Brie of Roquefort. Mars, Snickers, Milky way en snacks.
---	---

## Bijlage 2:

## Adviezen bij vochtbeperking

## Waarom een vochtbeperking?

Het voorschrijven van een vochtbeperking heeft verschillende redenen. Meestal is de aanleiding een minder goed functionerend orgaan. Dit kan bijvoorbeeld zijn: een verminderde pompfunctie van het hart of een verminderde nier- of leverfunctie. Het verminderen van uw dagelijkse hoeveelheid vocht kan nodig zijn om het lichaam niet te zwaar te belasten en problemen te voorkomen.

## Vochtbalans

Het lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Met eten en drinken krijgen we vocht binnen. De vochtinname en de vochtuitscheiding moeten in balans zijn. Houdt het lichaam vocht vast, dan spreken we van: overvulling. Door overtollig vocht kan:

- vochtophoping ontstaan in de voeten, enkels en benen.
- het vocht zich ophopen in de longen, waardoor kortademigheidsklachten kunnen optreden,
- de bloeddruk stijgen of,
- het vocht zich ophopen in de buikholte, wat een vol gevoel geeft en de eetlust kan verminderen.

Door de inname van vocht te beperken, proberen we de vochtbalans in evenwicht te houden. De arts schrijft deze vochtbeperking voor en de diëtist geeft u uitleg.

## Persoonlijk vochtadvies

De te gebruiken hoeveelheid vocht verschilt per persoon. Uw vochtadvies is 1500 ml/dag.

## Wat telt als vocht?

In bijna alle voedingsmiddelen zit vocht, maar alleen de volgende voedingsmiddelen worden als vocht geteld:

- Alle dranken zoals water, thee, koffie, melk, frisdrank, limonade en alcoholische dranken.
- Vloeibare voedingsmiddelen die met een lepel worden gegeten, zoals soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes, compote en ijs.
- 1 stuk fruit per dag telt niet mee, meerdere stuks fruit wel. Voor 1 stuk extra fruit rekent u 100ml.

Let op: Vocht in 'vaste' voedingsmiddelen zoals in: jam, jus, saus en vocht in groeten en vlees hoeft u niet mee te tellen.

## Praktische tips

- Meet uw vochtgebruik met behulp van een maatbeker. Zet, aan het begin van de dag, een maatbeker of een kan met een liter inhoud (litermaat) klaar op het aanrecht. Telkens als u iets gedronken heeft, vult u hetzelfde kopje of glaasje met water en schenkt dit in de litermaat. Aan het einde van de dag kunt u dan precies zien hoeveel vocht u heeft binnengekregen.
- U kunt de tabel invullen op de volgende bladzijde. Noteer de gegevens altijd meteen na het drinken! Dit voorkomt dat u het vergeet.
- Meet thuis de inhoud van kopjes, glazen en schaaltes na. Zo weet u hoeveel vocht u per kopje/glaasje gebruikt.
- De inhoud van blikjes en flesjes staat vermeld op de verpakking.
- Gebruik klein serviesgoed. Drink bijvoorbeeld uit een klein kopje in plaats van een mok en kies voor een klein wijn- of limonadeglas. Als u regelmatig bij iemand op visite gaat, kunt u overwegen daar uw eigen, kleine kopje/glaasje bij die persoon neer te zetten.
- Houd rekening met vocht nodig voor het innemen van uw medicijnen. Sommige medicijnen mag u ook met een eetlepel yoghurt, vla of pap innemen.
- Probeer tijdens de maaltijden niet te veel te drinken.
- Kauw goed; door goed te kauwen komt er meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.
- Neem kleine slokjes of drink eventueel met een rietje.
- Gebruik smeerbaar beleg, zoals leverpastei, smeerkaas, jam en roerei. Dit maakt de maaltijd minder droog. Zout eten veroorzaakt dorst. Voeg daarom geen zout toe aan de maaltijden en gebruik minder zoute voedingsmiddelen. .

**Tot slot een overzicht van dorstlessers en dorstveroorzakers****Dorstlessers**

- zure melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt)
- fruit
- zure vruchtensappen
- ijsklontjes (zuigen op een ijsklontje helpt om het dorstgevoel te verminderen)
- pepermunt of kauwgom (suikervrij)
- bittere dranken

Poets na iedere maaltijd uw tanden. Na het eten ontstaan zuren in de mond, die een droge mond veroorzaken. Poets bij voorkeur zonder tandpasta. Dit droogt de slijmvliezen van de mond uit waardoor u even later weer een droge mond kunt ervaren. Spoel uw mond regelmatig met koud (citroen)water.

**Dorstveroorzakers**

- suiker en zoetstof
- koffie of thee met veel suiker
- zoete melkproducten, zoals melk, chocolademelk, Optimel, Fristi
- limonade en frisdrank
- drop, snoep
- ook producten met zoetstof geven een dorstgevoel
- ijs
- gekruide gerechten of producten
- zoute gerechten of producten (bijvoorbeeld bouillon, chips, zoute koekjes)
- alcohol



**Bijlage 3:****Registratie gewicht**

Het is de bedoeling dat u zich iedere ochtend weegt. Doet u dit op een vast tijdstip en **met** in vergelijkbare kleding. Noteer uw gewicht vervolgens in de onderstaande kolommen.

*Let op:* Weegt u een aantal kilo meer of minder in twee of drie dagen tijd? Dit kan een teken zijn dat het lichaam teveel of te weinig vocht vasthoudt. Het is belangrijk dat u dan contact opneemt met de hartfalenpoli of uw huisarts.

Maand	Gewicht	Maand	Gewicht	Maand	Gewicht
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30		30		30	
31		31		31	

Bijzonderheden: