

## Hartfalen dagboek

Uw cardioloog heeft u aangemeld bij het Hartfalencentrum, een team van verpleegkundig specialisten en een verpleegkundige. Wij werken nauw samen met de cardioloog. Wij helpen u zo goed mogelijk met uw hartfalen om te gaan. Dat doen wij door u voor te lichten, te begeleiden en te behandelen met medicijnen. In deze folder leest u hoe wij dat doen.

### Hartfalencentrum

Wanneer u voor de eerste keer op het spreekuur komt, krijgt u uitleg over hartfalen. Indien nodig wordt uw medicatie aangepast. Verder krijgt u leefstijladviezen, zoals dagelijks wegen, het volgen van een zoutbeperkt dieet en het houden aan een vochtbeperking. Ook wordt u uitgelegd bij welke klachten u contact moet opnemen met het hartfalencentrum of uw huisarts. Na uw bezoek sturen wij uw huisarts een brief met informatie over uw behandeling. Het spreekuur is op de polikliniek cardiologie van Amphia. 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.

### Let op!

Onderaan deze folder is een formulier waarop u uw gewicht kunt noteren. Neemt u dit formulier altijd mee naar de polikliniek cardiologie, Eerste Hart Hulp of de huisarts. Uw gewicht geeft (mede) inzicht in uw hartfalen.

### Klachten

Wanneer u thuis meer klachten krijgt van hartfalen, dan kunt u ons bellen. Wij kunnen uw klachten dan op tijd behandelen. Hierdoor kan een ziekenhuisopname vaak worden uitgesteld of voorkomen.

- Telefoon (076) 595 41 30

### Telefonisch spreekuur

Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur

*Na 10.00 uur graag alleen bellen bij dringende vragen.*

*Na 17.00 uur of in weekend kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.*

### Mailen

U kunt ons ook mailen (niet voor dringende zaken): [hartfalencentrum@amphia.nl](mailto:hartfalencentrum@amphia.nl)  
(<mailto:hartfalencentrum@amphia.nl%20>)

### Afspraak maken, verzetten of annuleren

Als u een afspraak wilt maken, verzetten of annuleren belt u de poli cardiologie: Telefoon (076) 5953018 (keuze 1)

### 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)(<http://www.hartstichting.nl>)
- [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)(<http://www.heartfailurematters.org>)
- [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl)(<http://www.dieetbijhartfalen.nl>)
- [www.zoutmeter.com](http://www.zoutmeter.com)(<http://www.zoutmeter.com>)
- [www.zoutbeperkt.nl](http://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. Stop nooit op eigen initiatief medicatie.
- 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.

Voor meer informatie, verwijzen wij u graag naar onze afdeling [Dietetiek](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)

- [Meer over adviezen bij vochtbeperking](https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-adviezen-bij-vochtbeperking)(<https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-adviezen-bij-vochtbeperking>)
- [Meer over richtlijnen zoutbeperkte voeding](https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-richtlijnen-zoutbeperkte-voeding)(<https://www.amphia.nl/folders/dietetiek-richtlijnen-zoutbeperkte-voeding>)

### **Wanneer contact opnemen**

Neemt u bij onderstaande klachten contact op met de hartfalencentrum 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 of 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. Het kan wenselijk zijn om tijdelijk de medicatie aan te passen.
- Plotselinge duizeligheid of licht gevoel in uw hoofd in combinatie met krampen in voeten en/of handen.

# Invulformulier

Hieronder kunt het dagboek downloaden, waarna u deze zelf kan printen en invullen.

- [Dagboek Hartfalen \(/uploads/media/64f062a7a3932/dagboek-hartfalen-formulier310823.pdf\)](/uploads/media/64f062a7a3932/dagboek-hartfalen-formulier310823.pdf)

Meer lezen over het hartcentrum bij Amphia?

[Ga naar Het Hartcentrum \(https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum)