



Cardiologische leefregels

Bij hartfalen

Cardiologie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Inhoudsopgave

Pagina

Inleiding.....	5
Wat is een verpleegkundig specialist hartfalen?	5
Wat is hartfalen?	5
Anatomie van het hart	6
Oorzaken	7
Klachten en verschijnselen.....	7
Onderzoeken.....	7
Behandeling	7
Medicatie en hun (mogelijke) bijwerkingen	8
Diuretica (plasmedicatie).....	8
• Bijwerkingen:.....	8
Ace- remmers / AT-II antagoïsten.....	8
• Bijwerkingen:.....	8
Bètablokkers.....	9
• Bijwerkingen:.....	9
Entresto.....	9
Valsartan	9
• Bijwerkingen:.....	9

Procoralan.....	10
• Bijwerkingen:.....	10
Wat kunt u thuis zelf doen?.....	11
• Hartrevalidatie.....	11
Tips om het dorstgevoel tegen te gaan.....	13
• Tips bij een droge mond.....	14
Telemonitoring.....	15
Bereikbaarheid van de verpleegkundig specialist hartfalen Hoorn.....	16
Bereikbaarheid van de verpleegkundig specialist hartfalen Purmerend.....	16
Controleafspraak.....	17
• Wilt u uw afspraak verzetten?.....	17
• Meer informatie.....	17
• Uw vragen.....	17
• Contact met uw huisarts.....	17
Patiëntendagboek.....	18
• Patiëntendagboek.....	19
• Patiëntendagboek.....	20
• Patiëntendagboek.....	21
• Patiëntendagboek.....	22
• Patiëntendagboek.....	23
• Patiëntendagboek.....	24
• Patiëntendagboek.....	25
• Patiëntendagboek.....	26
• Patiëntendagboek.....	27
• Patiëntendagboek.....	28
• Patiëntendagboek.....	29

Inleiding

U bent onlangs voor controle geweest bij uw cardioloog of opgenomen in het Dijklander ziekenhuis voor klachten ten gevolge van hartfalen. Hartfalen kan ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijks leven. Voor informatie en advies heeft uw cardioloog u daarom verwezen naar een verpleegkundig specialist hartfalen. Om klachten en verschijnselen vroegtijdig te signaleren en een eventuele heropname te voorkomen is het belangrijk dat u uw leefstijl aanpast. Hiervoor geven wij u een aantal leefregels mee. In deze folder leest u informatie over de verpleegkundig specialisten van de hartfalen poli en adviezen over leefregels.

Wat is een verpleegkundig specialist hartfalen?

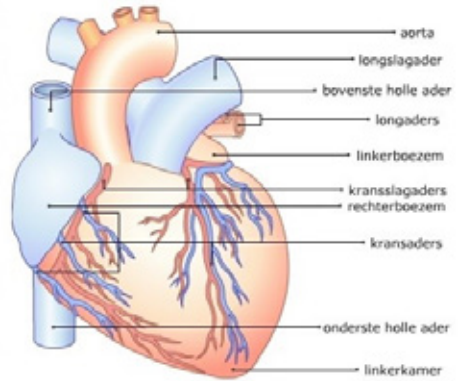
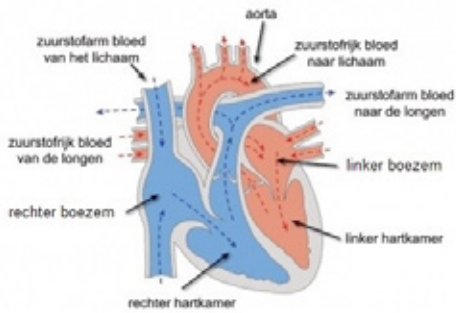
Een verpleegkundig specialist hartfalen is gespecialiseerd in de behandeling, begeleiding en controle van patiënten met hartfalen.

De verpleegkundig specialist hartfalen adviseert en geeft voorlichting over leefstijl, leefregels en het gebruik van medicijnen en het aanpassen van de medicatie. Zij begeleidt u en helpt u de klachten en verschijnselen van hartfalen te begrijpen en te herkennen. Daarnaast verricht zij controles op het gebied van gewicht en bloeddruk en nemen de lab uitslagen met u door. Er is een intensieve samenwerking tussen de hartfalenpoli en de cardiologen.

Wat is hartfalen?

Het hart is een orgaan die het bloed door het lichaam pompt. Op die manier worden alle organen en weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien. Als de pompkracht van het hart verminderd is dan wordt er onvoldoende bloed door het lichaam rond gepompt. Hierdoor krijgen organen en weefsels onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Dit kan leiden tot allerlei klachten en verschijnselen. Dit noemen we hartfalen. Hartfalen is in de meeste gevallen een chronische aandoening en kan op elke leeftijd ontstaan. Naarmate u ouder wordt neemt de kans op hartfalen toe.

Anatomie van het hart



Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- hartinfarct
- hoge bloeddruk
- hartklepafwijkingen
- hartritmestoornissen, zoals boezemfibrilleren
- Erfelijke cardiomyopathie
- overige oorzaken, zoals hartspierziekten, medicatie, alcohol, drugs
chemotherapie, schildklier problematiek

Klachten en verschijnselen

De meest voorkomende klachten en verschijnselen bij hartfalen zijn:

kortademigheid en benauwdheid met name bij inspanning of bij plat liggen in bed
vocht in de enkels / benen.

vermoeidheid

gewichtstoename van 2 kg of meer in 3 dagen

nachtelijk plassen

nachtelijke hoest, prikkelhoest, met name bij plat liggen door vocht in de longen

misselijkheid door vocht in de buik / verminderde eetlust

Onderzoeken

- Bij een verdenking van hartfalen krijgt u de volgende onderzoeken:
elektrocardiogram (hartfilmpje)
- bloedonderzoek
- echo van het hart
- röntgenfoto van het hart en longen
- soms kan aanvullend onderzoek nodig zijn zoals een hartkatheterisatie of MRI.

Behandeling

De behandeling van hartfalen is, wanneer mogelijk, gericht op het aanpakken van de oorzaak. Tegelijkertijd wordt er direct na het stellen van de diagnose hartfalen gestart met het instellen van hartmedicatie. De behandeling is er op gericht de werking van het hart en kwaliteit van leven te verbeteren.

Medicatie en hun (mogelijke) bijwerkingen

De hoeksteen van de behandeling van hartfalen is medicatie.

Diuretica (plasmedicatie)

Bijvoorbeeld Furosemide, Bumetanide, Spironolacton

Deze medicijnen zorgen ervoor dat de uitscheiding van water door de nieren wordt bevorderd. Het gevolg hiervan is een verhoogde productie van urine.

Bijwerkingen:

- spierkrampen (voornamelijk in de benen)
- duizeligheid
- huiduitslag
- jicht
- droge mond
- kaliumtekort daarom wordt regelmatig het kalium in uw bloed gecontroleerd

Ace-remmers / AT-II antagonoisten

Bijvoorbeeld Ramipril, Lisinopril, Losartan, Candesartan

Deze medicijnen zijn vaatverwijders: het bloed kan makkelijker worden weggepompt, de bloedsomloop wordt verbeterd en de bloeddruk gaat omlaag.

Bijwerkingen:

- prikkelhoest (ace-remmer)
- duizeligheid (door lage bloeddruk)
- huiduitslag
- hoofdpijn

Bètablokkers

Bijvoorbeeld Bisoprolol, Metoprolol

Deze medicijnen vertragen de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen en het verlaagt de bloeddruk. Hierdoor kan het hart efficiënter pompen.

Bijwerkingen:

- langzame hartslag
- moeheid
- duizeligheid
- koude handen en voeten
- bij mannen: erectieproblemen

Soms is het nodig om nog extra medicatie bij te starten:

Entresto

Entresto bevat twee werkzame stoffen: Sacubitril en Valsartan.

Sacubitril versterkt de werking van bepaalde stoffen genaamd de natriuretische peptiden.

Zij zijn gunstig voor het hart: de bloeddruk wordt verlaagd en het hart wordt beschermd tegen de vorming van littekenweefsel.

Valsartan

Valsartan gaat de werking van een bepaald hormoon tegen. Dit hormoon kan schadelijk zijn voor mensen met hartfalen. Het zorgt er voor dat de bloedvaten kunnen verwijden en zo meer bloed kunnen doorlaten. Het hart kan nu beter zijn werk doen.

Bijwerkingen:

- duizeligheid (door lage bloeddruk)
- verminderde werking van de nieren
- verhoogd kalium in het bloed

Procoralan

Dit medicijn vertraagt de hartslag waardoor het hart zich beter kan vullen.

Hierdoor kan het hart efficiënter pompen. Procoralan wordt toegevoegd indien een bètablokker niet verdragen wordt of wanneer de hartfrequentie boven de 75 slagen per minuut blijft ondanks maximale bètablokkade.

Bijwerkingen:

- langzame hartslag
- waarnemen van lichtverschijnselen gedurende de eerste 2 maanden van behandeling
- duizeligheid
- hoofdpijn gedurende de 1ste maand van behandeling

Wat kunt u thuis zelf doen?

U kunt thuis uw leefstijl aanpassen.

Uiteraard is het belangrijk te streven naar een gezond gewicht, stoppen met roken, alcoholgebruik beperken, stress vermijden en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Speciaal voor de hartfalen patiënten zijn de volgende adviezen van belang:

- neem uw voorgeschreven medicatie op de juiste manier
- weeg uzelf 1 keer per dag op een vast moment, zo ziet u op tijd plotselinge gewichtsveranderingen, doe dit na urineren maar voor het aankleden
- drink niet meer dan 1500 tot 2000 ml per 24 uur, tenzij anders voorgeschreven door uw behandelaar
- blijf naar kunnen actief en beweeg dagelijks; het heeft een positief effect op uw gezondheid. Dit naar kunnen.
- voeg geen extra zout toe aan uw maaltijd.
- verdeel uw energie over de dag

Hartrevalidatie

In overleg met uw verpleegkundig specialist hartfalen of cardioloog kunt u deelnemen aan een beweegprogramma van de hartrevalidatie van het Dijklander ziekenhuis. Daarbij kunt u ook deelnemen aan de het psychologische programma, onder begeleiding van een medisch psycholoog die kennis heeft van hartaandoeningen. Het psychologische programma is gericht op het herstellen van het lichamelijk emotioneel evenwicht, hier is een speciaal programma voor opgesteld.

De hartrevalidatie heeft als doel

- opbouwen van een betere lichamelijke conditie
- verkennen van uw eigen grenzen en mogelijkheden; u leert luisteren naar uw lichaam het vertrouwen in uw lichaam herwinnen
- u raakt bekend met medische en psychische aspecten van uw hartziekte u ontwikkelt of behoudt een gezonde leefstijl.

De hartrevalidatie is bereikbaar op kantoortijden van 8.30 uur – 17.00 uur.
Telefoonnummer locatie Hoorn: 0229-208055, ook kunt u mailen naar
hartrevalidatie@westfriesgasthuis.nl

Telefoonnummer locatie Purmerend: 0299- 457181, ook kunt u mailen naar
hartrevalidatie@wlz.nl

Tips om het dorstgevoel tegen te gaan

- De beste dorstlesser is (mineraal) water.
- Gebruik dranken en vloeibare gerechten niet lauw, maar juist warm of heel koud. U doet er dan langer mee.
- Gebruik kleine kopjes en glazen□ hierdoor drinkt u per keer minder en kunt u vaker iets voor uzelf inschenken.
- Meet de inhoud van uw eigen kopje, glas, schaalkje en soepkop zodat u weet hoeveel u gebruikt.
- Gebruik citroensap in thee□ mineraalwater of limonade.
- Snijd radijsjes doormidden en laat ze bevriezen. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. U kunt ook zacht fruit, bijvoorbeeld stukjes meloen, blokjes ananas en aardbeien hiervoor gebruiken. Leg de stukjes fruit op een plaat, laat het bevriezen en doe de bevroren vruchten later over in een zakje of doosje.
- Partjes mandarijn of sinaasappel in de koelkast leggen kan ook.
- Gaat u uit eten? Laat de bediening weten dat u een vochtbeperking heeft. Dit om te voorkomen dat ze steeds komen vragen of u nog wat wilt drinken.
- Wees voorbereid op de dorstpieken. Probeer de hoeveelheid vocht die u mag nemen te verdelen over de dag. Zo kunt u juist wat drinken wanneer u dorst heeft.
- Bespreek uw vochtbeperking en/of dorst met uw familie en vrienden. Zo kunnen zij u steunen in het houden aan de vochtbeperking. Ook kunnen ze u afleiden wanneer u veel dorst heeft.
- Kijk kritisch naar welke dranken of maaltijden u nuttigt. Zoet smakende dranken geven eerder een dorstgevoel dan (koud) water of thee zonder suiker. Ook zure of bittere dranken verminderen het dorstgevoel.
- Vul een kan of lege fles met de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van water. Vul het kopje of schaalkje dat u heeft gebruikt om te drinken of te eten elke keer met het water uit de kan. U ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van dag.
- Geef in het restaurant aan dat u een zoutbeperking heeft, zo kan de kok hier rekening mee houden.

Tips bij een droge mond

- Spoel uw mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit.
- Poets regelmatig uw tanden.
- Het kauwen op kauwgom stimuleert de speekselklieren waardoor het dorstgevoel afneemt. Dat geldt ook voor het zuigen op een zuur zuurtje of snoepje met een sterke pepermunt- of mentholmaak. Kies, vanwege de bescherming van uw gebit, bij voorkeur voor soorten zonder toegevoegd suiker.
- Een stukje ananas, sinaasappel of lepel appelmoes bevochtigt de mond en wordt ervaren als dorstlessend.
- Gebruik (een deel van) de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van mini-ijslolly's. Hier kunt u langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan.

Telemonitoring

De hartfalenpoli biedt de mogelijkheid om gebruik te maken van telemonitoring. Dit betekent dat u thuis een bloeddrukmeter en een weegschaal krijgt waarmee u, via Bluetooth, de gegevens via een app door kan sturen naar een database. Zo kan de verpleegkundig specialist hartfalen tijdens kantoortijden, op afstand volgen hoe het met uw gezondheid gaat. Mocht dit voor u van toepassing zijn dan zal dit tijdens het consult op de poli worden besproken.

Reden om zeker contact op te nemen met de verpleegkundig specialist hartfalen of met uw huisarts:

- Toename gewicht > 2kg in 3 dagen
- Kortademigheid/ nachtelijke hoest
- Oedeem (opgezette enkels/ benen)
- Aanhoudende duizeligheid
- Verminderde eetlust/ opgezette buik
- Verandering in de hartslag (ineens sneller/ onregelmatig)
- Toenemende vermoeidheid
- Niet plat kunnen liggen
- Koorts/ diarree/ braken
- Onrusten/ of verwardheid



Bereikbaarheid van de verpleegkundig specialist hartfalen Hoorn

Maandag tot en met vrijdag: 8.30 uur – 17.00 uur

Poliklinisch spreekuur: volgens afspraak.

De verpleegkundig specialist hartfalen locatie Hoorn is telefonisch bereikbaar op nummer: 0229- 257256

U kunt bellen tussen de volgende tijden:

8.30 uur – 9.30 uur

16.00 uur- 17.00 uur

Indien de verpleegkundig specialist hartfalen niet aanwezig is, staat de telefoonbeantwoorder aan. Noem uw naam en geboortedatum bij het inspreken van een boodschap en u wordt teruggebeld.

Bereikbaarheid van de verpleegkundig specialist hartfalen Purmerend

De verpleegkundig specialist hartfalen locatie Purmerend is telefonisch bereikbaar op nummer: 0299-457189

U kunt bellen tussen de volgende tijden:

8.30 uur --- 9.00 uur

12.00uur ---- 13.00 uur

16.00 uur ----16.30 uur

Indien de verpleegkundig specialist hartfalen niet aanwezig is, belt u naar de polikliniek Cardiologie

**Let op! Bel de locatie waar u bekend bent!
In zeer acute gevallen belt u 112!**

Controleafspraak

Als er voor u een controleafspraak is gepland bij uw cardioloog of verpleegkundig specialist hartfalen, wilt u dan uw actuele medicatielijst of de medicatiedoosjes meenemen? Ook kan het zijn dat u voor deze controleafspraak eerst bloed moet laten afnemen. U heeft dan een bloedafnameformulier meegekregen.

Wilt u uw afspraak verzetten?

Bent u verhinderd? Verzet dan tijdig uw afspraak. U kunt dan op werkdagen bellen met Polikliniek Hoorn, telefoon 0229 - 257 256 of Polikliniek Purmerend: telefoon 0299-457146

Meer informatie

Betrouwbare informatie over hartfalen vindt u ook op de volgende websites:

- www.hartenvaatgroep.nl/hartfalen
- www.heartfailurematters.org
- www.hartstichting.nl/hartziekten/hartfalen

Uw vragen

Bij niet acute klachten en/of algemene vragen over uw hartfalen kunt u contact opnemen met de hartfalen poli, zie de telefoonnummers onder het kopje 'Bereikbaarheid'

Contact met uw huisarts

Mocht u nieuwe lichamelijke klachten hebben of klachten die u niet herkent, dan is het advies contact op te nemen met de huisarts/ huisartsenpost.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01174-NL 11-11-2021