

# Dagboek hartfalenunit

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Registratienummer \_\_\_\_\_

Behandelend cardioloog \_\_\_\_\_

Huisarts \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Bij spoedgevallen contact opnemen met:

Naam \_\_\_\_\_

Relatie \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

## **Belangrijke telefoonnummers**

### **Hartfalenverpleegkundige**

telefoon (020) 444 3684,

maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 10.00 uur  
en van 15.30 tot 16.00 uur.

Buiten deze tijden kunt u uw boodschap inspreken  
op het antwoordapparaat.

e-mail:hartfalenunit@VUmc.nl

### **Polikliniek cardiologie, 4 D018 (ziekenhuisgebouw)**

telefoon (020) 444 2555

8.30 tot 12.00 uur en 13.00 tot 16.00 uur

### **Afdeling eerste harthulp**

telefoon (020) 444 4800 of 444 3950

In dit dagboekje worden op overzichtelijke wijze uw controles genoteerd. Dit is belangrijk voor uzelf maar ook voor de artsen en de hartfalenverpleegkundige. Zij kunnen op deze wijze nagaan hoe u ingesteld bent op medicatie en of er mogelijk veranderingen in uw medicijngebruik nodig zijn.

*Neem dit boekje altijd mee als u de polikliniek, het ziekenhuis of de huisarts bezoekt!*

## **Dieet en vochtbeperking**

Hartfalen wordt veroorzaakt door een verminderde functie van het hart. Het hart kan beschadigd zijn door een hartinfarct, hoge bloeddruk of anders, waardoor het bloed minder goed rondgepompt wordt. Hartfalen wordt behandeld met een combinatie van medicijnen en leefregels. Een van de leefregels is het minder eten van zout. Dit is belangrijk omdat zout 'vocht vasthoudt', waardoor het hart het nog moeilijker krijgt. Als het hartfalen ernstiger vormen aanneemt, zal de zoutbeperking strenger worden. In het lichaam wordt het vocht dat we dagelijks drinken via de bloedsomloop verspreid. Het hart is de pomp die de bloedsomloop in stand houdt. Grote schommelingen in de dagelijkse vochtopname vragen van het hart een sterk wisselende inspanning. Bij hartfalen is het hart niet altijd in staat grote toename van vocht (veel tegelijk drinken) op te vangen. Het is daarom aan te bevelen om per dag ongeveer dezelfde hoeveelheid te drinken, ongeveer twee liter.

Bij ernstiger vormen van hartfalen zal de cardioloog of verpleegkundig specialist u een vochtbeperking voorschrijven van 1,2 tot 1,5 liter per dag.

Bij mildere vormen van hartfalen zal dat 1,5 tot 2 liter per dag zijn.

De hartfalenverpleegkundige, kan u adviseren over de manier waarop u met deze beperkingen om kunt gaan.

## **Regelmatig wegen**

Hartfalen kenmerkt zich onder meer doordat het lichaam vocht vasthoudt. Soms kan dit ‘achter de longen zitten’.

In dat geval zullen er klachten van benauwdheid ontstaan. Deze benauwdheid kan optreden tijdens inspanning of zelfs in rust. Het vocht kan ook in de benen gaan zitten. Dit wordt waterzucht of oedeem genoemd.

In beide gevallen neemt uw gewicht toe doordat het lichaam vocht vasthoudt. Een toename van gewicht betekent dus een achteruitgang of verslechtering van uw hartfalen. Het is van belang dit tijdig te onderkennen en uw medicijngebruik aan te passen. Daarom is het belangrijk dat u zich twee- tot driemaal per week weegt (soms dagelijks) en dat u uw gewicht noteert in dit dagboek. Probeer u te wegen op een vast tijdstip, bijvoorbeeld iedere ochtend na het urineren, maar wel voor u zich aankleedt.

*Als uw gewicht in drie dagen met meer dan twee kilo toeneemt, neem dan contact op met de hartfalenverpleegkundige of met de afdeling eerste harthulp!*

## **Klachten**

Neem contact op met de hartfalenverpleegkundige of cardioloog bij een van de volgende klachten:

- toename van het gewicht met meer dan twee kilo in drie dagen
- toename benauwdheidsklachten
- nachtelijke kortademigheid of benauwd wakker worden
- verandering van de hartslag van rustig en regelmatig naar snel en/of onregelmatig
- duizeligheid
- misselijk, braken en diarree
- een pijnlijke bovenbuik of een vol gevoel in de bovenbuik met afname van de eetlust
- minder plassen
- wazig zien

## **Medicijnen en mogelijke bijwerkingen**

### *ACE-remmers*

Deze medicijnen werken in op de wand van de bloedvaten zodat deze enigszins verslappen. Het hart hoeft hierdoor minder hard te pompen.

Bijwerkingen:

- prikkelhoest;
- duizeligheid;
- huiduitslag.

### *AT II-receptorantagonist*

Deze groep medicijnen werkt ongeveer op dezelfde manier als de ACE-remmers. Soms wordt een ACE-remmer vervangen door een medicijn uit deze groep, soms worden ze beide voorgeschreven.

Bijwerkingen:

- prikkelhoest;
- duizeligheid;
- huiduitslag.

### **Belangrijke informatie!**

Het gelijktijdig gebruik van ACE-remmers en AT II-receptorantagonisten en pijnstillers uit de NSAID groep kan leiden tot ernstige bijwerkingen. Geadviseerd wordt als pijnstiller ALLEEN paracetamol te gebruiken. Tot de groep NSAID horen onder andere: Diclofenac; Voltaren®; Ibuprofen; Brufen®; Advil®; Nurofen®; Naproxen en Aleve®. Overleg bij twijfel met uw huisarts of hartfalenverpleegkundige.

### *Digitalis*

Dit medicijn zorgt ervoor dat het hart rustiger en beter gaat kloppen.

Bijwerkingen:

- misselijkheid;
- wazig zien of vlekken zien;
- hartkloppingen;
- duizeligheid.

### *Diuretica of 'plaspillen'*

Deze medicijnen zorgen ervoor dat u meer gaat plassen zodat het lichaam geen extra vocht vasthoudt.

Bijwerkingen:

- kramp in de benen;
- duizeligheid;
- kaliumverlies (uw bloed dient hierop regelmatig gecontroleerd te worden).

### *Bèta-blokkers*

Deze medicijnen zorgen ervoor dat uw bloeddruk daalt en dat uw pols rustiger wordt.

Bijwerkingen:

- moeheid;
- bij longklachten soms benauwdheid;
- duizeligheid.

### *Nitraten*

Deze medicijnen zorgen voor verwijding van de aderen, zodat het hart minder hard hoeft te pompen en het zelf ook beter wordt doorbloed.

Bijwerkingen:

- hoofdpijn;
- duizeligheid.



## **Controlelijst**

Op de volgende bladzijden vindt u een controlelijst waarop de volgende onderdelen ingevuld kunnen worden:

- **Datum**

Vergeet niet de datum te noteren!

- **Gewicht**

Het is van belang dat u zich regelmatig weegt.

Uw gewicht kunt u noteren onder het betreffende kopje.

- **Bloeddruk en pols**

Wanneer u om welke reden dan ook een arts (bijvoorbeeld uw huisarts) uw bloeddruk en pols opneemt, kunnen deze gegevens door hem of haar ook in dit dagboek worden genoteerd. Wanneer u zelf uw pols en/of bloeddruk kunt opnemen, dan kunt u dit ook noteren. Dit is echter niet per se noodzakelijk.

- **Bijzonderheden**

Hier kunt u bijvoorbeeld noteren of uw benen dikker worden, u minder gaat plassen, of 's nachts juist vaker moet plassen, of wanneer u minder inspanning kunt leveren (kortere afstanden lopen of fietsen, minder goed trappen lopen) vanwege benauwdheidsklachten.













## **Websites**

Voor meer informatie over hartfalen kunt u de website van the Heart Failure Association (HFA) of the European Society of Cardiology raadplegen via [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org).

Bij hartfalen is het belangrijk om uw zoutinname te beperken. Voor informatie over eten met minder zout kunt u de website [www.smakelijketenzonderzout.nl](http://www.smakelijketenzonderzout.nl) raadplegen.

## **Vragen**

### **Hartfalenverpleegkundige**

telefoon (020) 444 3684, op maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 10.00 uur en van 15.30 tot 16.00 uur.

Buiten deze tijden kunt u uw boodschap inspreken op het antwoordapparaat.

E-mail: [hartfalenunit@VUmc.nl](mailto:hartfalenunit@VUmc.nl)