

Hartfalen polikliniek

Uw arts heeft door middel van een echocardiogram vastgesteld dat uw klachten worden veroorzaakt door hartfalen. In deze folder leest u onder andere meer informatie over hartfalen, waar u op moet letten en de hartfalen polikliniek.

Wat is hartfalen?

Het hart is een holle spier en pompt zuurstofrijk bloed door het lichaam, zodat het lichaam goed kan functioneren. Om deze pompfunctie goed uit te voeren, heeft het hart zelf ook zuurstof nodig. De zuurstof krijgt het hart uit het bloed via de kransslagaders die op het hart liggen. Bij hartfalen is er sprake van een verminderde pompfunctie. Dit wordt veroorzaakt door een verminderde knijpkracht of een toegenomen stijfheid van de hartspier, waardoor de hartkamers minder makkelijk worden gevuld.

Hartfalen is een verzamelnaam voor alle verschijnselen ten gevolge van het niet goed functioneren van het hart, zoals kortademigheid, vermoeidheid, vocht vasthouden, niet goed kunnen presteren. Hierbij kan het hart zijn belangrijkste taak, het bloed rondpompen, niet goed uitvoeren. Door de verminderde pompfunctie krijgt het lichaam te weinig zuurstofrijk bloed. Hierdoor kunnen ook andere organen, zoals de nieren, minder goed functioneren.

Hartfalen is een ernstige chronische ziekte met grote gevolgen voor het dagelijkse leven van u als patiënt en uw omgeving. Een goede behandeling is daarom van groot belang. Door de slechte pompfunctie kan het lichaam meer vocht gaan vast houden, waardoor u in gewicht toeneemt. Het vocht kan zich onder andere ophopen in de enkels, waardoor u dikke voeten krijgt. Bij platliggen kunt u klachten als kortademigheid en kriebelhoest door ophoping van vocht in de longen krijgen.

Oorzaken van hartfalen

Hartfalen kan verschillende oorzaken hebben. Meest voorkomend zijn een eerder hartinfarct, jarenlange hoge bloeddruk, hartklepafwijkingen of hartritme stoornissen.

Leven met hartfalen

Voor de meeste patiënten is hartfalen een chronische aandoening, die wel kan worden behandeld, maar niet kan worden genezen. De behandeling van hartfalen is in eerste instantie gericht op het aanpakken van de oorzaak. Als de oorzaak van hartfalen niet te behandelen is, is de behandeling gericht op het verlichten van de symptomen, het verbeteren van de prognose en de kwaliteit van leven. De behandeling bestaat uit medicatie, aanpassing van leefgewoontes en leefregels met betrekking tot eten, drinken, rust en bewegen.

Herkenning van verergering van hartfalen

Het is erg belangrijk om de symptomen van verergering tijdig te herkennen om op tijd te kunnen ingrijpen. U herkent een verergering van hartfalen aan een combinatie van de volgende symptomen:

- gewichtstoename van 2 kilo (of meer) in 2 dagen
- toenemende kortademigheid bij inspanning
- toenemende vermoeidheid (bijvoorbeeld bij een korte wandeling)
- toenemend vol gevoel in de buik
- niet meer plat in bed kunnen liggen
- verminderde eetlust
- dikke benen, enkels, vingers of buik
- overdag minder plassen, 's nachts vaker plassen
- toenemende onrust
- prikkelhoest

Wanneer contact opnemen met de hartfalenpolikliniek?

Als u snel afvalt in gewicht en/of last heeft van misselijkheid, diarree of braken, neemt u ook contact op met de hartfalen polikliniek op werkdagen tussen 12.00 – 13.00 uur via (0318) 43 58 52 of bij spoed met uw huisarts.

Dus bij verergering van:



vermoeid



kortademig
(bij inspanning)



opgezwollen voeten
en benen



snel zwaarder
worden



hoesten



vaker plassen
(vooral 's nachts)



niet plat
kunnen liggen



benauwd
bij bukken



steeds dikkere buik



onrustig slapen



duizelig



minder zin
in eten



verward

Wat kunt u zelf doen?

- neem uw medicijnen in
- weeg uzelf dagelijks
- neem minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml vocht in. Verdeel de vochtinname zoveel mogelijk over de dag
- volg een natrium (zout) beperkt dieet
- blijf zoveel mogelijk in beweging en wissel dit af met periodes van rust. Verdeel activiteiten over de dag
- rook niet. Stop met roken
- beperk alcohol tot 1 glas per dag
- gebruik geen NSAID's als pijnstillers, zoals Voltaren, diclofenac, ibuprofen en nurofen

Let op uw zoutinname

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Dit is ook het geval bij hartfalen. Bij de verminderde pompfunctie van het hart raden wij een zoutbeperkt dieet aan. Zout bestaat uit natrium (Na) en chloride (Cl). Natrium is het deel van het zout dat vocht vasthoudt in het lichaam. Zout komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen en wordt vaak toegevoegd bij bereiding van de maaltijd. Ook wordt door fabrikanten, bakkers en slaggers zout toegevoegd om producten meer smaak te geven.

Gemiddeld eten we 9 tot 10 gram zout per dag, terwijl het lichaam slechts 1 tot 3 gram nodig heeft. Bij een zoutbeperkt dieet is het advies om maximaal 6 gram per dag te gebruiken. Naast een zoutbeperkt dieet kan ook een vochtbeperking worden geadviseerd. De verpleegkundig specialist kan u hierover meer informatie geven en u verwijzen naar een diëtist bij u in de buurt. Aan een zoutbeperkt dieet moet u wennen. Als u veel moeite heeft met het beperken van uw zoutinname, neem dan 1 of 2 weken de tijd om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een klein beetje minder zout toe aan uw eten. U went er al vrij snel aan en merkt dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken.

Af te raden producten bij een zoutbeperkt dieet:

- bouillonblokjes of –poeder
- kant-en-klare soepen (zoals cup-a-soup), sausen en kruidenmixen
- soeparoma (Maggi), strooiaroma (Aromat), ketjap (zout en zoet), ketchup, juspoeder en -tabletten, Marmite, ve-tsin, sambal en mosterd
- in zuur gelegde vis en zoute haring
- gemengde kruiden met zout, zoals selderiezout, knoflookzout, mineraalzout, zeezout en zoutsoorten met minder natrium, zoals halvazout en Losalt
- kant-en-klare vleesvervangers, zoals een kaasplak en groenteburger
- gepaneerde vis, zoals vissticks, gestoomde en gerookte vis (bijvoorbeeld zalm, makreel, paling, bokking) en vis uit blik en glas
- augurken, zilveruitjes en andere zoetzure producten

Meer informatie kunt u vinden via op www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/zout-eten.

Adviezen over vochtinname

- drink per dag minimaal 1500 ml tot maximaal 2000 ml
- neem vocht op via dranken en vloeibare producten (vla, yoghurt, soep, ijs). Schrijf eventueel de gebruikte hoeveelheid per dag op een lijstje, zodat u het na kunt tellen
- zuig bij warm weer op een ijsblokje; dit geeft weinig vocht en is toch lekker fris
- een zuurtje of pepermuntje helpt soms tegen de dorst
- verdeel fruit in stukjes en neem het als u dorst krijgt
- glazen, kopjes, schaaltes zijn er in allerlei maten. Meet thuis eens hoeveel vocht er in de glazen en schaaltes gaat die u gebruikt
- drink 2 glazen extra bij zomerse temperaturen boven de 25 graden

Tips voor uw medicijngebruik

- maak een lijst van de medicijnen die u dagelijks gebruikt of vraag een overzichtslijst bij uw apotheek
- zorg voor een actuele medicatielijst
- neem altijd de medicatie mee naar het ziekenhuis of naar de huisarts of zorg dat u deze bij de hand heeft bij een telefonische afspraak
- neem uw medicijnen op vaste tijden in
- gebruik hulpmiddelen om uw medicijnen gemakkelijk in te kunnen nemen. U kunt bij uw apotheek bijvoorbeeld een medicijnverdeeldoos krijgen, waarin u per dagdeel de medicijnen klaarlegt. Soms kan uw apotheker dat ook voor u doen in een baxtersysteem. Om uw medicijnen niet te vergeten, zijn er applicaties via de mobiele telefoon te downloaden, die u eraan herinneren wanneer u deze moet innemen

Begeleiding via de hartfalen polikliniek

Op de Hartfalenpoli wordt u gedurende ca. 3 tot 8 maanden begeleid door verpleegkundig consulenten en verpleegkundig specialisten. De afspraken zullen afwisselend bestaan uit fysieke polikliniekbezoeken en telefonische afspraken of beeldbel afspraken. Na deze periode van begeleiding ronden wij de zorg af en is uw huisarts eerste aanspreekpunt bij hartfalen gerelateerde klachten.

Wat kunt u verwachten tijdens deze afspraken

1^e fysiek consult (ca. 45-60 min):

De eerste afspraak staat in het teken van kennis maken met de polikliniek, uitleg van het ziektebeeld, leefregels doornemen en bewust maken van alarmsymptomen en hoe u hierop moet reageren. Daarnaast geven we uitleg over de medicatieopbouw passend bij hartfalen en bespreken we deelname aan het thuismonitoringsprogramma.

Na het eerste fysieke consult volgen **telefonische of beeldbel afspraken** (ca. 15 min.)

In dit consult nemen we door hoe het met u gaat. Hoe is het afgelopen weken gegaan en welke symptomen ervaart u? Daarnaast nemen we de medicatie door, de laboratorium uitslagen en maken we een plan voor de komende periode en voeren we eventuele medicatie wijzigingen door.

Na de eerste drie maanden volgt een **tussentijdse fysieke afspraak** (ca. 45 min.)

Tijdens dit consult nemen we door hoe het met u gaat, doen we eventueel lichamelijk onderzoek en nemen we vragenlijsten door. In dit consult zullen we ook bespreken of een eventueel revalidatietraject of ondersteuning door andere disciplines voor u geïndiceerd is.

De tussentijdse fysieke afspraak wordt opgevolgd door **telefonische of beeldbel afspraken**.

Indien de medicatie optimaal is ingesteld, het hartfalen gedurende een aantal maanden stabiel is en u voldoende kennis heeft van hartfalen en de symptomen dragen we de begeleiding over aan de huisarts en blijft u meestal ook onder controle van de cardioloog.

Het laatste consult is in principe een fysieke afspraak tenzij in overleg wordt besloten om deze telefonisch af te handelen.

In het kort zijn de doelstellingen van de hartfalenpoli:

- U als patiënt voldoende kennis meegeven over hartfalen en de mogelijke behandelingen
- Informatie overdragen over de medicamenteuze behandeling bij hartfalen
- Informatie voorlichting om tijdig symptomen van hartfalen te kunnen herkennen
- Medicatie optimaal instellen en opbouwen. Vuistregel daarbij is: **Gaat het goed dan bouwen we de medicatie verder uit.** Ons streven daarbij is om elke twee weken een stap te maken, afhankelijk van bloeddruk, nierfunctie en algemeen welbevinden. Het opbouwen en uitbreiden van de medicatie noemen we optitreren.

Daarnaast zullen wij met u overleggen of u behoefte heeft aan een gesprek over toekomstige behandelkeuzes. In Ziekenhuis Gelderse Vallei streven we naar het geven van de beste, op maat gerichte zorg. We stemmen de zorg graag zo goed mogelijk af op uw persoonlijke wensen en situatie. Een

gesprek kan daarbij helpend zijn. Voor meer informatie verwijzen we naar de website van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ook kunt u tijdens de contactmomenten met de verpleegkundig consulenten om een toelichting vragen.

Thuismonitoring

Op de hartfalen polikliniek van Ziekenhuis Gelderse Vallei werken we met thuismonitoring. U voert dan zelf metingen in, zoals uw bloeddruk en gewicht en zo nodig kunt u vanuit huis vragen beantwoorden over uw welzijn. Het doel van thuismeten is de zorg voor u als onze patiënt verder te verbeteren: direct contact wanneer dat nodig is, begeleiding op afstand wanneer u zich daar goed genoeg voor voelt. Via thuismeten heeft u meer regie over uw eigen zorg en de arts en verpleegkundigen kunnen u beter begeleiden. De verpleegkundig consult kan u aanmelden bij het thuismonitoringsprogramma.

Contact

Poliklinisch en telefonisch spreekuur

De hartfalenverpleegkundigen hebben naast een poliklinisch spreekuur ook een telefonisch spreekuur:

- het poliklinisch spreekuur is op afspraak (maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, locatie Ede)
- het telefonisch spreekuur is op maandag tot en met vrijdag van 12.00 tot 13.00 uur via (0318) 43 58 52. Voor het telefonisch spreekuur hoeft u geen afspraak te maken. Het kan ook voorkomen dat er een belafspraken met u wordt ingepland tijdens dit spreekuur

Vragen?

Heeft u nog vragen? Dan kunt u deze stellen via het telefonisch spreekuur of via hartfalenpoli@zgv.nl.

Meer informatie

Op www.geldersevallei.nl/hartfalen-polikliniek vindt u meer informatie en video's. Om naar deze pagina te komen, kunt u ook onze QR-code scannen:

