

Hartfalen

Wat kunt u thuis zelf doen?

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is een hartfalenverpleegkundige?	3
Wat is hartfalen?	3
Oorzaken	4
Klachten en verschijnselen	4
Onderzoeken	4
Behandeling	4
Wat kunt u thuis zelf doen?	5
Controleafspraak	7
Meer informatie	7
Uw vragen	7

U bent onlangs voor controle geweest bij uw cardioloog of opgenomen in Noordwest Ziekenhuisgroep voor klachten als gevolg van hartfalen. Hartfalen kan ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijks leven. Voor informatie en advies heeft uw cardioloog u daarom verwezen naar een hartfalenverpleegkundige. Een goede conditie heeft een positief effect op uw gezondheid. Om klachten en verschijnselen vroegtijdig te signaleren en om 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 hartfalenverpleegkundige en adviezen over leefregels.

■ Wat is een hartfalenverpleegkundige?

Een hartfalenverpleegkundige is gespecialiseerd in de begeleiding en controle van patiënten met hartfalen. De hartfalenverpleegkundige adviseert en geeft voorlichting over leefstijl, leefregels en het gebruik van medicijnen. 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. De verpleegkundige werkt onder verantwoordelijkheid van uw cardioloog. De cardioloog blijft eindverantwoordelijk voor uw medische behandeling.

■ 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 of decompensatio cordis. Hartfalen is in de meeste gevallen een chronische aandoening en kan op elke leeftijd ontstaan. Maar naarmate u ouder wordt neemt ook de kans op hartfalen toe.

■ Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- hartinfarct
- hoge bloeddruk
- hartklepafwijkingen
- hartritmestoornissen, zoals boezemfibrilleren
- overige oorzaken, zoals hartspierziekten, medicatie, alcohol, bloedarmoede etc.
- vernauwing in de kransslagaders

■ 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, u kunt er een putje indrukken
- vermoeidheid
- gewichtstoename van 2 kg of meer in 3 dagen
- nachtelijk plassen
- 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:

- electrocardiogram (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. Hartfalen is in de meeste gevallen niet te genezen en behandeling bestaat uit medicatie en leefregels. Deze zijn er op gericht om de werking van het hart en kwaliteit van leven te verbeteren.

■ Wat kunt u thuis zelf doen?

U kunt thuis uw leefstijl veranderen. Het heeft een positief effect op uw gezondheid. Denk hierbij aan: een gezond gewicht, stoppen met roken, alcoholgebruik beperken, stress vermijden en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Met het meegeven van een aantal leefregels helpen wij u daarbij:

- 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
- drink niet meer dan 1500 tot 2000 ml per 24 uur, tenzij anders voorgeschreven door uw arts
- blijf actief en beweeg dagelijks; het heeft een positief effect op uw gezondheid
- wees matig met het gebruik van zout
- verdeel uw energie over de dag

Onze app

Met onze app 'Noordwest Zorg' kunnen wij u helpen: u krijgt van ons automatisch een melding waarin wij u aan de leefregels herinneren. Deze handige app kunt u downloaden in de App Store of Google Play.

Griep prik

Wij adviseren u om een griep prik bij u huisarts te halen.

Hartrevalidatie

In overleg met uw hartfalenverpleegkundige, verpleegkundig specialist of cardioloog kunt u deelnemen aan een beweegprogramma van Noordwest Ziekenhuisgroep (hartrevalidatie). Daarnaast kunt u deelnemen aan de PEP-module, onder begeleiding van een medisch psycholoog. PEP staat voor Psycho Educatieve Preventie. De module is gericht op het herstellen van het lichamelijk - emotioneel evenwicht.

Zelf de regie over uw leven met uw ziekte

Uw leven is veranderd door uw hart- en/of vaataandoening. U moet opnieuw uw balans vinden. Dit betekent dat u zó met uw ziekte probeert om te gaan, dat u het leven leidt zoals u dat het liefste doet.

We noemen dit ‘zelfmanagement of zelfzorg’. Het komt er op neer dat u – opnieuw – zelf de regie voert over het leven met uw ziekte. Samen met uw zorgverleners en uw naasten beslist u wat voor u de juiste zorg of behandeling is. Wij geven u hierbij tips en overwegingen die u hierbij kunnen helpen.

Tips en overwegingen

Bezoek aan uw zorgverlener

1. zorg dat u **goed bent geïnformeerd** over uw aandoening
2. **schrijf** van te voren uw vragen op
3. neem **iemand** mee die u vertrouwt: samen hoort u meer dan wanneer u alleen bent

Hoe kunt u in goede conditie blijven?

4. denk na over wat voor u **belangrijk** is
5. welke **gezondheidsdoelen** wilt u bereiken? Denk bijvoorbeeld aan meer lichaamsbeweging, stoppen met roken, minder drinken, gezonder eten etc.
6. hoe gaat u deze gezondheidsdoelen **bereiken**? Wie of wat heeft u daarvoor nodig?
7. stel **haalbare** doelen en niet te veel doelen tegelijk

Luister naar uw lichaam

8. herkent u tekenen van **verslechtering**?
9. **hoe** gaat u om met klachten en verschijnselen van hartfalen?

Medicijnen en reanimatie

10. weet u welke **medicijnen** u gebruikt en waarvoor u deze gebruikt?
11. wilt u **gereanimeerd** worden bij een eventuele hartstilstand?
Bespreek dit met uw naasten en behandelend specialist

■ Controleafspraak

Als er voor u een controleafspraak is gepland bij uw cardioloog, hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist, wilt u dan uw actuele medicatielijst 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 het hart-long centrum, telefoon 072 - 548 2700.

■ 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 hartfalenverpleegkundige of verpleegkundig specialist:

- K. Duin: hartfalenverpleegkundige, locatie Alkmaar en Den Helder
- M. Wit: verpleegkundig specialist, locatie Alkmaar
- A. Bos-Schaap: verpleegkundig specialist, locatie Alkmaar
- L. Lussenburg- de Jong: hartfalenverpleegkundige, locatie Alkmaar en Den Helder

Zij zijn van 08:30 tot 16:30 uur bereikbaar via de polikliniek hart-long centrum:

- **locatie Alkmaar:** 072 - 548 2700 / hartfalenpoli@nwz.nl
- **locatie Den Helder:** 0223 - 69 6546 / hartfalendenhelder@nwz.nl

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.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie hart-long centrum Noordwest Ziekenhuisgroep
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 222225/2019.07

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.