



# Inhoudsopgave

Werkwijze Hartfalenpolikliniek	3
Behandeling en begeleiding	4
De hartfalenverpleegkundige	5
Leefregels	6
Toename klachten	7
Het spreekuur	7
Contactgegevens	8

# Werkwijze hartfalenpolikliniek

U bent door uw cardioloog verwezen naar de Hartfalenpolikliniek.  
In deze informatiefolder staat wat u van de Hartfalenpolikliniek mag verwachten.

Hartfalen is een chronische ziekte. Dit betekent dat uw ziekte wel behandeld kan worden maar niet te genezen is. De behandeling is er op gericht dat u zo min mogelijk klachten ondervindt die het gevolg zijn van het hartfalen.

Bij de behandeling speelt u zelf een belangrijke rol. De verpleegkundige en de cardioloog kunnen u hierin begeleiden en adviseren. Hierdoor leert u meer grip op uw ziekte te krijgen en met eventuele beperkingen in het dagelijkse leven om te gaan.

Op deze polikliniek werken hartfalenverpleegkundigen nauw samen met uw cardioloog. U zult afwisselend een afspraak hebben met de cardioloog en met de hartfalenverpleegkundige. Daarnaast kunt u de hartfalenverpleegkundige laagdrempelig telefonisch benaderen bij vragen of klachten. Bij hartfalen is het belangrijk om bij toename van klachten de behandeling of leefgewoonte bij te stellen.

## Behandeling en begeleiding

De behandeling van hartfalen is erop gericht dat u zo min mogelijk last ondervindt van de klachten die het gevolg zijn van het hartfalen. Ook is het belangrijk dat bij een verslechtering (verergering van de klachten of veranderingen in het gewicht) er direct een aanpassing van uw behandeling plaatsvindt.

De cardioloog besteedt vooral aandacht aan de medische zaken. Hieronder vallen het stellen van de diagnose, de behandeling, het gebruik van medicijnen en de aanvraag en de beoordeling van een vervolgonderzoek.

De hartfalenverpleegkundige zorgt ervoor dat de door de cardioloog ingezette behandeling wordt voortgezet en begeleidt u intensief bij de noodzakelijke aanpassingen van uw leefgewoonte. Bij problemen en ongemakken kunt u altijd een beroep doen op de hartfalenverpleegkundige. Op de Hartfalenpolikliniek zijn meerdere zorgverleners bij de zorg betrokken. Er is een nauwe samenwerking tussen het ziekenhuis, de thuiszorg en andere disciplines.

U kunt mede begeleid worden door de diëtist, de fysiotherapeut, geestelijk verzorger en eventueel de thuiszorg. Dit om de kwaliteit van leven te verhogen.

## De Hartfalenverpleegkundige

De hartfalenverpleegkundige is een verpleegkundige die zich gespecialiseerd heeft in het begeleiden van patiënten met hartfalen. Veelal starten de eerste contacten met de hartfalenverpleegkundige(n) al in de ziekenhuisfase. Indien mogelijk bezoekt de verpleegkundige u al tijdens de ziekenhuisopname. Na ontslag uit het ziekenhuis of na verwijzing via de polikliniek krijgt u een afspraak mee voor een eerste bezoek aan de Hartfalen polikliniek.

Tijdens het eerste polikliniek bezoek krijgt u een dagboek uitgereikt. Het is de bedoeling dat u dit persoonlijke dagboek bijhoudt en bij elk bezoek aan de Hartfalenpolikliniek meeneemt. Hoe vaak u op de Hartfalenpolikliniek komt, hangt af van uw persoonlijke situatie. Meestal komt u in de beginfase vaker en in een latere fase alleen bij klachten. U kunt ook gebruik maken van een telefonisch consult.

## Wat kan de hartfalenverpleegkundige voor u doen?

De hartfalenverpleegkundige:

- informeert u over uw ziekte en hoe u hiermee om kunt gaan;
- leert u een balans te vinden tussen rust en activiteit;
- leert u de omgang met het gebruik van medicijnen;
- past zo nodig de medicatie aan in overleg met de cardioloog;
- verricht lichamelijk onderzoek, bijvoorbeeld: gewichtscontrole en het checken op vasthouden van vocht, maken van een ECG, beluisteren van de longen;
- geeft u advies over voeding en vochtinname;
- leert u om te gaan met emotionele aspecten;
- leert u bij verergering van klachten uw symptomen te benoemen;
- begeleidt de mantelzorg;
- onderhoudt contacten met andere zorgverleners zoals de diëtiste, de fysiotherapeut en de thuiszorg;
- is aanspreekpunt bij vragen of problemen en gemakkelijk bereikbaar.

Rondom uw hartfalen is de hartfalenverpleegkundige voor u de centrale persoon. Bij vragen en problemen kunt u altijd met haar overleggen. Indien noodzakelijk vindt direct overleg plaats met de cardioloog.

# Leefregels

De belangrijkste leefregels hebben we voor u op een rijtje gezet:

- Neem uw medicijnen volgens voorschrift in. Stop of verander nooit zelf uw medicijnen. Als uw medicijnen op zijn voor u terug moet komen bij de cardioloog, kunt u bij de huisarts een herhaalrecept krijgen.
- Eet minder zout. Zout houdt vocht vast waardoor het hart zwaarder belast wordt. Hoe ernstiger het hartfalen, hoe strenger de zoutbeperking.
- Drink iedere dag ongeveer dezelfde hoeveelheid (max 1,5 liter). Hoe ernstiger het hartfalen, hoe strenger de vochtbeperking. De cardioloog bepaalt dit voor u.
- Wees voorzichtig met alcohol.
- Hartfalen kenmerkt zich onder meer doordat het lichaam vocht vasthoudt. Hierdoor neemt uw gewicht toe. Het is daarom belangrijk dat u zich minstens 3 x per week weegt op een vast tijdstip.
- Pijnstillers en ontstekingsremmers zoals ibuprofen ( Advil, Brufen), naprosyne (Aleve, Naproxen), diclofenac (Voltaren) worden niet geadviseerd bij hartfalen. Deze middelen kunnen het hartfalen verergeren en de nierfunctie verminderen (met name in combinatie met plastabletten (bijv. furosemide, bumetadine). Bovendien kan het de werking van de plastabletten verminderen. Indien u één van deze middelen desondanks krijgt voorgeschreven van uw (huis)arts of specialist (bijv. reumatoloog) dient u dit zo kort mogelijk te gebruiken. Informeer uw arts dat u bekend bent met hartfalen.  
Let op: deze middelen zijn zonder recept te koop bij de drogist en apotheek. U dient hierop alert te zijn.

## Toename klachten

Neem in onderstaande gevallen contact op met de hartfalenverpleegkundige:

- Als uw gewicht in drie dagen met meer dan twee kilo toeneemt.
- Bij toename van benauwdheidsklachten.
- Bij verandering van hartslag van rustig en regelmatig naar snel en/of onregelmatig.
- Bij nachtelijke kortademigheid of benauwd wakker worden.
- Bij duizeligheid.
- Bij misselijkheid, braken en diarree.
- Bij een pijnlijke bovenbuik of een vol gevoel in de bovenbuik met afname van de eetlust.
- Als u minder gaat plassen of vaak 's nachts moet plassen
- Als u last krijgt van hoesten

## Het spreekuur

De afspraak wordt op de polikliniek of op de verpleegafdeling cardiologie gemaakt.

Noteer eventueel de vragen die u wilt stellen en/of vraag iemand met u mee te komen.

De hartfalenpolikliniek bevindt zich op het Hartvaatcentrum 1 Zuid en op de polikliniek in Saendelft.

### Wat moet u meenemen?:

- Actueel medicatieoverzicht, deze is op te vragen bij uw apotheek. Anders eventueel uw medicijndoosjes, originele verpakking.
- Het hartfalendagboek waarin u de resultaten van het meten van uw gewicht noteert.

# Contactgegevens

Bij verhindering, problemen en/of vragen na uw ontslag kunt u contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige:

Telefoonnummer: 075 650 74 50

e-mail: [hartfalenpoli@zaansmc.nl](mailto:hartfalenpoli@zaansmc.nl)

**In acute gevallen belt u direct een ambulance via 112.**

Ook kunt u de volgende websites raadplegen;

- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)
- [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)
- [www.erfelijkehartziekten.nl](http://www.erfelijkehartziekten.nl)