



UMC Utrecht

Hartfalen

Persoonlijke gegevens

Naam: _____

Patiëntnummer UMC Utrecht: _____

Oorzaak hartfalen: _____

Vorm hartfalen: _____

Allergieën: _____

	Naam	Tel.
Praktijkondersteuner huisarts (POH)		
Apotheek		
Cardioloog		
Secretariaat Hartfalen		
Hartfalen-verpleegkundige		
Andere (medische) behandelaar		

Wanneer moet u contact opnemen?

Als u thuis merkt dat u last krijgt van één van onderstaande klachten, neem dan contact op met de hartfalenverpleegkundige (deze is alleen op maandag- en donderdagochtend bereikbaar) of uw huisarts:

- U hebt een gewichtstoename van één kilo of meer in één of twee dagen, óf u hebt een gewichtstoename van twee kilo of meer in drie dagen;
- U hebt toenemende kortademigheidsklachten, vooral bij inspanning en platliggen;
- U wordt 's nachts kortademig wakker;
- U hebt een toename van oedeem (zwellings) in uw benen, voeten, enkels, vingers en/of buik;
- Uw schoenen of uw kleren gaan strakker zitten door vocht, uw broekriem moet twee gaatjes wijder;
- U hebt continu of toenemend een 'vol gevoel': een opgezette of gevoelige buik met gebrek aan eetlust;
- U bent toenemend vermoeid en hebt minder energie om activiteiten te ondernemen;
- U bent duizelig of hebt de neiging tot flauwvallen;
- U hebt last van hartkloppingen of snelle hartslag;
- U hebt last van een droge hoest (kriebel hoest).

Het telefoonnummer van de hartfalenverpleegkundige vindt u achterin dit informatieboekje. Hoe eerder u belt, des te sneller kunnen wij de behandeling aanpassen.

Acute verergering van hartfalen

Bel 112 wanneer u één van de volgende klachten hebt:

- Ernstige toenemende kortademigheidsklachten in rust;
- Pijn op de borst klachten.

Inhoudsopgave

Deel 1.

Het verpleegkundig spreekuur hartfalen

Het verpleegkundig spreekuur hartfalen	6
Het team	6
Welke zorg kunt u verwachten	7

Deel 2.

Hartfalen

Wat is hartfalen?	8
Vormen van hartfalen	8
Meest voorkomende oorzaken van hartfalen	9
Klachten en verschijnselen van hartfalen	9
Behandeling hartfalen	10
Oorzaak hartfalen wegnemen	10
Wat kunt u zelf doen bij hartfalen?	10
Hulpmiddelen voor het monitoren van hartfalen thuis	13
Medicijnen bij hartfalen	14
Tips en hulpmiddelen medicijngebruik	20
Leven met hartfalen	21
• Autorijden	21
• Emoties	21
• Emoties van naaste(n)	22
• Problemen met nadenken	22
• Seksualiteit	23
• Vakantie	24
• Werken	24
Wilt u meer weten over hartfalen?	24

Deel 3.

Het individueel zorgplan hartfalen

Waarom een individueel zorgplan?	25
Samen doelen stellen	25
Aantekeningen	25

Bijlage

Voorbeeldlijst bijhouden vochtinname	27
--------------------------------------	----

Contactgegevens

- Hoe kunt u ons bereiken
- Spoed

Inleiding

Dit is een informatieboekje voor mensen met hartfalen en hun naasten.

Het boekje bestaat uit drie delen:

1. Het verpleegkundig spreekuur hartfalen: over welke zorg u van ons kunt verwachten en hoe u ons kunt bereiken.
2. Hartfalen: over symptomen bij, behandeling van en het leven met hartfalen.
3. Het individueel zorgplan hartfalen: over hulpmiddelen over het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven en welke afspraken u maakt met uw cardioloog, hartfalenverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner huisarts (POH).

Achterin het informatieboekje vindt u enkele bijlagen:

- Een voorbeeldlijst bijhouden vochtinname; hoe u 2000 ml vochtinname over 24 uur kunt verdelen.
- Contactinformatie met telefoonnummers en emailadres.

Deel 1

Het verpleegkundig spreekuur hartfalen

U bent in het UMC Utrecht onder behandeling voor hartfalen. Via de verpleegafdeling of uw cardioloog bent u doorverwezen naar het verpleegkundig spreekuur hartfalen van het UMC Utrecht.

Het team

Als hartfalenverpleegkundigen vormen wij de basis van het team van het verpleegkundig spreekuur hartfalen. Wij hebben ons gespecialiseerd in de begeleiding en behandeling van mensen met hartfalen.

Andere leden van het team zijn de hartfalencardiologen van het UMC Utrecht. Wekelijks bespreken wij in het team de patiënten van het spreekuur. Het team heeft ook contact met andere hulpverleners die betrokken zijn uw hartfalenzorg binnen en buiten het ziekenhuis, zoals uw huisarts.

Welke zorg kunt u verwachten?

Voorlichting en begeleiding

Ons team kan u en uw naasten helpen bij het leren omgaan met uw ziekte.

Wij geven voorlichting over:

- het hart, hartfalen en de behandeling;
- leefregels;
- gebruik van medicijnen;
- gezonde voeding;
- activiteiten, rust en hartrevalidatie.

Ook besteden wij op het verpleegkundig spreekuur hartfalen aandacht aan problemen die u soms als gevolg van het hartfalen kunt ervaren, zoals problemen met nadenken, sombere gevoelens of onzekerheid.

Tip: schrijf alle vragen op, die u hebt voor uw hartfalenverpleegkundige, cardioloog of huisarts. Zo vergeet u deze niet te stellen.

Medicijnen

Voor een goede behandeling van hartfalen schrijven wij medicijnen voor.

Vanwege uw hartfalen gebruikt u medicijnen om klachten zoveel mogelijk te voorkomen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Op het verpleegkundig spreekuur hartfalen controleren we uw medicijnen en passen we de dosis zo nodig aan.

Deel 2

Hartfalen

Wat is hartfalen?

Het hart pompt dag en nacht zuurstofrijk bloed naar uw weefsels en organen en voert afvalstoffen af. Bij hartfalen kan uw hart het bloed niet goed meer rondpompen. Er ontstaat een verminderde doorbloeding naar de organen, bijvoorbeeld de nieren.

De nieren denken daardoor dat u te weinig vocht in het lichaam hebt.

De nieren gaan als tegenreactie zout en vocht vasthouden. U kunt hierdoor bijvoorbeeld dikkere enkels of buik krijgen. Het vocht kan zich ook achter de longen ophopen (waardoor onder andere kortademigheid ontstaat).

Hartfalen is een aandoening die in de meeste gevallen niet te genezen is.

Klachten en verschijnselen kunnen we wel vaak behandelen met medicijnen en door aanpassingen van uw leefgewoonten. Hierdoor kunt u minder last hebben van de gevolgen van hartfalen.

Voor meer informatie: http://www.heartfailurematters.org/nl_NL/

Vormen van hartfalen

We kennen twee verschillende vormen van hartfalen:

- Hartfalen op basis van een verminderde pompfunctie (systolisch hartfalen).
- Hartfalen op basis van verminderde ontspanning van de hartspeer. Hierbij is de pompkracht meestal nog goed, maar vult het hart zich niet voldoende meer met bloed (diastolisch hartfalen).

Hartfalen is in te delen in vier klassen. Aan de hand van uw klachten bepalen wij in welke klasse u zich bevindt.

Klasse 1 Geen klachten bij normale inspanning.

Klasse 2 In rust geen klachten. Wel klachten bij normale inspanning.

Klasse 3 In rust weinig of geen klachten. Klachten bij lichte inspanning.

Klasse 4 Klachten bij elke inspanning, ook klachten in rust.

Meest voorkomende oorzaken van hartfalen

De meest voorkomende oorzaken van hartfalen zijn:

- **een hartinfarct**
Een hartinfarct beschadigt een deel van de hartspier, waardoor de pompkracht minder kan worden.
- **hoge bloeddruk**
Bij een lang bestaande hoge bloeddruk moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. De hartspier wordt dikker en stijver, waardoor de pompkracht van het hart afneemt.
- **niet goed functionerende hartkleppen**
Het hart moet harder werken als hartkleppen niet goed sluiten of vernauwd zijn. Hierdoor kan de pompkracht van het hart afnemen.
- **hartritmestoornissen**
Bij een hartritmestoornis klopt het hart te snel, te langzaam en/of onregelmatig. Het hart moet harder werken en verliest het pompkracht.
- **ziekte van de hartspier (cardiomyopathie)**
De hartspiercellen hebben een abnormale bouw of zijn vervangen door vet- of bindweefsel. De hartspier kan verdikt of verwijd zijn. De pompkracht neemt hierdoor (langzaam) af.

Klachten en verschijnselen van hartfalen

De meest voorkomende klachten en verschijnselen van mensen met hartfalen zijn:

- vermoeidheid;
- kortademigheid (vooral bij inspanning);
- een gewichtstoename van twee kilo of meer in drie dagen;
- opgezette benen en enkels;
- koude handen en voeten;
- een vol gevoel in de bovenbuik;
- verminderde eetlust;
- onrustig slapen en 's nachts vaak moeten plassen;
- duizeligheid;
- verstopping van de darmen;
- hartkloppingen;
- traagheid in het verwerken van informatie;
- minder goed informatie kunnen verwerken;
- minder goed kunnen onthouden.

Behandeling hartfalen

De basis van de behandeling van hartfalen bestaat uit:

- medicijnen;
- aanpassen van eet- en drinkgewoonten;
- aanpassen van leefgewoonten.

Oorzaak wegnemen

Soms kunnen we de oorzaak van het hartfalen wegnemen door:

- **een omleidingsoperatie**

Een omleidings- of bypass operatie is een behandeling bij ernstige vernauwingen in de kransslagaders van het hart. De chirurg haalt een ader of een slagader uit het lichaam en maakt hiermee een omleiding (bypass) om de vernauwing heen.

- **een dotterbehandeling**

Bij een dotterbehandeling heffen we de vernauwingen op in de kransslagader(s) van uw hart. Het is een veelvoorkomende behandeling.

- **een hartklepoperatie**

Bij een hartklepoperatie vervangen of repareren we de hartklep die de problemen veroorzaakt.

Wat kunt u zelf doen bij hartfalen

Medicijnen innemen

Het is belangrijk dat u de medicijnen inneemt zoals de arts deze heeft voorgeschreven. Stop nooit met het slikken van medicijnen op eigen initiatief, ook niet als u last krijgt/hebt van bijwerkingen. Praat hier eerst met ons of met uw huisarts over.' Bent u zwanger of moet u geopereerd worden? Vraag dan aan ons of uw huisarts of uw medicijnen aangepast moeten worden.

Dagelijks wegen

Met hartfalen loopt u het risico vocht vast te houden. U kunt dit zelf het beste in de gaten houden door uzelf regelmatig te wegen, steeds op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends ná het plassen, vóór het ontbijt). Als u meer dan twee kilo aankomt in drie dagen, kan dit wijzen op vochtophoping. Neem dan contact op met ons of uw huisarts.

Vochtbeperking

Wees voorzichtig met hoeveel u drinkt. Bij een teveel aan vocht in het lichaam moet het hart extra hard werken. Bij hartfalen moet u dit voorkomen. Wij geven u daarom een persoonlijk advies, vaak is dit maximaal 2000 ml vocht per dag. Het vocht van vla, yoghurt of soep moet u hierin meetellen. Het gebruik van één portie fruit (bijvoorbeeld een appel of sinaasappel) per dag telt niet mee als vocht. Iedere volgende portie fruit moet wel gerekend worden als 100 ml op de vochtbalans.

Praktische tips

- Drink dorstlessende dranken zoals: sterk verdunde limonade, zure melkproducten, water en thee.
- U kunt het dorstgevoel verminderen door op pepermuntjes, suikervrije kauwgom te kauwen, of op een ijsklontje te zuigen.
Let wel: een ijsklontje bevat ongeveer 20 ml vocht.
- Neem kleinere kopjes of glazen.
- Kauw eten goed. Zo krijgt u minder snel een droge mond.

Zoutgebruik beperken

Minder zout gebruiken is belangrijk als u hartfalen hebt. Uw lichaam heeft maar weinig zout nodig om goed te werken. De meeste voedingsmiddelen bevatten van nature zout, dus probeer zo min mogelijk zout toe te voegen. Van zout krijgt u dorst, waardoor u waarschijnlijk meer wilt gaan drinken. Met als gevolg dat u meer vocht gaat vasthouden.

Uw hartfalen zelf zorgt er al voor dat uw lichaam extra zout en water vasthoudt, waardoor vocht zich ophoopt in uw lichaam. Dit extra vocht veroorzaakt oedeem (zwellingen) in benen, voeten, armen, handen en/of buik. Daarnaast veroorzaakt het ook stuwings in de longen waardoor u kortademig wordt.

Het is mogelijk dat u zich beter gaat voelen wanneer u weinig zout gebruikt, ook als u geen vocht vasthoudt. Uw medicijnen kunnen beter werken en het kan een hoge bloeddruk voorkomen.

Praktische tips

- Neem niet meer dan twee tot drie plakjes gewone kaas of vleeswaren per dag.
- Voeg geen zout toe aan uw eten.
- Vermijd het gebruik van producten die veel zout bevatten zoals
 - bouillonblokjes of- poeder, aromaat®;
 - ketjap en sambal;
 - soeppoeders, of soep uit een pak of blik;
 - jus of saus uit een zakje of kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, kruidenmixen voor spaghetti en nasi;
 - kant-en-klare maaltijden;
 - rauwe ham, rookvlees, worst;
 - gerookte vis, alle soortenharing;
 - snacks, chips, saucijzenbroodjes;
 - softijs.

U kunt bij ons terecht voor advies over het minderen van zout. U kunt voor meer informatie ook terecht op de volgende websites:

- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.voedingscentrum.nl

Overgewicht

Het is belangrijk dat u een goede balans vindt tussen energieverbruik (lichamelijke beweging, sport, handelingen) en energie-inname (wat u eet, hoe vaak en wanneer). Ook is het verstandig drie maaltijden per dag te gebruiken en hiervoor een regelmaat in te bouwen. Dit zorgt voor een betere stofwisseling. Weinig vet, suiker en alcohol zorgen voor minder risico op overgewicht.

Bewegen en rust

Neem voldoende rustmomenten over de dag en wissel deze af met activiteiten. Zo blijft u in beweging en dat is belangrijk bij hartfalen.

Hartrevalidatie

In het hartrevalidatieprogramma van het UMC Utrecht besteden we aandacht aan gezonder leven, stoppen met roken en omgaan met stress. U kunt informatiebijeenkomsten bijwonen over hartziekten, een training gezonde leefstijl volgen of meedoen aan het beweegprogramma. Wij kunnen u aanmelden voor het hartrevalidatieprogramma in het UMC Utrecht.

Alcohol

Wees matig met alcohol. Maximaal één eenheid alcohol per dag. Alcohol kan de hartfunctie verder verslechteren en de werking van medicijnen beïnvloeden.

Niet roken

Stop met roken. Roken kan de klachten van kortademigheid verergeren en is slecht voor hart en longen. Roken is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van een (volgend) hartinfarct.

Hulpmiddelen voor het monitoren van hartfalen thuis

1. EMPOWER bloeddrukmeter en website

EMPOWER is een hulpmiddel voor thuis. Dit helpt u om klachten en verschijnselen van hartfalen te signaleren en om u te ondersteunen bij het omgaan met hartfalen. EMPOWER bestaat uit een meetkastje, een weegschaal en een bloeddrukmeter, die zijn aangesloten op de computer.

Door in te loggen op de EMPOWER website via een computer, smartphone, iPad of tablet kunt u uw klachten van hartfalen, uw gewicht en bloeddruk invoeren. Wij loggen in vanuit het ziekenhuis. Als het nodig is, nemen wij telefonisch contact met u op of hebben we contact via beeldconsult.

Voordat u EMPOWER gaat gebruiken, legt een professionele installateur van 24CARE aan u uit hoe de website en apparaten werken. Mocht u EMPOWER willen gebruiken, vraag ons dan of u ervoor in aanmerking komt. Voor meer informatie: <http://www.24care.nu/empower>

2. Geïmplanteerde sensor CardioMEMS™

Een hulpmiddel waarmee wij op afstand uw hartfalen in de gaten kunnen houden is een sensor.

Deze CardioMEMS™ sensor implanteert de cardioloog in uw longslagader. Daarna worden bij u thuis een antenne en een apparaat geplaatst. De antenne is opgeborgen in een kussen, zodat u comfortabel uw dagelijkse metingen kunt doen. Het apparaat leest de drukmeting van uw sensor draadloos af. Vervolgens kunnen wij op afstand de metingen van de geïmplanteerde sensor volgen.

Door de druk in uw longslagader regelmatig te meten, krijgen wij de informatie die wij nodig hebben om uw behandeling te optimaliseren voordat u klachten krijgt. Om in aanmerking te komen voor een CardioMEMS™ HF systeem moet u aan een aantal voorwaarden voldoen. Hierover kan uw cardioloog meer vertellen.

Medicijnen bij hartfalen

Waarom medicijnen bij hartfalen?

Bij hartfalen krijgt u vaak meerdere soorten medicijnen voorgeschreven. Deze zijn voornamelijk bedoeld om het hart te ontlasten en vocht af te voeren. Een medicijn werkt bij iedereen anders. Soms duurt het een tijdje voordat de juiste dosering of een goede combinatie van medicijnen voor u gevonden is.

Welke medicijnen en welke dosering in uw geval nodig zijn, hangt af van uw klachten, uw algemene gezondheidstoestand en uw leefstijl. Wij houden rekening met uw eventuele andere medische problemen die van invloed kunnen zijn bij uw behandeling. Het is erg belangrijk dat u uw medicijnen precies zo inneemt zoals deze voorgeschreven zijn. Hierdoor werkt het medicijn het beste.

Verdraagt u een van de medicijnen slecht vanwege bijwerkingen? Dan is het verstandig om dit eerst met ons te bespreken en niet meteen met het medicijn te stoppen.

De meeste medicijnen hebben verschillende namen: een merknaam en een stofnaam. De stofnaam staat in de bijsluiter beschreven. Als u twijfelt of u het juiste medicijn hebt gekregen, kunt u dit altijd navragen bij uw apotheek.

Hieronder volgt een korte beschrijving van de meest voorkomende medicijnen voor patiënten met hartfalen, de werking en de (meest voorkomende) bijwerkingen per medicijngroep. Als u last krijgt van bijwerkingen, meld dit dan aan ons. Lees voor meer informatie de bijsluiter van elk medicijn.

Medicijnen bij hartfalen

De behandeling kan bestaan uit de volgende soorten medicijnen:

- plastabletten
- vaatverwijders
- bètablokkers

Plastabletten (diuretica)

Plastabletten voeren het teveel aan vocht af. Dit doen ze door de aanmaak van urine in de nieren te stimuleren. Door het gebruik van plastabletten zult u merken dat u vaker moet plassen. Mogelijk moet u bij het plannen van uitstapjes rekening houden met de momenten waarop u deze medicijnen inneemt. Neem ze wel altijd in.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- spierpijn of -zwakte in de bovenbenen en armen;
- ernstige vermoeidheid;
- hartkloppingen;
- heftige buikklachten.

Voorbeelden van plastabletten zijn: Furosemide (Lasix®), Bumetanide (Burinex®), Hydrochloorthiazide (Esidrex®)

Vaatverwijders

Angiotensine Converting Enzyme-remmers (ACE-remmers)

ACE-remmers zorgen ervoor dat de bloedvaten worden verwijderd. Hierdoor wordt de bloeddruk lager. Een lagere bloeddruk is beter voor het hart en de pompkracht van het hart.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- duizeligheid;
- hoofdpijn;
- kriebelhoest.

Voorbeelden van ACE-remmers zijn: Captopril (Capoten®), Enalapril (Renitec®), Ramipril (Tritace®), Lisinopril (Zestril®), Quinapril (Accupril®), Perindopril (Coversyl®)

Angiotensine II receptor blokkers (ARB)

De werking van een ARB is vrijwel gelijk aan die van ACE-remmers.

Bijwerkingen komen weinig voor. In tegenstelling tot ACE-remmers veroorzaken ARB's geen droge kriebelhoest. Verder zijn de bijwerkingen van ARB's gelijk aan die van ACE-remmers.

Voorbeelden van ARB zijn: Candesartan (Atacand®), Losartan (Cozaar®), Valsartan (Diovan®), Irbesartan (Aprovel®)

Bètablokkers

Bètablokkers worden voorgeschreven om het hart te ontlasten. Bètablokkers zorgen dat uw hart langzamer klopt en dat de bloeddruk lager wordt. In eerste instantie kunt u zich bij gebruik van bètablokkers duizelig voelen, omdat deze uw hartslag en bloeddruk verlagen. Het kan een paar weken duren voordat u zich beter voelt. Voelt u zich na enkele weken nog steeds duizelig? Neem dan contact met ons op om te controleren of u de juiste dosering krijgt.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- vermoeidheid;
- koude handen en voeten;
- duizeligheid;
- maag- en darmklachten.

Voorbeelden van bètablokkers zijn: Metoprolol (Selokeen®), Carvedilol (Eucardic®), Sotalol (Sotacor®)

Aanvullende medicijnen

Als er klachten blijven bestaan, schrijven we soms andere medicijnen voor zoals:

- aldosteronantagonisten
- ARNI
- ivabradine
- digoxine
- nitraten

Aldosteronantagonisten

Aldosteronantagonisten, ook wel Mineralocorticoid Receptor Antagonisten (MRA) genoemd, blokkeren de werking van het hormoon aldosteron. Dit hormoon wordt van nature door uw nieren geproduceerd. Het medicijn zorgt ervoor dat uw nieren meer water en zouten uitscheiden in uw urine.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- spierpijn of -zwakte in de bovenbenen en armen;
- ernstige vermoeidheid;
- hartkloppingen;
- heftige buikklachten.

Voorbeelden van aldosteronantagonisten zijn: Spironolacton (Aldactone®), Eplerenone (Inspra®)

Angiotensinereceptor-neprilysine-remmer (ARNI)

Als u met een ACE-remmer, bètablokker en MRA nog steeds klachten hebt, kan uw cardioloog een ARNI voorschrijven in plaats van de ACE-remmer. ARNI staat voor angiotensinereceptor-neprilysine-remmer. De werkzame stoffen in dit medicijn zijn Valsartan en Sacubitril.

Valsartan behoort tot de ARB. Het verlaagt de bloeddruk. Sacubitril verwijdt de bloedvaten en stimuleert de nieren.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- duizeligheid;
- licht gevoel in het hoofd;
- lage bloeddruk.

Een voorbeeld van ARNI is Entresto®.

Ivabradine

Blijft u ondanks het medicijn tegen hartfalen een hoge hartslag houden? Dan schrijven wij daarnaast ook wel ivabradine voor. Dit medicijn verlaagt de bloeddruk waardoor het hart meer zuurstof krijgt. Het middel wordt soms ook voorgeschreven als bètablokkers niet geschikt zijn.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- trage hartslag;
- hoofdpijn;
- duizeligheid;
- wazig zien;
- lichtflitsen zien.

Ivabradine noemen we ook Procoralan®.

Digoxine

Digoxine verbetert de pompkracht van het hart en vertraagt het hartritme. Digoxine wordt vooral voorgeschreven bij een onregelmatige hartslag (boezemfibrilleren).

Meest voorkomende bijwerkingen:

- wazig zien;
- duizeligheid;
- maag- en darmklachten;
- ritmestoornissen (raadpleeg de arts);
- huiduitslag en jeuk.

Digoxine noemen we ook Lanoxin®.

Nitraten

Deze medicijnen ontlasten het hart en verbeteren de doorbloeding in de kransslagaders.

Meest voorkomende bijwerkingen:

- kloppende, bonzende hoofdpijn, soms met misselijkheid;
- duizeligheid;
- huiduitslag en jeuk.

Bij mensen met aanleg voor migraine kan dit middel een aanval uitlokken.

Voorbeelden van nitraten zijn: Nitroglycerine (Nitrosta®, Nitrobaat®, Nitrolingual®, Nitrozell®), Isosorbide mononitraat (Mono Mack®, Monocedocard®, Promocard®, Ismo®), Isosorbidedinitraat (Cedocard®, Isordil®)

Tips en hulpmiddelen bij medicijngebruik

U hebt meerdere medicijnen voor uw hartfalen voorgeschreven gekregen en u moet deze op verschillende momenten per dag innemen.

De volgende tips kunnen u hierbij helpen:

- Hang een kaart aan de muur met de namen van uw medicijnen, de dosering en het tijdstip waarop u ze moet innemen.
- Koop een pillen- of medicijnendoos waarop de dagen van de week en de uren van de dag staan vermeld.
- Vul de doos aan het begin van de week, zodat u uw gebruik gedurende de week kunt bijhouden.
- Vraag iemand om de doos te controleren.
- Stel bijvoorbeeld op uw telefoon een alarmering in die u eraan herinnert dat u op een bepaald tijdstip een medicijn moet innemen.
- Breng uw familie en vrienden op de hoogte van uw medicijnschema, zodat ze u eraan kunnen herinneren.
- Neem uw medicijnen in op een vast tijdstip, bijvoorbeeld bij een maaltijd.
- Neem uw medicijnen mee als u op stap gaat.
- Neem voldoende medicijnen en een actueel medicijnoverzicht of medicijnpaspoort mee (te krijgen bij de apotheek), wanneer u op reis gaat en neem ze altijd mee in uw handbagage.
- Vraag ruim van tevoren nieuwe recepten aan zodat u nooit zonder zit.
- Als u het lastig vindt om uw medicijngebruik te organiseren bespreek dit dan met uw apotheker of met ons. Sommige apothekers bieden verpakkingen aan, waarin de tabletten zijn voorgesorteerd in dag en tijdstip (blister- of baxterverpakkingen).
- Als u problemen hebt met het innemen en sorteren van de medicijnen en u hebt geen hulp, meld dat dan aan ons. Wij kunnen meedenken over een oplossing, zoals het inschakelen van wijkverpleging.

Bron: www.heartfailurematters.org/nl_NL/Wat-kan-de-dokter-doen%3F/Het-belang-van-het-innemen-van-uw-medicijnen

Leven met hartfalen

U bent onder behandeling voor hartfalen. Hierdoor krijgt u te maken met problemen die te maken hebben met het hartfalen zelf maar ook met de behandeling. Wij kunnen u ondersteunen bij het leren omgaan met hartfalen en de gevolgen daarvan voor uw dagelijkse leven.

In dit hoofdstuk geven we meer informatie over een aantal zaken waar u mee te maken kunt krijgen.

Autorijden

Of u mag autorijden met hartfalen is afhankelijk van de ernst van uw hartfalen. Bent u in klasse 3 of 4 ingedeeld (zie hoofdstuk 'vormen van hartfalen') dan bent u ongeschikt voor elk rijbewijs.

Voor klasse 1 en 2 gelden verschillende regels, afhankelijk of het rijbewijs voor privévervoer of beroepsvervoer is.

Bron: www.hartstichting.nl/hartziekten/hartfalen
<https://www.stin.nl/rij--en-vaarbewijzen/artikelen-over-het-rijbewijs/rijgeschiktheid-en-nyha-classificatie-oktober-201.htm>

Emoties

Hartfalen veroorzaakt niet alleen lichamelijke klachten. Het kan ook zijn dat u meer last hebt van onzekerheid, somberheid, angst, woede, verdriet of depressie.

Het kan helpen als u erkent dat deze emoties een onderdeel zijn van de aanpassing aan uw hartfalen. Vervolgens kunt u positieve stappen nemen die u kunnen helpen u beter te voelen.

Mocht het zo zijn dat deze gevoelens uw dagelijks functioneren beïnvloeden of belemmeren, bespreek dit dan met ons.

Wat ook kan helpen, is praten met lotgenoten. Via patiëntenvereniging 'De Harteraad' kunt u in contact komen met andere mensen met hartfalen. Voor meer informatie: www.harteraad.nl

Emoties van naaste(n)

Als naaste besteedt u snel al uw energie en aandacht aan de verzorging van uw partner of familielid, soms ten koste van uw eigen behoeften en gevoelens. Omdat iedereen uniek is, verschillen de emotionele reacties sterk van persoon tot persoon. U kunt de onderstaande gevoelens ervaren:

- u kunt het gevoel hebben dat u altijd positief, vrolijk en optimistisch moet overkomen, zelfs als u met bepaalde problemen kampt;
- u kunt bezorgd zijn omdat u niet zeker weet wat er met uw partner of familielid gebeurt, of omdat u zich verantwoordelijk voelt voor zijn of haar gezondheid.
- door omstandigheden kunt u zich boos voelen. U kunt gefrustreerd zijn over veranderingen in uw leven of boos zijn op uw partner of familielid omdat hij of zij "de oorzaak" van deze veranderingen is.
- u voelt zich misschien schuldig omdat u boos en verontwaardigd bent.
- het kan gebeuren dat u in korte tijd een reeks emoties ervaart. De ene dag voelt u zich positief en heeft u alles onder controle, en de andere dag bent u juist weer depressief en onzeker.

U kunt er zeker van zijn dat u niet de enige bent die dit soort reacties heeft.

Praten kan de eenvoudigste en meest effectieve steun zijn die u nodig hebt. Heeft u het gevoel dat u over bepaalde dingen niet met uw partner of familielid kunt praten? Praat dan met een ander familielid, een goede vriend of vriendin, met ons of uw huisarts.

Ook kunt u via de patiëntenvereniging 'De Harteraad' in contact komen met lotgenoten. Voor meer informatie: www.harteraad.nl

Problemen met nadenken

Bij hartfalen kunt u door doorbloedingsstoornissen in het hoofd problemen met nadenken krijgen. Deze problemen zijn voor anderen niet zichtbaar.

Dit kan grote gevolgen hebben voor u en uw omgeving.

Problemen die kunnen ontstaan, zijn:

- U kunt maar één ding tegelijk doen, omdat u anders uw aandacht er niet bij kunt houden.
- U hebt moeite om de concentratie vast te houden bijvoorbeeld bij een gesprek, lezen of schrijven.
- Het denken gaat trager en kost meer tijd en aandacht.
Bijvoorbeeld: als er veel tegelijk wordt gezegd of gedaan, kunt u het tempo al snel niet meer aan.
- Nieuwe informatie onthouden kost veel meer tijd dan voorheen en blijft vaak niet goed hangen.

Mocht u problemen met nadenken hebben, praat hier dan over met uw partner, familieleden, vrienden en met ons of uw huisarts.

Tip: gebruik de PRET regel:

- **Pauzeren**
Plan voor uzelf pauzes in om te voorkomen dat u heel moe wordt.
- **Rust**
Zorg voor een rustige omgeving met weinig prikkels.
- **Eén ding tegelijk**
Doe één ding tegelijk zodat u uw aandacht erbij kunt houden.
- **Tijd nemen, tempo aanpassen**
Leg uit aan anderen wat u moeite kost.

Seksualiteit

Door klachten van hartfalen (kortademigheid, vermoeidheid, verminderd inspanningsvermogen) kan de zin in seks minder zijn of kan het vermogen om een bevredigend seksleven te hebben, afnemen.

Misschien vraagt u zich af of u wel seksueel actief mag zijn. Het is tenslotte een inspanning. Vrijen staat gelijk aan het lopen van twee trappen. De inspanning blijkt dus niet al te groot te zijn. Het is goed mogelijk om seks te hebben. Sommige medicijnen (bijvoorbeeld bètablokkers) kunnen invloed hebben op de seksualiteit. Hebt u hier last van, bespreek dit dan met ons of uw huisarts.

Het kan zijn dat u zich over dit onderwerp schaamt of erover piekert, misschien zelfs dat u dit onderwerp ontwijkt. Stop uw gevoelens hierover niet weg, maar praat er met uw partner of met ons of uw huisarts over.

Vakantie

Bij uw reismogelijkheden spelen uw lichamelijke conditie, klachten en verschijnselen van hartfalen, voorgeschiedenis en prognose een belangrijke rol. Bespreek daarom uw reisplannen met met ons of uw huisarts.

Werken

Meestal kunt u met uw hartfalen blijven werken. Uw eigen situatie hangt af van de oorzaak en ernst van uw hartfalen en de eisen die de baan van u vergt. Met uw bedrijfsarts kijkt u naar uw specifieke situatie.

Voor de zelfstandige zonder personeel (zzp'er) geldt: neem contact op met uw verzekeraar. Bent u niet verzekerd? Dan kunt u contact opnemen met uw gemeente voor het aanvragen van een bijstand voor zelfstandigen.

Ook kunt u terecht bij het broodfonds. Dit is een fonds voor alle soorten ondernemers (zzp'ers als zelfstandigen met een besloten vennootschap (bv) of vennootschap onder firma (vof)).

Voor meer informatie: www.broodfonds.nl

Wilt u meer weten over hartfalen?

Kijk dan op de volgende websites:

- www.heartfailurematters.org/nl_NL
- www.hartstichting.nl
- www.harteraad.nl
- www.voedingscentrum.nl

Deel 3

Individueel zorgplan hartfalen

Waarom een individueel zorgplan?

Dit individuele zorgplan is bedoeld als een 'werkboek' voor mensen met hartfalen. U kunt dit gebruiken als hulpmiddel om in gesprek te gaan met ons over het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven. Ook kunt u hierin aangeven hoe u aan uw gezondheid wilt werken en welke afspraken u hierover maakt met ons.

Samen doelen stellen

Wat u belangrijk vindt in uw leven wordt misschien gehinderd of bedreigd door uw hartfalen. Het is goed om te benoemen wat voor u echt belangrijk is, zodat wij daar rekening mee kunnen houden bij de keuze van een behandeling. Sommige aspecten van uw hartfalen kunt u waarschijnlijk zelf beïnvloeden. Bespreek dat ook ons.

Wie is voor u belangrijk?

Wat is voor u belangrijk?

Wat wilt u (weer) kunnen?

Wat wilt u (blijven) doen?

Wat geeft u energie?

Wat is voor u belangrijk?

Wat doet u als het tegenzit?

Welk gedrag vertoont u wanneer het tegenzit?

Wat hebt u van anderen nodig om verder te kunnen?

Aantekeningen

Bijlage

U mag 2000 ml vocht innemen per 24 uur. Dat zijn 16 glazen van 125 ml.
Een kop soep, vla, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, pap en soep telt ook mee op de vochtlijst. Eerste stuk fruit hoeft u niet mee te tellen, tweede stuk fruit is 100 ml.

00.00 - 08.00



08.00 - 10.00



10.00 - 12.00



12.00 - 14.00



14.00 - 16.00



16.00 - 19.00



19.00 - 21.00



21.00 - 00.00



Divisie hart & longen

Verpleegkundig spreekuur hartfalen

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2018, UMC Utrecht

Contactgegevens

Hoe kunt u ons bereiken?

Let op: houd uw patiëntnummer bij de hand als u contact met ons opneemt.

- **Hartfalenverpleegkundige**

Bereikbaar op maandag- en donderdagochtend van 11.30 uur tot 12.00 uur
Telefoonnummer 088 75 572 73 (optie 3)

- **Het hartfalen secretariaat**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 uur tot 17.00 uur
Telefoonnummer 088 75 572 73 (optie 1)

- **E-mail**

hartfalen@umcutrecht.nl

- **Patiëntenportaal**

Als patiënt van het UMC Utrecht hebt u toegang tot het patiëntenportaal met uw DigiD code. U kunt hier gedeeltes van uw medisch dossier bekijken. Bijvoorbeeld welke afspraken er gepland staan in het UMC Utrecht, welke medicijnen u gebruikt en wat uw uitslagen zijn.

Ook kunt u via e-consult vragen stellen aan uw ons binnen het UMC Utrecht. Voor meer informatie: www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Mijn-UMC-Utrecht

Spoed

Neem in acute situaties altijd contact op met uw huisarts, de huisartsenpost of bel 112.

Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55