

Cardiologie

Adviezen bij ontslag bij hartfalen

U hebt van de cardioloog gehoord dat u naar huis mag.

Als u naar huis gaat, krijgt u mee:

- Een recept voor medicijnen.
Stop of verander deze medicijnen nooit zonder te overleggen met de arts die het medicijn heeft voorgeschreven. Herhalingsrecepten kunt u vragen aan uw huisarts.
- Een afspraak voor een controlebezoek aan de cardioloog, ongeveer 6 weken na ontslag.
- Afspraken voor bezoeken aan andere specialisten, als dat nodig is.

Als de cardioloog u heeft doorverwezen naar de hartfalenpoli en/of hartrevalidatie krijgt u daarvoor een uitnodiging toegestuurd.

Weer thuis

Eenmaal thuis kunt u zich onzeker voelen en kunt u zich afvragen wat u beter wel of niet kunt doen. In deze folder krijgt u daarover een aantal adviezen.

Waar u op moet letten

Bij hartfalen is het belangrijk om uw klachten heel goed in de gaten te houden. Ondanks de behandeling kunnen de klachten van hartfalen soms erger worden.

Dat kunt u merken aan een toename van:

- Uw gewicht. U wordt meer dan 2 kg zwaarder in een paar dagen.
- Klachten van kortademigheid, vocht in de benen en vermoeidheid.

Krijgt u deze klachten? Neem dan contact op met de huisarts. Als u doorverwezen bent naar de hartfalenverpleegkundige kunt u daarmee contact opnemen. De contactgegevens vindt u onderaan deze folder.

Waarschuw altijd direct de huisarts of de hartfalenverpleegkundige als u last krijgt van:

- Misselijkheid, braken en diarree.
- Een grieperig gevoel of koorts een aantal dagen achter elkaar.

Hierdoor kan uw vochtbalans verstoord raken. Het kan dan nodig zijn uw medicijnen of uw vochtinname aan te passen.

Vochtbeperking

Bij hartfalen kan het hart niet veel vocht verwerken. Dat komt door de verminderende pompkracht van het hart. Om uw hart niet te veel te belasten, is het verstandig om niet meer te drinken dan de cardioloog met u heeft afgesproken. Meestal is dit 1500 of 1800 ml per dag.

1500 ml is ongeveer 10 glazen/kopjes en 1800 ml ongeveer 12 glazen/kopjes vocht. Met vocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar is, dus koffie, thee, water, appelsap, appelmoes, yoghurt, vla, etc.

Achterin deze folder staat een vochtlijst waarmee u uw vochtinname een aantal dagen kunt bijhouden.

Zoutbeperking

Om te voorkomen dat het lichaam teveel vocht gaat vasthouden, wordt een zoutarm dieet geadviseerd. Een diëtiste kan u hierover informeren.

Regelmatig wegen

Weeg u elke dag op een vast tijdstip, het liefst 's ochtends en in dezelfde situatie (bijvoorbeeld na het plassen en voor het ontbijt). Schrijf uw gewicht op een lijstje zodat u het verloop van uw gewicht gemakkelijk kunt volgen. Breng deze lijst ook elke keer mee bij het bezoek aan uw cardioloog of de hartfalenverpleegkundige.

Achterin deze folder staat een gewichtslijst waarmee u uw gewicht 2 weken kunt bijhouden.

Leefgewoontes

Een gezonde leefstijl is erg belangrijk bij hartfalen. Wij adviseren u daarom om niet te roken en geen alcohol te drinken. De huisarts of de hartfalenverpleegkundige kan u verder informeren over een gezonde leefstijl.

Bewegen

Bewegen is belangrijk bij hartfalen. Door te bewegen, kunt u uw conditie goed houden, maar ook uw uithoudingsvermogen vergroten. Het is ook belangrijk om regelmatig rust te nemen.

Probeer inspanningen thuis steeds verder uit te breiden. Zoek uw grenzen op, maar ga er niet overheen. Mensen met hartfalen zeggen vaak dat er goede en slechte dagen zijn. Houd hier rekening mee en pas uw activiteiten hierop aan.

U kunt het volgende schema gebruiken om het bewegen steeds verder op te bouwen.

Opbouwschema lopen of fietsen (hometrainer)

Week	Datum	x per dag	Duur
1		5 tot 6 keer per dag	5 minuten
2		4 tot 5 keer per dag	10 minuten
3		3 tot 4 keer per dag	15 minuten
4		2 tot 3 keer per dag	20 minuten
5		1 tot 2 keer per dag	25 minuten
6		1 tot 2 keer per dag	30 minuten
7		1 tot 2 keer per dag	30 minuten

Voor deze eerste 7 weken geldt: alle kleine beetjes helpen. Liever vaker kort bewegen dan 1 keer per dag lang!

Na 7 weken	Beweeg 1 tot 2 keer per dag 30 minuten en beweeg minstens 150 minuten per week.
------------	---

Ga voor uzelf na wat u kan helpen om te blijven bewegen, bijvoorbeeld:

- Bewegen op een manier die goed bij u past.
- Een stappenteller gebruiken.
- Een doel stellen.
- Vooraf bedenken hoe u gaat bewegen bij slecht weer en/of wat u tegen uzelf gaat zeggen als u geen zin hebt om te bewegen.
- Voor elke dag van de week een bepaalde manier van bewegen plannen.

Hartrevalidatie

U kunt ook met de cardioloog of hartfalenverpleegkundige overleggen over deelname aan hartrevalidatie. Eén van de onderdelen van de revalidatie is het verbeteren van uw conditie onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Meer informatie vindt u:

- Op www.mijnantonius.nl/hartrevalidatie.
- In de folder "Hartrevalidatie".

Contact

Hebt u vragen? De polikliniek Cardiologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 80.

Bent u doorverwezen naar de hartfalenverpleegkundige?

Bel dan met de verpleegkundige. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:30 uur.

T: 0515 - 48 83 53.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl

www.mijnantonius.nl