

➤ U hebt zojuist van de cardioloog gehoord dat u naar huis mag. Eenmaal thuis kunt u zich onzeker voelen en kunnen er vragen ontstaan over wat u wel en niet mag of kunt. Onderstaand een aantal tips en adviezen om de periode te overbruggen tot de eerstvolgende controle bij de cardioloog of tot het intakegesprek bij de verpleegkundig consulent cardiologie.

U krijgt mee

- Een recept voor medicijnen. U mag nooit op eigen initiatief de medicijnen stoppen of veranderen. Herhalingsrecepten kunt u vragen aan uw huisarts.
- Een afspraak voor een controlebezoek aan de cardioloog (ongeveer 6 weken na ontslag).
- Een afspraak voor een bezoek aan de hartfalenpoli bij de verpleegkundig consulent cardiologie (binnen 2 weken na ontslag).
- Zonodig afspraken bij andere specialisten.

Wat mag u wel en wat mag u niet:

Mobiliseren

Bewegen is belangrijk bij hartfalen. Door te bewegen kunt u uw conditie op peil houden maar ook uw uithoudingsvermogen vergroten. Tegelijkertijd is het goed om regelmatig rust te nemen. Probeer de inspanningen thuis steeds verder uit te breiden. Zoek uw grenzen maar overschrijdt ze niet. Mensen met hartfalen zeggen vaak dat er goede en slechte dagen zijn. Houd hier dan ook rekening mee en pas de inspanningen aan. Soms is het moeilijk of beangstigend om te starten met bewegen en de grenzen te verleggen. Soms kan een hart-revalidatieprogramma dan helpen. Bespreek dit met de hartfalenverpleegkundige.

➤ *Vochtbeperking*

Om uw hart niet onnodig te belasten, is het verstandig om niet teveel te drinken. Drink niet meer dan 1500 ml per dag, tenzij anders afgesproken. Met vocht wordt bedoeld: alles wat vloeibaar is (koffie, thee, water, appelsap, appelmoes, yoghurt, vla, enz)

Zoutbeperking

Zout houdt vocht vast en daardoor is het voor het hart moeilijk om de circulatie voldoende op gang te houden. Daarom wordt bij hartfalen een zoutarm dieet geadviseerd. Er wordt met u afgesproken hoeveel zout u per dag mag hebben.

Regelmatig wegen

Weeg u elke dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends én onder dezelfde omstandigheden (na het plassen en voor het ontbijt). Noteer uw gewicht op een lijstje zodat u het verloop van uw gewicht gemakkelijk kan volgen. Breng deze lijst ook elke keer mee bij het bezoek aan uw arts of de hartfalenverpleegkundige .

Stoppen met roken

Roken is slecht voor de gezondheid en zeker als u hartfalen hebt. Nicotine tast de vaatwand aan wat het dichtslibben van de bloedvaten bevordert. Koolmonoxide bindt zich aan de rode bloedlichaampjes waardoor deze geen zuurstof meer kunnen vervoeren. Uw lichaam en daarmee ook uw hart krijgen daardoor een tekort aan zuurstof.

➤ *Alcoholgebruik*

Overmatig alcoholgebruik kan hartfalen veroorzaken of verergeren. Beperk uw alcoholgebruik tot 1 á 2 consumpties per dag.

Waar moet u op letten

Hartfalen vereist dat u uw klachten nauwkeurig in de gaten houdt. Soms verergeren de klachten van hartfalen ondanks het volgen van leefregels en behandeling. Hier volgen signalen waar u attent op moet zijn:

- een gewichtstoename van meer dan 2 kg binnen enkele dagen
- toename van kortademigheid.

Naast symptomen van verergering van hartfalen is het belangrijk de (huis)arts te waarschuwen bij:

- pijn op de borst
- misselijkheid, braken en diarree
- een grieperig gevoel of koorts welke een aantal dagen aanhoudt. Hierdoor kan de vochtbalans verstoord raken en kan het nodig zijn de medicijnen of de vochtbeperking aan te passen.

Vragen

Bij ontslag krijgt u een afspraak mee voor de hartfalenpoli.

Als u niet zolang kunt wachten met uw vragen, kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegkundig consulent cardiologie, Telefoonnummer: (0515) 488 353; op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur.

➤ **Adviezen bij ontslag
bij hartfalen**

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Postadres
Postbus 20 000
8600 BA Sneek

Telefoon
(0515) 48 88 88

Telefax
(0515) 48 88 80

www.antonius-sneek.nl
www.antonius-emmeoord.nl

01-06-2010