

MIJN LEVEN MET HARTFALEN

een hartfalendagboek



Mijn zorgteam

✓ Mijn ziekenhuis

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn hartspecialist

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn hartfalenverpleegkundige

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn huisdokter

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn huisapotheker

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn thuisverpleegkundige

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn diëtist

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn dienst gezinszorg of aanvullende thuiszorg

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

✓ Mijn kinesist

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

Beste.....

Je kreeg jammer genoeg te horen dat je aan chronisch hartfalen lijdt. Dit wil zeggen dat je ziekte niet zomaar zal verdwijnen of genezen. Om je goed te kunnen behandelen is het belangrijk dat je (huis)dokter je goed **opvolgt**. Dit betekent dat je af en toe een **afpraak** hebt met je dokter, dat je dokter je bloed onderzoekt en je bloeddruk neemt. Je kan **zelf ook elke dag** een aantal zaken opvolgen.

Dit dagboek helpt je hierbij.

Het start met een **algemeen overzicht** waar je de naam en telefoonnummer van je (huis)dokter, hartfalenverpleegkundige, thuisverpleegkundige, hartspecialist,... kan opschrijven.

Hierna vind je wat je zelf kan doen. Zo is het belangrijk om je elke dag **'s morgens, liefst zonder kleren te wegen**. Daarnaast neem je best ook elke dag **je bloeddruk** (bovendruk en onderdruk) en controleer je hoe snel je hart klopt (= **je polsslag**). Hiervoor kan je een **elektronische bloeddrukmeter** gebruiken die je kan **kopen of huren** in de **apotheek**. Je neemt je bloeddruk als je **zit** en liefst altijd aan **dezelfde arm**.

Noteer je gewicht, bloeddruk en polsslag op de juiste plaats in het dagboek (dag en maand).

Daarnaast is er plaats voorzien om iets op te **schrijven** over **hoe je je voelt**, of welke **activiteit** je gedaan hebt.

Heb je een **afpraak** met je dokter of je verpleegkundige, neem dit boekje dan zeker mee.

Op de laatste pagina van dit dagboek kan je je afspraken opschrijven.

Wat kan ik zelf doen?

Als je goed voor jezelf zorgt, kunnen je klachten verminderen. Je kan ook langer blijven leven. Je hoeft dit niet alleen te doen. Je dokter, verpleegkundige en andere zorgverleners zullen je helpen om je medicatie correct in te nemen en gezonder te leven.

Wat betekent goed voor jezelf zorgen?

Eten en drinken

Dit betekent dat je **let op wat je eet en wat je drinkt**. Je mag gewoon brood eten. Verder voeg je best **geen extra zout** toe aan je eten.

Te veel drinken is ook niet goed voor iemand met hartfalen. Je mag **2 liter** per dag drinken. Alles wat drinkbaar is valt hieronder. Dus ook drinkyoghurt of soep.



Wegen

Om te weten hoe het met je hart gaat is het belangrijk om je elke dag **'s morgens, voor het eten, liefst zonder kleren en na het plassen** te wegen. Zo ken je je basisgewicht. En zo controleer je of je vocht vasthoudt of niet. Als **je meer dan 2 kg in drie dagen bijkomt, bel dan dezelfde dag je dokter of verpleegkundige**. Doe dit ook als je merkt dat je dikke enkels hebt of als je meer kortademig bent dan gewoonlijk. De dokter kan je dan adviseren om meer plaspillen te nemen.

Roken en alcohol

Stoppen met roken is belangrijk. Let ook op met alcohol. Alcohol is een schadelijke stof en belast je hart. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 1 of 2 glazen per dag. Zorg ook voor alcoholvrije dagen.

Medicatie

Belangrijk

Er is veel medicatie voor hartfalen. Dit helpt om je klachten onder controle te houden en je levenskwaliteit te verbeteren. Daarom is het belangrijk dat je je medicatie elke dag juist inneemt.

Als je **problemen** krijgt met een van je medicijnen is het belangrijk om met je dokter te **praten**. Stop zeker niet zelf met het innemen van je medicatie. Verander ook niet zelf hoeveel je van het medicijn neemt.

Neem **geen medicatie tegen ontstekingen**, zoals Brufen® of Voltaren®. Die kunnen je hartfalen erger maken. Gebruik geen zalf om de pijn te stillen, zoals Voltaren emulgel®. Heb je pijn? Neem dan een pijnstiller zoals paracetamol.

Neem **geen bruistabletten**. Die bevatten te veel zout. Vertel aan je apotheker dat je hartfalen hebt. Je apotheker kan je helpen.

Beweging en revalidatie

Goed voor jezelf zorgen betekent ook dat je **voldoende beweegt**. Zelfs als je ernstig hartfalen hebt, is het belangrijk om te bewegen waar en wanneer je kan. Op dagen dat je veel klachten hebt, is het beter om te rusten. Op dagen waar het beter met je gaat, is het goed om actief te zijn.



Maand 1:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 1:.....

Notities

Maand 2:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 2:.....

Notities

Maand 3:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 3:.....

Notities

Maand 4:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 4:.....

Notities

Maand 5:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 5:.....

Notities

Maand 6:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 6:.....

Notities

Maand 7:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 7:.....

Notities

Maand 8:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 8:.....

Notities

Maand 9:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 9:.....

Notities

Maand 10:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 10:.....

Notities

Maand 11:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 11:.....

Notities

Maand 12:

Wat doe ik: · **Wegen:** 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen

· **Bloeddruk en polsslag:** zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1		/		
2		/		
3		/		
4		/		
5		/		
6		/		
7		/		
8		/		
9		/		
10		/		
11		/		
12		/		
13		/		
14		/		
15		/		
16		/		
17		/		
18		/		
19		/		
20		/		
21		/		
22		/		
23		/		
24		/		
25		/		
26		/		
27		/		
28		/		
29		/		
30		/		
31		/		

Maand 12:

Notities

Afspraken

Hier kan je noteren op welke dag, hoe laat en bij welke zorgverlener je een afspraak hebt.

Datum	Uur	Met wie?	Notities
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		
...../...../.....	:..... U		

Auteurs *'Mijn leven met hartfalen'*: Karolien Baldewijns, PhD en dr. Hilde Vandenhoudt, Expertisecentrum Zorg en Welzijn, Thomas More Kempen vzw in samenwerking met:

		 Universiteit Antwerpen ELIZA Eerstelijns- en Interdisciplinaire Zorg Antwerpen
		

Wat doe ik elke dag?

- Ik weeg mezelf elke dag 's morgens, voor het eten, zonder kleren en na het plassen. Ik noteer mijn gewicht in dit dagboek.
- Ik meet elke dag mijn bloeddruk en pols. Ik noteer mijn bloeddruk en pols ook in dit dagboek.
- Ik neem dit dagboek mee naar mijn volgende afspraak met de dokter of verpleegkundige.

Ik bel naar de dokter of het ziekenhuis als ik:

- 2 kilo meer weeg op 3 dagen tijd.
- Mijn benen meer gezwollen zijn.
- Moeilijker kan ademen.
- Vaker duizelig ben of denk dat ik ga flauwvallen.
- Minder honger heb en me misselijk voel.
- Meer hoest.
- Meer moe ben dan anders.
- De trap niet meer op kan omdat ik te weinig adem heb.
- Geen adem heb als ik wakker word.
- Meer kussens onder mijn hoofd leg om goed te kunnen slapen.
- Een snelle hartslag heb of meer last heb van hartkloppingen.

Bel dezelfde dag nog naar:

- Je dokter.
- Je verpleegkundige.

Bel meteen het noodnummer 112 in een van deze gevallen:

- Je hebt pijn op je borst die niet stopt.
- Je kan erg moeilijk ademen.
- Je valt flauw.