

## Hartfalenpoli: uw begeleiding stopt, wat nu?

De begeleiding die u in de afgelopen periode via de hartfalenpoli ontving, wordt beëindigd. Dat kan omdat uw hartfalen stabiel is, u voldoende op de hoogte bent van het hartfalen en u bent ingesteld op de hartfalenmedicatie.

Dit wil niet zeggen dat u geen hartfalen meer heeft en dat de leefregels bij de behandeling van hartfalen niet belangrijk meer zijn. Hartfalen is een chronisch ziekte en daarom blijven de leefregels voor u van belang als de begeleiding door de hartfalenpoli nu stopt. Daarom geven wij u de volgende tips en adviezen mee.

### Tips en adviezen

Leven met hartfalen vereist dat u uw klachten nauwkeurig in de gaten houdt en tijdig reageert wanneer het minder goed gaat met u.

- *Lees het informatieboekje* over hartfalen nog eens door zodat u goed op de hoogte bent wat hartfalen is en welke klachten en leefregels erbij horen. Gebruik dit boekje als naslagwerk.
- *Blijf u dagelijks wegen* en neem bij toename van gewicht en klachten contact op met uw huisarts zodat voorkomen kan worden dat u te ziek wordt en in het ziekenhuis opgenomen moet worden.
- Het is verstandig om uw *zoutbeperkt dieet te blijven volgen*. Zout houdt vocht vast en dat wilt u voorkomen. Tips voor uw dieet vindt u in uw informatieboekje 'Hartfalen'.
- Ook is het *verstandig om de vochtbeperking van 1.5 tot 2 liter* te blijven volgen. Houdt u vocht vast dan is het verstandig om niet meer dan 1.5 liter te drinken. Drink nooit minder dan 1.5 liter in verband met de kans op uitdroging! U mag de vochtbeperking uitbreiden naar 2 liter: als u weinig klachten hebt en uw gewicht stabiel blijft; bij temperaturen boven 25 graden en toename transpireren; bij diarree, om te voorkomen dat u uitdroogt. In uw informatieboekje vind u tips over de vochtbeperking.
- *Neem uw medicijnen volgens voorschrift in*. Sla ze niet over en stop niet. De behandeling met medicatie blijft een belangrijk onderdeel van de behandeling van hartfalen.
- *Bewegen*: U kunt zelf uw conditie op peil houden of verbeteren door voldoende te blijven bewegen. Dit geeft een verbetering van spierkracht, meer energie en een betere kwaliteit van leven. Luister goed naar uw lichaam. Krijgt u bij inspanning klachten dan is het belangrijk om rust te nemen om uw hart weer de kans te geven om gemakkelijker te gaan pompen.
- Bent u ziek let dan extra goed op uw gewicht en de klachten van hartfalen. Er is bij ziekte een grotere belasting voor het hart en de kans dat u klachten krijgt van hartfalen neemt toe.
- De *jaarlijkse griepspuit* kan voorkomen dat u griep krijgt met verhoogde kans op klachten van hartfalen.

Wordt u opgenomen in het ziekenhuis, verzorgings- of verpleeghuis zeg dan altijd dat u bekend bent met hartfalen, dat u een zout en vocht beperkt dieet hebt en dat u dagelijks gewogen moet worden om in de gaten te houden of u geen vocht vast houdt. Ook in dit geval is de kans dat u klachten krijgt van hartfalen groter.

## Als u vragen heeft

Bij vragen of toename van klachten neemt u contact op met de huisarts.

Neem in elk geval contact op met uw huisarts als:

- uw gewicht toeneemt: 1-2 kilo in 1 of 2 dagen of een langzame stijging van 2 kilo in 1 of 2 weken;
- uw benauwdheidsklachten toenemen; u 's nachts kortademig wakker wordt;
- uw hartslag sneller en onregelmatiger wordt;
- u duizelig bent of de klachten van duizeligheid toenemen;
- u misselijk bent met sterk verminderde eetlust;
- u minder gaat plassen;
- uw voeten, enkels en benen dikker worden;
- u last krijgt van kriebelhoest;
- bij braken en diarree.

## Meer informatie

Goede website's over hartfalen:

- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org) = website in Nederlands

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: donderdag 2 december 2021