

DAGBOEK VOOR **PATIËNTEN MET HARTFALEN**

Extramuraal zorgpad hartfalen
Zuid- en Midden-West-Vlaanderen



az|groeninge
kortrijk



Patiënt

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

INLEIDING

Beste patiënt(e)

Bij u werd (jammer genoeg) de diagnose gesteld van chronisch hartfalen. Om uw opvolging en behandeling te verbeteren zal u opgevolgd worden volgens richtlijnen van een zorgpad dat gebruikt zal worden in de volledige regio Zuid- en Midden-West-Vlaanderen en dat gebaseerd is op de meest recente internationale richtlijnen.

Samen met dit dagboek ontving u (normaal gezien) ook een algemene informatiebrochure omtrent uw hartziekte. Gelieve dit boekje zelf te lezen en gelieve dit ook door uw naasten te laten lezen. Het succes van de behandeling hangt deels af van enige kennis, inzicht en motivatie omtrent enkele levensstijlaanpassingen en de correcte inname van de voorgeschreven geneesmiddelen.

Dit dagboekje heeft als doel de dagelijkse opvolging bij u thuis te structureren en te vereenvoudigen.

Vooraan vindt u de contactgegevens van het hartfalenteam az groeninge en een korte samenvatting van de algemene richtlijnen voor u.

Opvolging van het lichaamsgewicht, de bloeddruk en de hartfrequentie zijn zeer belangrijk, omdat een (plotse) verandering van deze parameters een voorbode kan zijn van toenemende

klachten en/of een ziekenhuisopname. Indien deze verandering in uw toestand vroeg wordt opgemerkt kan u sneller door uw arts terug onderzocht worden en kan uw medicatie zo nodig tijdig aangepast worden om erger te voorkomen. Deze parameters kunnen telkens genoteerd worden op de juiste datum in de tabellen in dit dagboekje. Laat u zo nodig hierbij helpen door mensen in uw omgeving. Bovenaan rechts van de pagina wordt door uw arts uw 'streefgewicht' ingevuld. Dat is het gewicht waarbij u niet te veel, maar ook niet te weinig vocht in het lichaam hebt. Uw gewicht zou telkens 1-2 kg rond dit gewicht moeten schommelen. Uiteraard kan dit streefgewicht over de tijd wel wat veranderen door andere factoren (meer of minder eten,...).

Naast de tabellen met deze parameters is er telkens ook ruimte voor notities door uw artsen, uzelf, familie of andere zorgverleners bij u thuis. Onderaan die pagina vindt u telkens een 'tip van de maand'.

De uitwisseling van informatie en de coördinatie tussen de verschillende zorgverleners zouden met dit dagboekje moeten verbeteren. Hiermee hopen we u zo goed mogelijk te kunnen opvolgen en helpen.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Het hartfalenteam az groeninge

HARTFALENTTEAM AZ GROENINGE

Hartfalenverpleegkundigen



Tine Baert
t. 056 63 31 25
e. tine.baert@azgroeninge.be



Hilde Mommerency
t. 056 63 31 26
e. hilde.mommerency@azgroeninge.be

Hartfalenspecialisten



dr. David Derthoo



dr. Ivan Elegeert



dr. Michiel Dumoulein

Studieverpleegkundige



Marlies De Coninck
Coördinator klinische studies

U kunt steeds met vragen of klachten terecht bij de (huis)arts of de hartfalenverpleegkundige. Zij geven u advies na eventueel overleg met de hartspecialist.

Als u tijdens het weekend, op feestdagen of buiten de kantooruren problemen of dringende vragen hebt, richt u zich tot uw huisarts, de huisarts met wachtdienst of de spoedgevallendienst van het ziekenhuis, **t. 056 63 61 12**

ZORGTEAM

Huisarts

Naam:

Telefoon:.....

Thuisverpleging

Naam:

Telefoon:.....

Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Naam:

Telefoon:.....

Hartspecialist

Naam:

Hartcentrum, t. 056 63 31 00, e. hartfalen@azgroeninge.be

Kinesist

Naam:

Telefoon:.....

Diëtist

Naam:

Telefoon:.....



RICHTLIJNEN VOOR DE HARTFALENPATIËNT

MEDICATIE

- Neem uw medicatie dagelijks nauwkeurig en correct in op regelmatige tijdstippen.
- Stop uw medicatie nooit zonder overleg met uw arts.
- Vermijd ontstekingsremmers (NSAID's) zoals Brufen - Nurofen (ibuprofen), Voltaren, Apranax, Feldene, Diclofenac,...). Dafalgan (paracetamol) tot 3x1 gram per dag mag wel. Bespreek uw pijnmedicatie zo nodig met uw arts.
- Vermijd bruistabletten (deze bevatten meer zout).

WEGEN

Weeg uzelf regelmatig (lieft dagelijks) op hetzelfde moment, best 's morgens naakt na toiletbezoek en voor het aankleden. Toename van gewicht (> 2-3 kg op 2-3 dagen) kan wijzen op vochtopstapeling en een voorbode zijn van kortademigheid en eventueel ziekenhuisopname. Verwittig dan tijdig uw arts of de hartfalenverpleegkundige.

VERMIJD ALLE VORMEN VAN ZOUT

(natriumchloride, NaCl)

LICHAAMSBEWEGING

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Probeer dagelijks te wandelen of te fietsen.

STREEF RELATIEVE VOCHTBEPERKING NA

Probeer minder te drinken dan 1,5 - 2 liter per dag (alles inbegrepen: water, koffie, soep ...), tenzij op zeer warme dagen. Drink ook niet te weinig. Drinken volgens dorst is de boodschap, maar met een beperking van 1,5 - 2 liter per dag.

ROOKSTOP

Indien u rookt.

ALCOHOL

Probeer het aantal glazen alcoholische drank te beperken tot 1-2 per dag.

VERWITTIG UW ARTS TIJDIG ALS

- Uw gewicht snel stijgt
- Uw onderbenen zwellen
- U meer kortademig wordt dan voorheen
- Uw bloeddruk laag is (< 90/60 mmHg) én u daar last van hebt (duizeligheid bij rechtekomen, moeheid, futloosheid, flauw vallen)
- U volgende zaken voelt: hartkloppingen, flauw vallen, drukkende pijn in het midden van de borst ...

JANUARI

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Gelukkig Nieuwjaar! Tijd voor goede voornemens. Het is nooit te laat om te stoppen met roken, om meer te bewegen of om te vermageren (indien dit nodig zou zijn).



maand

JANUARI

streefgewicht:kg

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.01		/		
02.01		/		
03.01		/		
04.01		/		
05.01		/		
06.01		/		
07.01		/		
08.01		/		
09.01		/		
10.01		/		
11.01		/		
12.01		/		
13.01		/		
14.01		/		
15.01		/		

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16.01		/		
17.01		/		
18.01		/		
19.01		/		
20.01		/		
21.01		/		
22.01		/		
23.01		/		
24.01		/		
25.01		/		
26.01		/		
27.01		/		
28.01		/		
29.01		/		
30.01		/		
31.01		/		

FEBRUARI

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Probeer geen medicatie voor uw hart te schrikken. Elke dag stipt en correct uw medicatie innemen is zeer belangrijk!



maand

FEBRUARI

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.02		/		
02.02		/		
03.02		/		
04.02		/		
05.02		/		
06.02		/		
07.02		/		
08.02		/		
09.02		/		
10.02		/		
11.02		/		
12.02		/		
13.02		/		
14.02		/		
15.02		/		

NOTITIES

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16.02		/		
17.02		/		
18.02		/		
19.02		/		
20.02		/		
21.02		/		
22.02		/		
23.02		/		
24.02		/		
25.02		/		
26.02		/		
27.02		/		
28.02		/		

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16.03		/		
17.03		/		
18.03		/		
19.03		/		
20.03		/		
21.03		/		
22.03		/		
23.03		/		
24.03		/		
25.03		/		
26.03		/		
27.03		/		
28.03		/		
29.03		/		
30.03		/		
31.03		/		

APRIL

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Kom bij goed weer regelmatig buiten. De aanmaak van Vitamine D ter hoogte van de huid wordt gestimuleerd door zonlicht. Veel mensen hebben een tekort aan vitamine D, onder andere door te weinig contact met zonlicht. Een tekort aan vitamine D gaat vooral bij ouderen gepaard met minder goede spierkwaliteit, vallen en een slechtere levensverwachting.




 maand
APRIL

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.04		/		
02.04		/		
03.04		/		
04.04		/		
05.04		/		
06.04		/		
07.04		/		
08.04		/		
09.04		/		
10.04		/		
11.04		/		
12.04		/		
13.04		/		
14.04		/		
15.04		/		

MEI

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TIP VAN DE MAAND

Bij u heeft het lichaam de neiging om meer zout en water op te houden. Dit kan stijgend lichaamsgewicht, kortademigheid en zwelling van de onderbenen in de hand werken. Met plaspillen (diuretica) wordt zout en water via de urine uit het lichaam gedreven. Beperk daarom uw zoutinname zoveel als mogelijk en uw vochtinname tot ongeveer 1.5 liter per dag.



maand
MEI

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.05		/		
02.05		/		
03.05		/		
04.05		/		
05.05		/		
06.05		/		
07.05		/		
08.05		/		
09.05		/		
10.05		/		
11.05		/		
12.05		/		
13.05		/		
14.05		/		
15.05		/		

JUNI

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Het is weer examenperiode... Stress en veel piekeren is niet goed voor uw bloeddruk en uw hart. Probeer u regelmatig te ontspannen en probeer bepaalde zorgen te relativeren.



maand
JUNI

streefgewicht:.....KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.06		/		
02.06		/		
03.06		/		
04.06		/		
05.06		/		
06.06		/		
07.06		/		
08.06		/		
09.06		/		
10.06		/		
11.06		/		
12.06		/		
13.06		/		
14.06		/		
15.06		/		

AUGUSTUS

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TIP VAN DE MAAND

Vergeet niet op warme zomerdagen (dagen waarop u meer zweet) 1-2 glazen meer te drinken. Eventueel kan u in overleg met uw arts de plaspil (furosemide (Lasix) of Burinex) enkele dagen niet nemen. Volg uw gewicht dan wel goed op. Indien uw gewicht dan 1.5 - 2 kg of meer stijgt moet u deze medicatie wel onmiddellijk terug nemen.



maand

AUGUSTUS

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.08		/		
02.08		/		
03.08		/		
04.08		/		
05.08		/		
06.08		/		
07.08		/		
08.08		/		
09.08		/		
10.08		/		
11.08		/		
12.08		/		
13.08		/		
14.08		/		
15.08		/		

SEPTEMBER

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Probeer dagelijks 300 gram groenten en 2-3 stukken fruit te eten. Deze bevatten gezonde vitaminen en mineralen. Verse producten zijn te verkiezen boven producten uit blik (die meer zout bevatten!). Fruit bevat meer suikers dan groenten, hetgeen van belang is indien u suikerziekte of overgewicht hebt.



maand

SEPTEMBER

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.09		/		
02.09		/		
03.09		/		
04.09		/		
05.09		/		
06.09		/		
07.09		/		
08.09		/		
09.09		/		
10.09		/		
11.09		/		
12.09		/		
13.09		/		
14.09		/		
15.09		/		

NOVEMBER

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TIP VAN DE MAAND

Uw hartfalenmedicatie (ACE-inhibitor / sartaan, beta-blokker, spironolactone) heeft aangetoond de kans om te overlijden of om opgenomen te worden in het ziekenhuis omwille van hartfalen significant te verminderen. Neem deze medicatie dan ook correct stipt dagelijks in, zoals voorgeschreven door uw arts.



maand

NOVEMBER

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.11		/		
02.11		/		
03.11		/		
04.11		/		
05.11		/		
06.11		/		
07.11		/		
08.11		/		
09.11		/		
10.11		/		
11.11		/		
12.11		/		
13.11		/		
14.11		/		
15.11		/		

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16.11		/		
17.11		/		
18.11		/		
19.11		/		
20.11		/		
21.11		/		
22.11		/		
23.11		/		
24.11		/		
25.11		/		
26.11		/		
27.11		/		
28.11		/		
29.11		/		
30.11		/		

DECEMBER

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP VAN DE MAAND

Prettige feestdagen! Probeer wel het aantal alcoholische dranken tot 1 à 2 glazen per dag te beperken.



maand

DECEMBER

streefgewicht:KG

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
01.12		/		
02.12		/		
03.12		/		
04.12		/		
05.12		/		
06.12		/		
07.12		/		
08.12		/		
09.12		/		
10.12		/		
11.12		/		
12.12		/		
13.12		/		
14.12		/		
15.12		/		

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum	Gewicht	Bloeddruk	Pols	Bijzonderheden
16.12		/		
17.12		/		
18.12		/		
19.12		/		
20.12		/		
21.12		/		
22.12		/		
23.12		/		
24.12		/		
25.12		/		
26.12		/		
27.12		/		
28.12		/		
29.12		/		
30.12		/		
31.12		/		

VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING (VZP)

Vroegtijdige zorgplanning is nadenken en spreken over de zorgen die u (misschien) in de toekomst nodig heeft.

Patiënt

Naam:

Voornaam:.....

Geboortedatum:.....

Behandelende arts

Stempel

Telefoon:.....

1. TEAMOVERLEG VERTEGENWOORDIGER

Datum:

Naam:

Adres:

.....

T:

Wie is op de hoogte van de VZP?
(kruis aan)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> huisarts | <input type="checkbox"/> familie |
| <input type="checkbox"/> patiënt | <input type="checkbox"/> paramedici |
| <input type="checkbox"/> vertegenwoordiger | <input type="checkbox"/> verpleging/
verzorging |

handtekening patiënt of
vertegenwoordiger:

2. AFSPRAKEN THERAPIEBEPERKING

Toepassingsgebied:
spoedeisende zorgverlening (kruis aan)

- DNR* 0:
geen beperking van verdere behandelingen, maximale therapie inclusief reanimatie
- DNR 1:
geen reanimatie (hartmassage) of intubatie (invasieve beademing) meer
- DNR 2:
geen reanimatie en
 - geen dialyse
 - geen operatie
tenzij
 - geen niet-invasieve beademing
 - geen antibiotica
tenzij
 - geen bloedproducten
 - geen opname op intensieve zorgen
 - geen
- DNR 3:
geen reanimatie en afbouw van behandelingen, optimaliseer de comfortzorg

* DNR-code = Do Not Reanimate
** VZP-code = vroegtijdige zorgplanning

3. VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

Toepassingsgebied:
dagelijkse zorgverlening (kruis aan)

- VZP**-code A: alles doen (= DNR 0)
- VZP-code B: behoud functies (= DNR 1-2)
- VZP-code C: comfortzorg (= DNR 3)

Concrete VZP-afspraken:
(behandelingen, onderzoeken, ziekenhuisopnames, ...)

.....
.....
.....

Huisarts

Stempel

Datum:.....

Handtekening

