

# STEEKKAART HARTFALEN

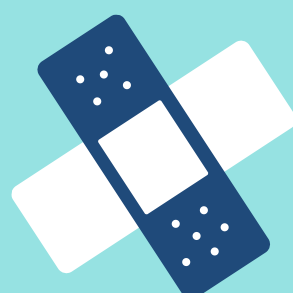
## FICHE VOOR THUISVERPLEGING



Belangrijk! Bij vragen of twijfels kan u als thuisverpleegkundige steeds contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige of de huisarts van de patiënt

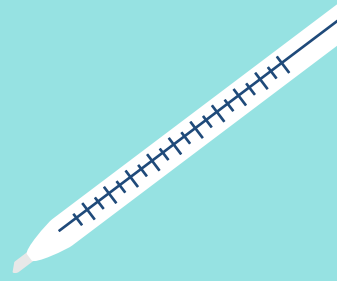
### OPVOLGING VAN PARAMETERS

- Gewicht
  - Weeg de patiënt dagelijks op een vast moment (bij voorkeur 's ochtends na het toiletbezoek en nog voor het ontbijt)
  - Baseer je op het gewicht op de eigen weegschaal thuis
  - Vul dagelijks (samen met de patiënt) het gewicht in in het hartfalendagboekje zodat u snel zicht krijgt op gewichtstoename /oedeemvorming
  - **BELANGRIJK: neem contact op met de huisarts wanneer de patiënt meer dan 1,5 tot 2 kg bijkomt op 3 dagen tijd**
- Bloeddruk
  - Neem dagelijks de bloeddruk bij de patiënt (steeds al zittend nadat de patiënt 10 min rustig zit)
  - Vul dagelijks (samen met de patiënt) de bloeddruk in in het hartfalendagboekje
  - **BELANGRIJK: de laagste bloeddruk zonder dat de patiënt hier last van heeft, is de beste bloeddruk**



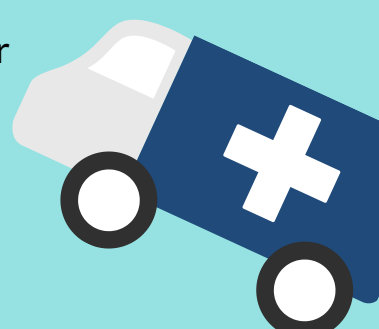
### WANNEER DE HUISARTS VERWITTIGEN?

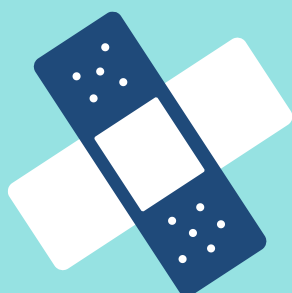
- Bij gewichtstoename: stijging van 1,5 tot 2 kg op 3 dagen
- Bij dikker wordende benen of enkels, opgezette buik (oedemen)
- Bij toenemende kortademigheid bij inspanning; sneller moe, trap niet meer op kunnen
- Bij verhoogde bloeddruk
- Bij nachtelijke ademnood of moeten gaan rechtzitten in bed
- Bij toenemende vervelende hoest
- Bij duizeligheid en bewustzijnsverlies
- Bij hartkloppingen
- Bij koorts, diarree, braken
- Om neveneffecten van medicatie te melden
- Wanneer de patiënt wil stoppen met medicatie



### MEDICATIE

- Opvolging therapietrouw:
  - Info geven over de medicatie
  - Klaarzetten medicatie
  - Voorraad checken
  - Aangepast medicatieschema voorzien (i.s.m. huisarts en huisapotheker)
  - Observatie en beluisteren neveneffecten
  - Toezicht medicatie-inname
  - Toedienen medicatie
- Bevragen en/of duidelijk stellen bij patiënt: GEEN ontstekingsremmers (NSAID's) zoals brufen, voltaren, nurofen,... Patiënt mag wel paracetamol nemen
- Adviseer dat de patiënt nooit met medicatie mag stoppen zonder overleg met de huisarts





## LEEFSTIJLADVIEZEN

### • Zoutbeperking

- Absolute zoutbeperking is een must en ontzettend belangrijk!
- Daarom: alle zoutsoorten (ook zeezout, aromazout, selderijzout,...) vermijden - tips:
  - Geen zout toevoegen bij de bereiding van maaltijden
  - Gebruik de zoutkaart: < 0,70 g zout / 100 g voedingsproduct
  - Vermijd bewerkte of kant-en-klare maaltijden die toegevoegd zout bevatten, voedsel uit pakjes, conserven of blik, kruidenmengelingen,...
  - Dranken zoals Aquarius, bouillon,... bevatten enorm veel zout
  - Opgepast: ook zoete producten zoals chocolade en koekjes kunnen zout bevatten
  - Normaal brood mag, dus de patiënt hoeft geen zoutarm brood te eten
  - Als alternatief voor smaak: peper, knoflook, ui, tuinkruiden,...



### • Vochtbeperking

- Richtlijn is 1,5 l vocht per dag (inclusief water, koffie, soep, frisdrank,...)
- Tips:
  - Kleine kopjes en glazen gebruiken, verdeel het drinken over heel de dag
  - Medicijnen innemen bij de maaltijd en niet apart met een glas water
  - Bij een zeer warme dag met veel zweten: 1 à 2 glazen per dag meer
  - Best niet te veel of helemaal geen alcohol (diuretisch effect)

### • Rookstop

- Stimuleer de patiënt om te stoppen met roken of verwijs hem/haar door naar een tabakoloog
- Vind een tabakoloog via <https://rookstop.vrgt.be>

### • Beweging

- Stimuleer de patiënt om 30 min/dag op minstens 5 dagen/week matig aerob te bewegen (wandelen) of
- Stimuleer de patiënt om (na doorverwijzing door de huisart) een afspraak te maken met een Bewegen op Verwijzing-coach ([www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be))

