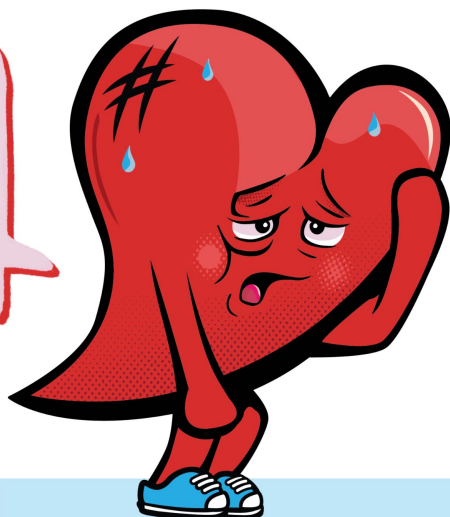


Hartfalen, wat betekent dit voor jou?

Wat is hartfalen?

Mijn hart pompt minder goed. Het gaat niet over, maar met medicijnen en een gezonde leefstijl kan ik me beter voelen.



Symptomen van hartfalen



Kortademigheid



Vermoeidheid



Opgezwollen enkels, benen of buik



Moeite met slapen plat op de rug

Behandeling



Medicijnen op tijd!



Weeg elke dag & noteer!



Drink niet te veel vocht!



Voeg geen zout toe!

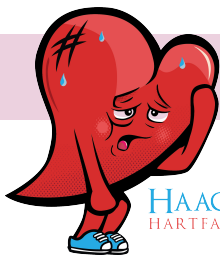


Beweeg elke dag!



Stop met roken en alcohol!

Wat kun je zelf doen?



HAAGSE VATEN
HARTFALEN

Adviezen van uw zorgverlener

Contact



Telefoonnummers

- Huisarts/POH: _____
- Hartfalenpoli: _____
- Huisartsenpost (avond/weekend): 070-34 69 669



Bel 112 bij nood!

- Pijn op de borst die niet weggaat
- Flauwvallen of bewusteloosheid
- Ernstige ademnood



Bel uw zorgverlener binnen 24 uur bij:

- Meer benauwdheid of ernstige vermoeidheid
- Plotseling 2-3 kg zwaarder in 2-3 dagen
- Snelle hartslag of meer hartkloppingen
- Dikke benen of buikpijn
- Niet plat kunnen liggen (extra kussen nodig)
- Koorts, braken of diarree



Bel uw zorgverlener deze week bij:

- Steeds meer moe of minder eetlust
- Hoesten dat erger wordt
- Vaker 's nachts plassen
- Benauwdheid in de nacht



Medicijnen:

- Neem uw medicijnen op tijd in
- Stop niet zonder overleg met uw arts



Weeg uzelf:

- Weeg uzelf elke ochtend, na het toilet, zonder kleding
- Schrijf uw gewicht op
- Bel uw huisarts als u 2-3 kg aankomt in 2-3 dagen



Vochtbeperking:

- Drink maximaal _____ ml per dag
- Tip: Gebruik een maatbeker. Zo weet u hoeveel u drinkt



Zoutbeperking:

- Geen extra zout bij uw eten
- Vermijd: Maggi, Aromat, bouillonblokjes en sojasaus
- Eet minder zoute producten: kant-en-klaarmaaltijden, chips, kaas en vleeswaren



Dagelijks bewegen:

- Loop of fiets elke dag
- Advies: Beweeg 30 minuten per dag
- Rust als dat nodig is



Stop met roken en alcohol:

- Roken is slecht voor uw hart
- Hulp nodig? Vraag uw zorgverlener om hulp
- Alcohol is niet goed voor uw hart, drink liever niet.

Persoonlijke adviezen van uw zorgverlener: