



Thuisverpleegkundigen

What is hartfalen ?

Hartfalen is een chronische, progressieve ziekte die meer dan 200.000 Belgen treft. Elk jaar worden 15.000 nieuwe diagnoses gesteld. Dit zijn bijna 40 diagnoses per dag. Eén Belg op vijf wordt na zijn 65ste jaar hierdoor getroffen.

Door het hoge aantal hospitalisaties heeft deze aandoening een grote economische impact op de gezondheidszorg.

Naast de economische impact weegt hartfalen op de levenskwaliteit van de patiënt en zijn directe omgeving.

Dankzij een state-of-the-art behandeling en een geoptimaliseerd zelfzorgmanagement kunnen deze chronische patiënten vandaag steeds langer en comfortabeler leven.

Juist door het chronisch karakter van de aandoening is er een stijgende nood aan gespecialiseerde hulpverleners om voor deze groeiende groep zorg te kunnen bieden.

Hoe kan ik een hartfalenpatiënt mee opvolgen thuis ?

Door een geoptimaliseerd zelfzorgmanagement kunnen we onze hartfalenpatiënt helpen zijn chronische aandoening beter zelf in de hand te hebben en kunnen we ziekte deterioratie en hospitalisaties voorkomen.

U als thuisverpleegkundige kan daarbij een belangrijke ondersteunende rol spelen door :

- De nodige parameters als gewicht en bloeddruk stipt en correct mee opvolgen
- Medicatie duiding voorzien
- Levensstijlmaatregelen herhalen
- Alarmsymptomen herkennen

De nodige parameters als gewicht en bloeddruk stipt en correct mee opvolgen

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 het hartfalendagboekje.

BELANGRIJK: De laagste bloeddruk zonder dat de patiënt hier last van heeft, is de beste bloeddruk!

Medicatie duiding voorzien

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 maar niet in bruistablet, enkel als gewone pil.

Adviseer dat de patiënt nooit met medicatie mag stoppen zonder overleg met de huisarts !

Levensstijlmaatregelen herhalen

Zoutbeperking

Absolute zoutbeperking is een must en ontzettend belangrijk !

Daarom : Alle zoutsoorten (ook zeezout, aromazout, selderijzout,...)

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, knolfook, 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> of www.tabacstop.be

Beweging

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

Alarmsymptomen herkennen

Verwittig de huisarts of hartfalenverpleegkundige :

- 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