

**INFORMATIE, ADVIES  
EN PRAKTISCHE HULP  
BIJ HARTFALEN**



MEVROUW DE JONG (72),  
KLANT SENSIRE WINTERSWIJK

# LEVEN MET HARTFALEN

**Leven met hartfalen is niet altijd eenvoudig. Door vermoeidheid kan een simpele activiteit als aankleden u al zwaar vallen. Misschien hapt u regelmatig naar adem als u een trap oploopt. Dankzij een andere leefstijl en medicijnen kunt u vaak toch een prettig leven leiden. De gespecialiseerd verpleegkundige hartfalen geeft u graag informatie, advies en praktische hulp. Deze ondersteuning is een aanvulling op de zorg van uw arts.**

## **Wat is hartfalen?**

Bij hartfalen pompt uw hart niet genoeg bloed rond. De hartspier is verzwakt en doet zijn werk niet goed genoeg. Daardoor stroomt uw bloed langzamer door uw lichaam en komt het niet aan bij de organen die het nodig hebben. Sommige organen krijgen dan te weinig zuurstof, waardoor klachten ontstaan. Meestal is hartfalen een blijvende aandoening.

## **Klachten bij hartfalen**

Problemen bij hartfalen verschillen van persoon tot persoon. Sommige mensen krijgen alleen klachten bij zware inspanning. Andere hebben al last van hun hart als ze nietsdoen. De meeste hartfalenpatiënten hebben te maken met:

- vermoeidheid
- kortademigheid (vooral bij inspanning, maar ook bij platliggen)
- opgezette benen en enkels
- onrustig slapen en 's nachts vaak plassen
- koude handen en voeten
- hartritmestoornissen
- opgeblazen gevoel en een moeilijke stoelgang
- verminderde eetlust en toch zwaarder worden
- prikkelhoest (vooral bij platliggen)
- vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie

**IK VOELDE  
ME HOOG-  
BEJAARD**

MARJOLEIN (46):

*'Ik bleef maar moe en kwakkelde met mijn gezondheid. Soms voelde ik me hoogbejaard als ik weer hijgend de boodschappentassen naar de auto tilde. De diagnose was hartfalen. Dat bericht sloeg in als een bom. Met drie opgroeiende kinderen had ik mijn energie hard nodig. Maar mijn leven moest op een lager pitje. Dat ik niet meer kon doen wat ik wilde, maakte me boos en verdrietig.*

*De gespecialiseerd verpleegkundige leerde me een balans vinden tussen inspanning en ontspanning. Wil ik een middag naar de schaatsbaan met de jongens, dan ben ik de dag erna kapot. Dus dan moet ik een rustdag inplannen. Ook heb ik veel gehad aan haar advies om routine aan te brengen in de dag. Op vaste tijdstippen eten, drinken en bewegen. Nog altijd loop ik rond met onzekerheden over de toekomst. Dat ik bij iemand terecht kan die mijn situatie begrijpt, helpt.'*

### **Wat kan de gespecialiseerd verpleegkundige voor u doen?**

De gespecialiseerd verpleegkundige hartfalen weet veel over uw aandoening. Zij is er als u vragen heeft over uw ziekte, de onderzoeken, de behandeling en de medicijnen. Ook kan ze u advies geven over aanpassingen in huis, hulp bij het huishouden, leefstijlveranderingen of een andere indeling van uw dag of week. Zelfs op afstand kan de verpleegkundige u bijstaan. Via speciale apparatuur houdt zij dan dagelijks uw gewicht en bloeddruk in de gaten. Zijn er signalen dat u zorg nodig heeft? Dan komt de verpleegkundige bij u langs.

### **Met welke vragen kunt u terecht bij de verpleegkundige?**

De gespecialiseerd verpleegkundige geeft u antwoord op vragen als:

- Wat zijn signalen die erop wijzen dat het minder goed met me gaat?
- Wat kan ik doen om mijn klachten te verminderen?
- Mijn gewicht neemt snel toe, moet ik dan minder drinken?
- Kan ik benauwdheid en kortademigheid zien aankomen?
- Gebruik ik mijn medicijnen (nog) op de juiste manier en zijn de bijwerkingen normaal?
- Waarom ben ik zo vaak duizelig?
- Hoe kan ik mijn dag het beste indelen met mijn beperkte energie?

**DOOR HARTFALEN KAN UW LEVEN INGRIJPEND  
VERANDEREN. DE GESPECIALISEERD VERPLEEGKUNDIGE   
GEEFT U STEUN EN ADVIES.**

# CONTACT

U kunt contact opnemen met de gespecialiseerd verpleegkundige hartfalen via het algemene telefoonnummer van Sensire: **0900 88 56**. De verpleegkundige belt u dan terug. U kunt ook een verwijzing krijgen via de specialist, huisarts of uw (wijk)verpleegkundige.

# KOSTEN

Voor uzelf zijn er geen kosten verbonden aan een consult met de gespecialiseerd verpleegkundige hartfalen. Uw zorgverzekeraar vergoedt het consult volledig.

---

## **OVER SENSIRE**

*Sensire is met zo'n 6.000 klanten de grootste zorgorganisatie van de Achterhoek en de Liemers. Al onze ondersteuning is erop gericht dat u gewoon uw eigen leven kunt leiden. Dag en nacht, thuis of in een van onze woonzorglocaties. U kunt bij ons ook terecht voor gespecialiseerde, complexe zorg thuis. Wij verdiepen ons in uw situatie en sluiten aan bij uw voorkeuren, gewoontes en agenda. Daarbij combineren we deskundige, eigentijdse zorg met prettige communicatie en persoonlijke aandacht.*

Sensire biedt ondersteuning met de volgende diensten:

- Wijkzorg
- Wonen met zorg
- Zorg op afstand
- Maatschappelijk werk

Gespecialiseerde ondersteuning:

- bij hartfalen
- bij revalidatie
- bij astma en COPD
- bij wond, decubitus en stoma
- bij oncologie
- in de palliatieve zorg
- bij diabetes
- met logopedie
- bij parkinson
- met fysiotherapie
- na beroerte
- bij dieet en voeding
- bij antroposofische levenswijze
- met ergotherapie
- met verpleegkundig technische handelingen
- bij dementie

## **SENSIRE**

**WWW.SENSIRE.NL**

**INFO@SENSIRE.NL**

**24 UUR PER DAG:**

**0900 88 56**

Bij Sensire kunt u dag én nacht terecht voor een compleet pakket aan diensten op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Persoonlijk, op maat en dicht bij u in de buurt. U kunt bij Sensire terecht voor advies, ondersteuning en zorg van deskundige medewerkers.

**Sensire**  
LEVEN ZOALS U WILT