

Individueel Zorgplan Hartfalen



Neem dit boekje mee bij elk bezoek aan uw zorgverlener

Dit boekje is van:



De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE

Inhoudsopgave

Persoonlijke gegevens

Samen werken met het individueel zorgplan

Passende en gedeelde zorg

Wat is belangrijk in uw leven?

Gezondheidsdoelen vaststellen

Tips voor het vaststellen van gezondheidsdoelen

Omgaan met symptomen / hartklachten bij hartfalen

Omgaan met hartfalen in uw leven

Tekenen van verslechtering

Uw medicijnen

Meetwaarden

Weegkaart

Notities / samenvattingen / vragen

Uw zorgverleners

Afspraken met zorgverleners

Colofon

'Het Individueel Zorgplan Hartfalen' is een uitgave van De Hart&Vaatgroep

De Hart&Vaatgroep

T 088 - 11 11 600

E info@hartenvaatgroep.nl

www.hartenvaatgroep.nl

Vormgeving: Trichis communicatie en ontwerp

De Hart&Vaatgroep behartigt samen met de Hartstichting de belangen van hart- en vaatpatiënten.

Persoonlijke gegevens

Naam :

Straat :

Postcode / woonplaats :

Telefoonnummer (vast) :

Telefoonnummer (mobiel) :

E-mailadres :

Geboortedatum :

Voor u ligt uw Individueel Zorgplan Hartfalen. Dit zorgplan is bedoeld voor mensen met hartfalen. Het individuele zorgplan is een 'werkboek'. U kunt het gebruiken als hulpmiddel om in gesprek te gaan met uw zorgverlener(s) over het omgaan met hartfalen in uw dagelijks leven. Ook kunt u erin aangeven waaraan u wilt werken ten aanzien van uw gezondheid en welke afspraken u maakt met uw zorgverleners. Verder kunt u in dit zorgplan medicijnen en meetwaarden bijhouden en noteren wie uw zorgverleners zijn en hoe u hen kunt bereiken.

Begeleiding

Om het hartfalen een plek te geven in uw leven en te leren omgaan met gevolgen van de aandoening is goede begeleiding en behandeling belangrijk. U wordt mogelijk begeleid door uw huisarts of praktijkondersteuner. Veel ziekenhuizen hebben een hartfalenpoli, waar hartfalenverpleegkundigen werken die zich hebben gespecialiseerd in de begeleiding en behandeling van mensen met hartfalen. Zij zijn doorgaans de persoon in het ziekenhuis waar u een beroep op kunt doen bij vragen of klachten. De hartfalenverpleegkundige werkt nauw samen met de cardioloog. De cardioloog besteedt vooral aandacht aan de medische zaken zoals diagnostiek, het behandelplan en uw medicijnen. Bent u onder behandeling bij uw huisarts, dan wordt u doorgaans elke drie maanden gecontroleerd door uw praktijkondersteuner en jaarlijks door uw huisarts. Een controle van uw nierfunctie vindt minimaal één keer per jaar plaats.

Team van zorgverleners

Bij de zorg rond uw hartfalen kunt u met verschillende zorgverleners te maken hebben. We noemden al de huisarts en de cardioloog, de hartfalenverpleegkundige en praktijkondersteuner. Daarnaast kunt u ook te maken krijgen met bijvoorbeeld een diëtist, fysiotherapeut of apotheker. Wenselijk is dat al deze zorgverleners samenwerken in een team en samen met u uw individueel zorgplan gebruiken en bijhouden. Dit gebeurt bij voorkeur met een elektronisch patiëntdossier, waarin u en uw zorgverleners informatie kunnen delen met u en met elkaar.

Eén vast aanspreekpunt: uw centrale zorgverlener

Voor u is van belang dat binnen uw team van zorgverleners één persoon wordt aangewezen als 'centrale zorgverlener'. Uw centrale zorgverlener is degene die u als eerste kunt aanspreken bij vragen of problemen met betrekking tot uw hartfalen of over uw individueel zorgplan. Ook kan uw centrale zorgverlener meedenken over wat u wilt ten aanzien van uw leven met hartfalen en uw gezondheid (gezondheidsdoelen). Heeft u voorkeur wie voor u de rol van centrale zorgverlener kan vervullen? Bespreek dat dan vooral.

U beslist, tenzij u dat niet wilt, samen met uw zorgverlener(s) wat voor u de juiste zorg of behandeling is. Vraag welke mogelijkheden er zijn als het gaat om uw gezondheid en uw hartfalen. Overleg met uw zorgverlener over de voor- en nadelen van bepaalde keuzes in uw behandeling. Geef aan wat voor u belangrijk is in uw leven. Kies wat het beste bij uw leven past. Bedenk welke zorg u nodig hebt om een goed leven te kunnen leiden met uw ziekte. Geef aan wanneer u niet (verder) behandeld wilt worden en maak daar afspraken over.

Wel of niet reanimeren?

Iedereen die in het ziekenhuis wordt opgenomen, dus niet alleen mensen met hartfalen, krijgt de vraag voorgelegd of hij wel of niet gereanimeerd wil worden. Reanimatie vindt plaats bij een plotselinge adem- of hartstilstand. Het is goed om tijdig over deze vraag na te denken. De wens tot wel of niet reanimeren hangt namelijk samen met de ernst van uw aandoening, uw toekomstverwachting, uw levensvisie en de kans van slagen van een reanimatie. U kunt uw wensen over reanimatie, uw toekomstverwachting en wanneer u wel of niet (meer) behandeld wilt worden ook bespreken met uw eigen zorgverlener. Zo'n gesprek is makkelijker wanneer er nog geen directe noodzaak is.

3 goede vragen

Bij het nemen van beslissingen helpt het om uw zorgverlener de volgende drie vragen te stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

'Zelfmanagement'

Vertel uw zorgverlener wat u zelf wilt én kunt doen en wanneer u van uw zorgverlener verwacht dat hij inspringt of het van u overneemt. 'Zelfmanagement' betekent dat u zó met uw ziekte probeert om te gaan, dat u uw leven kunt leiden zoals u dat het liefste zou willen. Zelfmanagement betekent niet dat u alles zelf moet doen. Uw zorgverlener, naast familie of vrienden, kunnen u daarbij helpen. Ook dit individueel zorgplan kan u daarbij helpen.

Tips voor een goed gesprek met uw zorgverlener:

- Maak een dubbele afspraak als u denkt meer tijd nodig te hebben.
- Geef bij aanvang van het gesprek aan welke onderwerpen u graag wilt bespreken.
- Noteer vooraf de vragen die u wilt stellen, bijvoorbeeld in dit boekje.
- Vraag of uw zorgverlener de belangrijkste punten wil opschrijven of schrijf ze zelf tijdens het gesprek op.
- Neem een vertrouwd iemand mee, uw partner of een goede vriend(in). Twee mensen onthouden meer dan één.
- De basis van goede zorg is vertrouwen. Heeft u te weinig vertrouwen in uw zorgverlener? Denkt u dat zaken anders kunnen? Ga een gesprek aan met uw zorgverlener en zoek samen een oplossing.

Wat is belangrijk in uw leven?

Wat u belangrijk vindt in uw leven wordt misschien gehinderd of bedreigd door uw hartfalen. Het is goed om te benoemen wat voor u echt belangrijk is, zodat u en uw zorgverlener daar bij de keuze van een behandeling rekening mee kunnen houden. Sommige aspecten van uw hartfalen kunt u waarschijnlijk zelf beïnvloeden. Bespreek dat ook met uw zorgverlener.

Wat is voor u belangrijk?

Wie is voor u belangrijk?

Wat is voor u belangrijk?

Wat wilt u (weer) kunnen?

Wat wilt u (blijven) doen?

Wat geeft u energie?

Waar gaat dit voor u over?

Uw gezondheid (lichamelijk):

Uw gezondheid (mentaal):

Uw mobiliteit, onafhankelijkheid:

Uw familie, gezinsleven:

Uw partner, relatie:

Uw sociale leven, vrienden:

Uw werk, huishouding, dagbesteding:

Gezondheidsdoelen vaststellen

Wanneer u weet wat voor u belangrijk is, kunt u bekijken wat u kunt of wilt doen om dat (weer) mogelijk te maken. Wat vraagt dat volgens u van uw gezondheid? Met welke aspecten van uw gezondheid wilt u zelf aan de slag? Samen met uw zorgverlener kunt u concrete gezondheidsdoelen afspreken, die u haalbaar vindt. Uw zorgverlener kan u helpen deze doelen te bereiken.

Ik vind belangrijk dat...

ik 's avonds naar verjaardagen kan.

Daarvoor heb ik nodig...

dat ik 's avonds minder vermoeid ben

Ik vind het belangrijk dat...

ik in mijn eigen huis kan blijven wonen

Daarvoor heb ik nodig....

dat ik thuis de trap op kan

Ik vind het belangrijk dat...

ik m'n kleinkind zie opgroeien

Daarvoor heb ik nodig....

dat ik niet verder achteruit ga

Mijn gezondheidsdoelen

Mogelijke onderwerpen	Wat wil ik bereiken?	Hoe ga ik dat doen?	Welke steun of advies heb ik nodig?	Begindatum	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
Vochtiname					
Alcoholiname					
Natriuminname (zout)					
Kaliuminname					
Vetinname					
Gezonde voeding					
Roken					
Bewegen					
Op gewicht komen/ blijven (dieet)					
Bloeddruk verlagen					
Cholesterol verlagen					

Mijn gezondheidsdoelen

Mogelijke onderwerpen	Wat wil ik bereiken?	Hoe ga ik dat doen?	Welke steun of advies heb ik nodig?	Begindatum	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
Glucose reguleren (bij diabetes)					
Verminderen kans op trombose					
Zorgvuldig medicijnen gebruiken (o.a. kennis bijwerkingen, zelf medicijnen doseren, NSAIDS, anticonceptie en paracetamol, plaspillen/ diuretica)					
Voorkomen van/ omgaan met andere ziekten (zoals griep, ernstig overgewicht, diabetes, COPD)					
Voorkomen van/ verminderen van stress					
Het doen van zelfmetingen (zoals gewicht en bloeddruk)					
Anders:					

1. Stel uw doelen vast:

Stel doelen die niet te moeilijk zijn.
Stel doelen die niet te ver weg zijn.
Zorg dat uw doelen bij elkaar passen.

2. Bedenk hoe u uw doel gaat bereiken:

Waarom wilt u dit doel bereiken? (wat is uw motivatie)
Wat gaat u veranderen?
Wat doet u op moeilijke momenten?
Probeer uw doel in te passen in uw dagelijks leven.

3. Houd vol:

Geef niet zomaar op.
Een terugval is normaal.
Gun uzelf de tijd.

4. Vraag steun of advies:

Aan uw zorgverlener.
Aan uw omgeving.
Aan organisaties die u verder kunnen helpen.

5. Beloning:

Stel uzelf een beloning in het vooruitzicht als u uw doel heeft behaald.

Voorbeeld

Mevrouw Nijssen, 65 jaar, heeft hartfalen. Ze komt al een tijd niet meer buiten. Ze is voor haar boodschappen afhankelijk van haar dochter, die 25 kilometer verderop woont. Mevrouw N zou graag weer haar dagelijkse boodschappen zelf willen gaan halen. Met haar hartfalenverpleegkundige bespreekt ze hoe ze hieraan kan werken. Afgesproken wordt dat ze zal gaan werken aan haar conditie. Hiervoor maakt ze een afspraak met een fysiotherapeut. Die geeft haar oefeningen die ze thuis kan gaan doen. Haar dochter zal een rollator gaan huren bij de thuiszorg. Deze afspraken noteert ze in haar individueel zorgplan.

Omgaan met symptomen / klachten bij hartfalen

<input checked="" type="checkbox"/>	Datum	Welk(e) symptoom/ klacht heeft u? Wat wilt u bespreken met uw zorgverlener?	Wat is er aan te doen?	Hoe is er wat aan te doen?	Wat kan ik er zelf aan te doen?	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
<input type="checkbox"/>		Slaapproblemen (slapeloosheid, slaapapneu, nachtrust)				
<input type="checkbox"/>		Vaker moeten plassen (overdag)				
<input type="checkbox"/>		Vaker moeten plassen (’s nachts)				
<input type="checkbox"/>		Nachtelijke benauwdheid, niet plat kunnen liggen				
<input type="checkbox"/>		Kortademigheid (in rust)				
<input type="checkbox"/>		Kortademigheid (bij inspanning)				
<input type="checkbox"/>		Vermoeidheid, beperkte energie				
<input type="checkbox"/>		Eetlustvermindering				
<input type="checkbox"/>		Ongewenst gewichtsverlies/-toename				
<input type="checkbox"/>		Buikpijn, vol gevoel in de buik				

Omgaan met symptomen / klachten bij hartfalen

X	Datum	Welk(e) symptoom/ klacht heeft u? Wat wilt u bespreken met uw zorgverlener?	Wat is er aan te doen?	Hoe is er wat aan te doen?	Wat kan ik er zelf aan te doen?	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Pijn, druk op de borst				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Stemmingsverandering (irritatie, somberheid, depressie)				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Verwardheid				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Geheugenproblemen				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Duizeligheid				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Hartkloppingen, ritmestoornissen, overslaan van het hart				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Minder mobiel zijn				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Anders:				
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>					
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>					

Omgaan met hartfalen in uw leven

<input checked="" type="checkbox"/> Datum	Welk(e) vraag/ probleem heeft u? Wat wilt u bespreken met uw zorgverlener?	Wat is er aan te doen?	Hoe is er wat aan te doen?	Wat kan ik er zelf aan te doen?	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
<input type="checkbox"/>	Informatie krijgen over uw hartfalen <ul style="list-style-type: none"> • medische informatie, klachten, symptomen hartfalen; • diagnostiek, behandeling, operaties, hartrevalidatie; • leven met hartfalen; • leefstijlbegeleiding; • begeleiding partner; • zorg in de laatste levensfase enz. 				
<input type="checkbox"/>	Partner, relatie				
<input type="checkbox"/>	Gezinsleven				
<input type="checkbox"/>	Sociale leven				
<input type="checkbox"/>	Omgaan met emoties en gevoelens (van uzelf, van anderen)				
<input type="checkbox"/>	Seksuele activiteit				
<input type="checkbox"/>	Zwangerschap				
<input type="checkbox"/>	Werk, huishouden, dagbesteding				

Omgaan met hartfalen in uw leven

<input checked="" type="checkbox"/> Datum	Welk(e) vraag/ probleem heeft u? Wat wilt u bespreken met uw zorgverlener?	Wat is er aan te doen?	Hoe is er wat aan te doen?	Wat kan ik er zelf aan te doen?	Evaluatiemoment: hoe gaat het?
<input type="checkbox"/>	Ontspanning				
<input type="checkbox"/>	Activiteiten, inspanning, conditietraining, sport				
<input type="checkbox"/>	Autorijden				
<input type="checkbox"/>	Reizen				
<input type="checkbox"/>	Omgaan met uw zorgverleners (informatie, communicatie, vertrouwen, coördinatie van uw zorg)				
<input type="checkbox"/>	Sociale voorzieningen (zoals woonvoorziening, hulpmiddelen, thuiszorg, scootmobiel, vervoer, keuring)				
<input type="checkbox"/>	Financiën (zoals uitkering, zorgverzekering)				
<input type="checkbox"/>	Anders:				
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

Tekenen van verslechtering

Ontstaat of verergert een van de klachten in het volgende lijstje? Deze symptomen kunnen erop wijzen dat de toestand van uw hart verslechtert. Neem dan contact op met uw (centrale) zorgverlener. Als u tijdig contact opneemt, kan mogelijk verergering worden voorkomen:

U verliest kortstondig het bewustzijn.

U wordt 's nachts kortademig wakker.

U moet 's nachts rechtop gaan zitten in bed.

U weegt twee kilo meer in drie dagen tijd.

U krijgt dikke benen, enkels of buik.

U wordt vaker kortademig.

U bent sneller moe.

U kunt de trap niet meer op.

U krijgt last van hartkloppingen.

U krijgt last van een vervelende hoest.

Medicijnen kunnen erg veel effect hebben op de kwaliteit van uw leven en uw levensverwachting. Uw arts schrijft u medicijnen voor waarvan hij verwacht dat u daar het meeste baat bij heeft. Het is belangrijk om deze medicijnen op tijd en in de juiste hoeveelheid in te nemen.

Uw arts, verpleegkundig specialist en apotheker kunnen u informatie geven over de medicijnen die u krijgt en wat hun werking is. Bij de apotheek kunt u een lijst krijgen van de medicijnen die u op dit moment gebruikt (actuele medicatielijst of medicijnpaspoort). Iedere keer als u bij uw of arts en/of verpleegkundige komt, dient u zo'n lijst mee te nemen, zodat uw zorgverlener(s) op de hoogte zijn van welke medicijnen u gebruikt.

Het kan voorkomen dat medicijnen bijwerkingen hebben. Wanneer bijwerkingen u hinderen in uw dagelijks leven of de dingen die u belangrijk vindt, bespreek dit dan met uw zorgverlener. Misschien zijn er andere middelen waarmee u deze klachten niet heeft of kunt u kiezen voor een andere dosering.

Allergieën en bijwerkingen

.....
.....

Zelfzorgmedicijnen (medicijnen die vrij verkrijgbaar zijn bij drogist en apotheek, zoals pijnstillers en hoestdrank):

.....
.....

Afspraken die u heeft met betrekking tot flexibel gebruik van plaspillen (diuretica gebruik):

.....
.....

Uw zorgverleners

Huisarts

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Praktijkondersteuner / verpleegkundige

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Cardioloog

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Bereikbaarheid:

Uw centrale zorgverlener (vaste aanspreekpunt) is:

Afspraken met uw zorgverleners

Datum	Tijd	Bij wie?	Bijzonderheden

Infolijn Hart en Vaten

De voorlichters van de Infolijn Hart en Vaten beantwoorden vragen van patiënten, hun naasten, zorgverleners en het algemeen publiek. Iedereen die meer wil weten over alles wat met het hart en de vaten te maken heeft, kan terecht bij de Infolijn.

Telefoon: 0900 3000 300 (op werkdagen van 9.00 uur tot 13.00 uur),
e-mail: infolijn@hartstichting.nl

De Infolijn Hart en Vaten is een gezamenlijk initiatief van de Hartstichting en patiëntenvereniging De Hart&Vaatgroep

Wat kunnen we voor u doen?

De voorlichters van de Infolijn Hart en Vaten kunnen vragen beantwoorden zoals: 'Wat houdt de aandoening eigenlijk in?' en 'Hoe ga ik hiermee om?'. De voorlichters geven u een steun in de rug om uw dagelijks leven geleidelijk weer op te pakken. Ook voor uw partner kan een gebeurtenis zoals u die heeft meegemaakt ingrijpend zijn. Daarom staan de voorlichters van de Infolijn ook voor uw partner klaar. Informatie over uw persoonlijke medische situatie bespreekt u met uw arts.

www.hartenvaatgroep.nl/hartfalen

www.hartstichting.nl

Zorgboek Hartfalen.
Uitgave Stichting September.
www.boekenoverzichten.nl

www.heartfailurematters.org

www.thuisarts.nl

De Hart&Vaatgroep is de patiëntenvereniging van en voor mensen met een hart- of vaatziekte. Wat wij doen? Informatievoorziening, lotgenotencontact, leefstijlbegeleiding en belangenbehartiging, zowel landelijk als regionaal. Leden van De Hart&Vaatgroep kunnen gratis of met korting gebruik maken van onze producten en diensten.

Meedenken en -doen



De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting vinden het belangrijk dat de stem van hart- en vaatpatiënten wordt gehoord. Met uw ervaring als patiënt of naaste kunnen we knelpunten in de zorg aanpakken en streven naar een betere kwaliteit van zorg. Meld u nu aan via www.hartenvaatpanel.nl Voor lotgenotencontact kunt u bellen met 088-1111600.

Wist u dat sommige verzekeraars het lidmaatschap van De Hart&Vaatgroep vergoeden?
Kijk op de website voor meer informatie.



De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting werken samen aan de belangenbehartiging van hart- en vaatpatiënten. Samen vormen en vullen zij de afdeling Patiënt.

www.hartenvaatgroep.nl
info@hartenvaatgroep.nl
telefoon: 088 - 11 11 600

 facebook.com/hartenvaatgroep
 twitter.com/hartenvaatgroep

De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE