

Individueel Zorgplan Hartfalen

Neem dit zorgplan mee bij elk bezoek aan uw zorgverlener

(logo) van en voor mensen met een hart- of vaatziekte

(logo) Ziekenhuis/huisartsenpraktijk/gezondheidscentrum

Inhoud

1 Werken met het individueel zorgplan	3
2 Persoonlijke gegevens	5
3 Mijn zorgverleners.....	6
4 Begeleiding.....	7
5 Mijn (gezondheids)doelen.....	7
6 Tips voor het vaststellen van gezondheidsdoelen.....	9
7 Omgaan met symptomen/klachten bij hartfalen	8
8 Omgaan met hartfalen in uw leven	10
9 Tekenen van verslechtering.....	12
10 Meetwaarden.....	13
11 Weegkaart	14
12 Medicijnen.....	15
13 Notities / Samenvattingen/Vragen.....	16
14 Afspraken met uw zorgverleners	17
15 Meer informatie.....	18

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 is partner van de Hartstichting en lid van het Platform Vitale Vaten.

1 Werken met het individueel zorgplan

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.

Team van zorgverleners

Bij de zorg rond uw hartfalen kunt u met verschillende zorgverleners te maken hebben. Vaak is dit uw huisarts of een medisch specialist, zoals de cardioloog. Maar u kunt onder anderen ook te maken krijgen met een hartfalenverpleegkundige, praktijkondersteuner, diëtist, fysiotherapeut of apotheker. Wenselijk is dat al deze zorgverleners samenwerken in een team en samen met u uw individueel zorgplan gebruiken en bijhouden.

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.

Passende en gedeelde zorg, in iedere fase

U beslist, tenzij u dat niet wilt, samen met uw zorgverlener over de juiste zorg of behandeling. 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. 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. Bij het nemen van beslissingen helpt het om uw zorgverlener de volgende drie vragen te stellen: Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden? Wat betekent dat voor mij?

Vertel uw zorgverlener wat u zelf wilt én kunt doen (zelfmanagement) en wanneer u van uw zorgverlener verwacht dat hij/zij 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.

2 Persoonlijke gegevens

Naam:

Straat:

Postcode / woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Geboortedatum:

3 Mijn zorgverleners

Huisarts

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Praktijkondersteuner / verpleegkundige

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Cardioloog

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Andere zorgverlener

Naam:

Praktijkadres:

Telefoon:

E-mailadres:

Mijn centrale zorgverlener (vaste aanspreekpersoon) is:

4 Begeleiding

Begeleiding is nodig om met veranderingen die hartfalen met zich mee kan brengen om te gaan. 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, behandelplan en medicijnen.

5 Mijn (gezondheids)doelen

Wat u belangrijk vindt in uw leven wordt misschien gehinderd of bedreigd door uw hartfalen. Sommige aspecten van uw hartfalen kunt u zelf beïnvloeden. Het is daarom goed om te benoemen wat u echt belangrijk vindt in uw leven. Vervolgens kunt u dan bekijken wat u zelf wilt of kunt doen om dit mogelijk te maken.

Denk na wat voor u belangrijk is in uw leven.

Wie is voor mij belangrijk? Wat is voor mij belangrijk?

Wat wil ik (weer) kunnen? Wat wil ik (blijven) doen? Wat geeft mij energie?

Gezondheid (lichamelijk)

Gezondheid (mentaal)

Mobiliteit, onafhankelijkheid

Familie, gezinsleven

Partner, relatie

Sociale leven, vrienden

Werk, huishouding, dagbesteding

Wonen

Anders:

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. Op welke onderdelen van uw gezondheid wilt u invloed uitoefenen? Samen met uw zorgverlener kunt u concrete gezondheidsdoelen afspreken, die u haalbaar vindt. Uw zorgverlener kan u helpen deze doelen te bereiken.

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) |

Kaliuminame |

Vetiname |

Gezonde voeding |

Roken |

Bewegen ||

Op gewicht komen/blijven (dieet)

Bloeddruk verlagen ||

Cholesterol verlagen ||

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:

6 Tips voor het vaststellen van gezondheidsdoelen

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.

7 Omgaan met symptomen/klachten bij hartfalen

Datum

Welk(e) symptoom/klacht heb ik? Wat wil ik bespreken met mijn 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?

Slaapproblemen (slapeloosheid, slaapapneu, nachtrust)

Vaker moeten plassen (overdag)

Vaker moeten plassen ('s nachts)

Nachtelijke benauwdheid, niet plat kunnen liggen

Kortademigheid (in rust)

Kortademigheid (bij inspanning)

Vermoeidheid, beperkte energie

Eetlustvermindering

Ongewenst gewichtsverlies/-toename

Buikpijn, vol gevoel in de buik

Pijn, druk op de borst

Stemmingsverandering (irritatie, somberheid, depressieve gevoelens)

Verwardheid

Geheugenproblemen

Duizeligheid

Hartkloppingen, ritmestoornissen, overslaan van het hart

Minder mobiel zijn

Anders:

8 Omgaan met hartfalen in uw leven

Datum

Welk(e) vraag/ probleem heb ik? Wat wil ik bespreken met mijn 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?

Informatie krijgen over uw hartfalen

(medische informatie,
klachten, symptomen hartfalen,
diagnostiek, behandeling,
operaties,
hartrevalidatie,
leven met hartfalen,
leefstijlbegeleiding, begeleiding partner,
zorg in de laatste levensfase enz.)

Partner, relatie

Gezinsleven

Sociale leven

Omgaan met emoties en gevoelens (van uzelf, van anderen)

Seksuele activiteit

Zwangerschap

Werk, huishouden, dagbesteding

Ontspanning

Activiteiten, inspanning, conditietraining en sport

Autorijden

Reizen

Omgaan met uw zorgverleners (informatie, communicatie, vertrouwen, coördinatie van uw zorg)

Sociale voorzieningen (zoals woonvoorziening, hulpmiddelen, thuiszorg, scootmobiel, keuring, vervoer)

Financiën (zoals uitkering, zorgverzekering)

Anders:

9 Teken en van verslechter ing

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 tijd ig 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.

10 Meetwaarden

Onderwerp *persoonlijke streefwaarden Datum Datum Datum*

|||||

Gewicht

Bloeddruk (links/rechts)

Natrium (bloedwaarde)

Kalium (bloedwaarde)

Ureum (bloedwaarde)

Creatinine (bloedwaarde)

Cholesterol/HDL-ratio

HDL-cholesterol

LDL-cholesterol

Triglyceriden

INR waarde

Glucose (nuchter/niet nuchter)

Hba1C

MDRD (nierfunctie)

BMI

Lengte

Buikomvang

Pols

Anders:

11 Weegkaart

Datum Gewicht Buikomvang Bijzonderheden

||

12 Medicijnen

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.

-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):

13 *Notities / Samenvattingen/Vragen*

Datum

14 Afspraken met uw zorgverleners

Datum	Tijd	Bij wie?	Bijzonderheden
--------------	-------------	-----------------	-----------------------

15 Meer informatie

- De Infolijn Hart en Vaten is de gezamenlijke informatielijn van de Hartstichting en patiëntenvereniging De Hart&Vaatgroep. De Infolijn Hart en Vaten is er voor iedereen die een vraag heeft over hart- of vaatziekten of gezonde leefstijl. U kunt uw vraag stellen per e-mail: info@hartstichting.nl of per telefoon: 0900-3000 300 (elke werkdag van 9 tot 13 uur)
- Zorgboek Hartfalen. Uitgave Stichting September. www.boekenoverzichten.nl
- www.hartenvaatgroep.nl/hartfalen

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.

Meer weten?

Kijk op www.hartenvaatgroep.nl, stel uw vraag via info@hartenvaatgroep.nl of bel 088 11 11 600.

