Ontslaginformatie; uw herstel bij hartfalen

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Ontslag na uw ziekenhuisopname

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Binnenkort wordt u ontslagen uit het ziekenhuis.
U wordt ontslagen omdat u geen zorg meer nodig heeft in het ziekenhuis.
Dat u wordt ontslagen, betekent niet altijd dat u alweer helemaal hersteld bent.
Na het ontslag heeft u misschien nog hulp nodig.
Dit kan thuis zijn of in een andere zorginstelling.
Als dit voor u geldt, krijgt u hierover meer informatie van uw zorgverlener.
Als u thuis verder kunt herstellen, moet u misschien praktische hulp regelen.
Denk hierbij aan hulp bij het huishouden of bijvoorbeeld iemand die boodschappen voor u doet.
Ook heeft u misschien hulpmiddelen zoals krukken nodig...
...of moeten er thuis aanpassingen gedaan worden.
Probeer deze dingen te regelen voordat u naar huis mag.
Het kan zijn dat u zich thuis moet houden aan bepaalde leefregels en adviezen.
Dit krijgt u te horen tijdens de opname.
Tijdens het ontslaggesprek krijgt u uitleg over eventuele medicijnen die u thuis moet gebruiken.
Het is belangrijk dat u vragen die u daarover heeft stelt voordat u naar huis gaat.
Zorg ervoor dat u weet wie u moet bellen bij problemen en vragen.
Na uw ziekenhuisopname kunt u verder herstellen. Wij wensen u een goed herstel!

U gaat bijna naar huis of naar een andere zorginstelling. Dat is prettig, maar kan ook spannend zijn. Hieronder leest u wat u kunt verwachten en wat u zelf kunt doen voor een goed herstel.

Ontslaggesprek



U krijgt vóór uw vertrek een ontslaggesprek met een verpleegkundige en/of arts. Hierin worden belangrijke punten besproken, zoals uw herstel, medicijnen en leefregels. Het kan helpen om uw naasten bij dit gesprek te betrekken. Twee horen en onthouden vaak meer dan één.



Zelf vervoer regelen

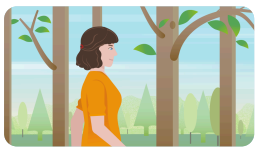
Wanneer u naar huis gaat, zorgt u zelf voor vervoer. Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de verpleegkundige. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

Algemene informatie



Thuis herstellen

- Herstellen kost tijd. Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.
- Het is normaal dat u zich nog moe of onzeker voelt.



Bewegen

- Blijf in beweging, maar doe dit rustig en volg de adviezen die u heeft gekregen.
- Verdeel activiteiten over de dag en neem voldoende rust.
- Forceer niets en stop bij toenemende pijn of klachten.
- Heeft u oefeningen gekregen? Volg deze zoals afgesproken.



Eten en drinken

- Eet en drink wat u gewend bent, tenzij u andere adviezen heeft gekregen.
- Voldoende inname van energie en eiwit kunnen bijdragen aan herstel.
- Bij voeding gerelateerde klachten en/of onbedoeld gewichtsverlies kunt u contact opnemen met uw (huis)arts.



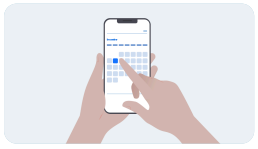
Medicijnen

- Neem uw medicijnen precies zoals voorgeschreven.
- Nieuwe medicijnen haalt u op bij de apotheek van het ziekenhuis. Apotheek ziekenhuis Roosendaal: **route 22** Apotheek ziekenhuis Bergen op Zoom: **route 37**
  Kies bij de aanmeldzuil de knop 'ontslag'.
- U krijgt bij het ophalen uitleg over het gebruik van uw medicijnen. U ontvangt ook een overzicht van uw medicatie.
- Heeft u vragen of bijwerkingen? Neem contact op met uw apotheek of behandelaar.
- Gaat u na ontslag naar een **andere zorginstelling**? Dan sturen wij het medicatieoverzicht naar de **arts en apotheek van die zorginstelling**. De zorginstelling zorgt vervolgens voor uw medicijnen.



Wondzorg en materialen

- U krijgt zo nodig materialen mee voor de eerste dagen (bijvoorbeeld pleisters).
- Heeft u meer wondzorg nodig? Dan worden materialen bij u thuisbezorgd.
- Volg de instructies die u hierover heeft gekregen.
- Gaat u na ontslag naar een zorginstelling? Dan regelt de zorginstelling zelf de benodigde materialen.



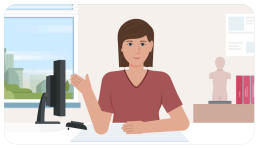
Afspraken

- U krijgt een controleafspraak op de polikliniek.
- Soms wordt deze na ontslag ingepland.
- U ontvangt een afspraakbevestiging per e-mail.
- Via MijnBravis kunt u ook uw afspraken bekijken.
- U kunt een afspraak wijzigen of afzeggen via MijnBravis of telefonisch via de polikliniek.



Uitslagen

- De meeste uitslagen zijn al bekend bij ontslag.
- Eventuele uitslagen die nog volgen, bespreekt uw arts later met u.



Uw huisarts

Uw huisarts ontvangt een brief over uw opname en behandeling.
Dit zorgt ervoor dat uw huisarts u goed kan begeleiden na ontslag.

Informatie terugvinden

- MijnBravis; Inloggen (https://mijnbravis.hix365.nl/Authentication/LoginSelector?Source=%2F)
- Bravis ziekenhuis (https://www.bravis.nl/)

Aanvullende informatie

U bent behandeld vanwege hartfalen. Bij hartfalen pompt het hart minder goed bloed rond. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld sneller vermoeid of kortademig zijn en kan uw lichaam vocht vasthouden.

Meer informatie over hartfalen vindt u in de brochure Hartfalen (https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen) van de Nederlandse Hartstichting.

Belangrijk



Wanneer neemt u contact op?

Bij hartfalen is het belangrijk om goed te letten op veranderingen in uw gewicht en klachten. Zo kunt u veranderingen in uw gezondheid tijdig herkennen.

Neem contact op met uw hartfalenpoli bij:

- Een gewichtstoename van 1 kilogram binnen 1 dag.
- Een gewichtstoename van 2 kilogram binnen 3 dagen.
- Toenemende kortademigheid.
- Toenemende vermoeidheid.
- Een aanhoudende kriebelhoest of droge hoest.
- Dikke voeten, enkels of benen door vochtophoping.
- Een aanhoudend vol gevoel in uw buik.
- Buikpijn of misselijkheid.
- Vaker moeten plassen in de nacht of juist minder urineproductie overdag.
- De behoefte om met extra kussens te slapen omdat u niet meer comfortabel plat kunt liggen.



Dagelijks wegen

Weeg uzelf iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's morgens en onder dezelfde omstandigheden. Zo merkt u veranderingen in uw gewicht sneller op.

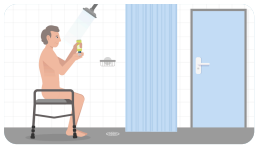


Medicijnen

Uw medicijnen helpen uw hart om zo goed mogelijk te functioneren en kunnen uw klachten verminderen.

- Neem uw medicatie zorgvuldig en op vaste tijden in.
- Volg de aanwijzingen van uw zorgverlener altijd zorgvuldig op.
- Stop nooit op eigen initiatief met uw medicijnen. Bespreek wijzigingen altijd eerst met uw zorgverlener.

Voor vragen over uw medicijnen kunt u terecht bij uw eigen apotheek. Bij ontslag ontvangt u een actueel medicatieoverzicht.



Douchen en baden

Er zijn geen specifieke beperkingen voor douchen of baden. Houd hierbij rekening met uw eigen conditie en belastbaarheid.



Materialen en hulpmiddelen

Als uw benen tijdens de opname zijn gezwachteld, krijgt u zo nodig steunkousen mee naar huis.

Ook eventuele wondmaterialen of andere hulpmiddelen die u nodig heeft voor uw behandeling, ontvangt u bij ontslag.



Activiteiten en leefregels

Bewegen

Bewegen is goed voor uw conditie en kan helpen om u zo fit mogelijk te voelen. Houd daarbij rekening met uw eigen mogelijkheden.

- Blijf lichamelijk actief binnen uw mogelijkheden.
- Beweeg en voer activiteiten uit zolang u zich daar goed bij voelt.
- Zorg voor een goede balans tussen inspanning en rust.
- Wordt u moe? Neem dan voldoende tijd om te herstellen voordat u uw activiteiten hervat.
- Luister goed naar uw lichaam en voorkom overbelasting.

Autorijden en fietsen

Of en wanneer u weer mag autorijden, hangt af van uw klachten en eventuele schade aan uw hart. Bespreek dit met uw cardioloog.

Fietsen is toegestaan binnen uw mogelijkheden. Bouw de inspanning rustig op.

Vochtbeperking

Om vochtophoping te voorkomen, is het belangrijk dat u zich houdt aan de afspraken over uw vochtinname.

- Houd u aan de afgesproken vochtbeperking van 1.500 ml per dag, tenzij uw arts anders heeft voorgeschreven.
- Bij vocht tellen niet alleen dranken mee, maar ook producten die u met een lepel eet, zoals soep, yoghurt, vla, pap en appelmoes.
- De eerste twee stuks fruit per dag hoeft u niet mee te tellen als vocht. Eet u meer dan twee stuks fruit per dag? Dan telt het meerdere wel mee.

Zoutbeperking

Een zoutbeperkt (natriumbeperkt) dieet helpt om vochtophoping zoveel mogelijk te voorkomen.

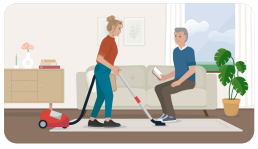
- Bereid warme maaltijden zonder extra zout.
- Kies zo veel mogelijk voor verse producten.
- Vermijd kant-en-klaarproducten en kruidenmixen waaraan zout is toegevoegd.

- Vis is toegestaan, behalve zure en zoute haring.

Voeding en leefstijl

Een gezonde leefstijl ondersteunt uw behandeling en kan helpen om klachten te verminderen.

- Eet gezond en gevarieerd.
- Rook niet.
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Zorg voor voldoende beweging, afgestemd op uw mogelijkheden.
- Probeer een gezond gewicht te behouden.



Hulp van uw naasten

Uw naasten kunnen u helpen om uw behandeling en leefregels goed vol te houden. Het kan prettig zijn om dit samen te doen. Bespreek samen wat u prettig vindt en waarbij u hulp kunt gebruiken. Uw naaste kan bijvoorbeeld:

- U helpen om de afgesproken vochtbeperking van 1,5 liter per dag aan te houden, tenzij uw arts andere afspraken met u heeft gemaakt.
- U ondersteunen bij het volgen van een zoutbeperkt dieet.
- U helpen herinneren aan het dagelijks wegen op een vast tijdstip.
- Samen met u letten op signalen van vochtophoping, zoals gewichtstoename of dikke voeten, enkels of benen.
- Letten op toenemende kortademigheid, vermoeidheid, hoesten, buikklachten of moeite met platliggen.
- U ondersteunen bij het op tijd innemen van uw medicijnen.



Begeleiding en nazorg

Voor deze behandeling is meestal geen extra begeleiding nodig. Als uit het onderzoek blijkt dat verdere behandeling of begeleiding wenselijk is, bespreekt uw cardioloog dit met u.

Voor meer informatie over voeding bij hartfalen kunt u de brochure Dieet bij hartfalen (https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartfalen/leven-met-hartfalen/gezond-leven-bij-hartfalen) van de Nederlandse Hartstichting raadplegen.

Contact

Belangrijk

Acute vragen tot 7 dagen na uw ontslag?

- Bel dan tijdens kantooruren met de polikliniek Cardiologie 088 - 70 68 466. Kijk voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek op: Cardiologie - Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/cardiologie)
- Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de afdeling Spoed Eisende Hulp (SEH) via 088 - 70 68 889.

Bij vragen na 7 dagen na uw ontslag kunt u contact opnemen met uw huisarts of buiten kantoortijden met de huisartsenpost.

- Huisartsenpost Bergen op Zoom via 0164 - 273 855
- Huisartsenpost Roosendaal via 0165 - 530 200

Heeft u overige vragen aan de cardioloog?

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij? Neem dan contact op met de polikliniek Cardiologie 088 - 70 68 466. Kijk voor de actuele bereikbaarheid op: Cardiologie - Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/cardiologie)

Of neem contact op met de polikliniek Hartfalen Bergen op Zoom 088 - 70 67 470 of polikliniek Hartfalen Roosendaal 088 -70 68 166. Kijk voor de actuele bereikbaarheid op: Hartfalenpolikliniek -

Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/hartfalenpolikliniek)