

# DAGBOEK VOOR PATIËNTEN MET HARTFALEN

Zorgpad hartfalen: [www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be)



**BWGHF**  
Belgische Werkgroep  
Hartfalen



**HFA**  
Heart Failure  
Association



**ESC**  
European Society  
of Cardiology

In 2025 kreeg onze hartfalenkliniek de Europese  
ICaRe-HF erkenning voor kwaliteitsvolle hartfalenzorg



**hartfalenteam**

# Dagboek voor patiënten met hartfalen



Voor algemene informatie over hartfalen:

**[www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be)**



Voor informatie over de hartfalenkliniek van az groeninge:

**[www.azgroeninge.be/nl/patient/diensten/hartfalenkliniek](http://www.azgroeninge.be/nl/patient/diensten/hartfalenkliniek)**

## **Patiënt**

Naam: .....

Adres: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

## Beste patiënt(e)

**Bij u werd de diagnose gesteld van chronisch hartfalen. Om uw opvolging en behandeling te verbeteren, zal u opgevolgd worden volgens richtlijnen van een zorgpad dat gebaseerd is op de meest recente internationale richtlijnen.**

**U kan dit zorgpad met nuttige en praktische informatie online terugvinden op de website [www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be) of via deze QR code.**



De meeste adviezen zijn vooral bedoeld voor uw artsen en andere zorgverleners. Een deel van de website is ook bedoeld voor u als patiënt. Centraal op de startpagina kan u klikken op 'Patiënt & Familie'. U krijgt dan een overzicht van teksten met informatie over wat hartfalen is, wat te doen als patiënt, wat uw voorgeschreven medicatie doet, met welke voedingsaanpassingen u moet rekening houden en hoe te leven met hartfalen.

Gelieve deze informatie te lezen. Laat deze eventueel ook lezen door iemand uit uw omgeving die mee voor u zorgt. Het succes van de behandeling hangt voor een deel ook af van uw kennis, inzicht en motivatie omtrent enkele levensstijlaanpassingen en de correcte inname van de voorgeschreven geneesmiddelen. Het is zeer belangrijk om uzelf goed op te volgen, de medicatie correct te nemen, op een juiste manier te leven met hartfalen en om bij problemen tijdig advies en hulp te zoeken.

Dit dagboekje is een hulpmiddel en heeft als doel om de dagelijkse opvolging bij u thuis te bevorderen. Vooraan vindt u de contactgegevens van het hartfalenteam van AZ Groeninge en een korte samenvatting van de algemene richtlijnen. Daarna is er een dagboek voor een jaar.

### Wat op te volgen in het dagboek ?

Opvolging van symptomen, het lichaamsgewicht, de bloeddruk en de hartfrequentie zijn zeer belangrijk, omdat een (plotse) verandering van deze parameters een voorbode kan zijn van toenemende klachten en/of een ziekenhuisopname. Indien veranderingen in uw toestand vroeg opgemerkt worden, kan u sneller terug onderzocht worden door uw arts om uw behandeling zo nodig aan te passen.

Het is nuttig om u thuis dagelijks of toch regelmatig te wegen en de bloeddruk en hartfrequentie (pols) te meten. Noteer in dit dagboek dagelijks uw gewicht, de bloeddruk en de pols op de juiste datum. Laat u hierbij zo nodig helpen door mensen in uw omgeving.

Naast de agenda voor parameters is er ook ruimte voor notities door uw artsen, uzelf, familie of andere zorgverleners bij u thuis. Daar kunnen bijvoorbeeld bepaalde ongemakken, aanpassingen in de behandeling of vragen genoteerd worden. De uitwisseling van informatie en de coördinatie tussen de zorgverleners kan hierdoor verbeteren.

### Wie informeren over uw diagnose?

Breng uw huisapotheek, een eventuele thuisverpleegkundige of kinesitherapeut op de hoogte van uw diagnose hartfalen. Zij kunnen u dan correcter opvolgen en helpen. Toon hen eventueel dit dagboekje.

### Waar het dagboek mee brengen?

Neem dit dagboek mee bij elk bezoek bij uw huisarts en cardioloog.

### Wie contacteren bij klachten?

U kunt met problemen of vragen steeds terecht bij uw huisarts of het hartfalenteam van AZ Groeninge (de hartfalenverpleegkundigen/ de cardiologen).

Als u tijdens het weekend, op feestdagen, 's avonds of 's nachts dringende problemen of vragen hebt, moet u contact opnemen met uw arts, de huisarts van wacht of de spoedgevallendienst van het ziekenhuis.

## Contact

#### **Hartfalenverpleegkundigen** (tijdens werkuren)

056 63 31 26

056 63 31 27 (telemonitoring)

056 63 31 25

056 63 31 00 (secretariaat)

#### **Spoedgevallendienst** ('s nachts/ in het weekend/ op feestdagen)

056 63 61 12

#### **Studieverpleegkundigen**

056 63 31 48

056 63 63 55

## Hartfalenteam az groeninge

### Cardiologen met expertise in hartfalen

- dr. David Derthoo
- dr. Lineke Hens
- dr. Michiel Dumoulein
- dr. Ivan Elegeert
- dr. Mathias Claeys

### Hartfalenverpleegkundigen/ verpleegkundige specialist hartfalen

- Joke Verhaeghe
- Anniek Vandewalle
- Jasper Roose
- Tine Baert

### Studieverpleegkundigen

- Sarah Naessens
- Astrid Breyne



## Uw zorgteam

### Cardioloog / hartfalenspecialist

Naam: .....

Telefoon: 056 63 31 00  
of de hartfalenverpleegkundige (zie pagina 3)



### Huisarts

Naam: .....

Telefoon: .....



### Thuisverpleegkundige

Naam: .....

Telefoon: .....



### Huisapotheek

Naam: .....

Telefoon: .....

### Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Naam: .....

Telefoon: .....

## Vroegtijdige zorgplanning

### Therapiebeperking afgesproken?

☐ Nee

☐ Ja .....

.....  
.....  
.....

# Algemene richtlijnen als hartfalenpatiënt

Lees de informatie op [www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be) -> **Patiënt en Familie**

## Opvolging



Meer informatie  
via het scannen  
van deze QR code

- Ga regelmatig **op controle** bij uw arts(en).
- Laat af en toe een **bloedafname** doen, zeker voor elke controle bij de cardioloog. De nierfunctie en het ionogram moeten opgevolgd worden.
- **Volg thuis** de evolutie op van uw **symptomen, gewicht, bloeddruk en pols**.
- Neem bij **problemen contact** op met uw arts of de hartfalenverpleegkundige.

## Medicatie



Meer informatie  
via het scannen  
van deze QR code

- Neem uw **medicatie** dagelijks correct in zoals voorgeschreven.
- **Verander of stop zelf geen medicatie** zonder overleg met uw arts.
- **Zorg dat u nooit zonder medicatie valt.** Ga tijdig een nieuw voorschrift en doosje halen als een doosje bijna leeg is.
- **Hou de medicatielijst goed bij** en laat deze aanpassen als er iets veranderd wordt aan de medicatie. Breng deze lijst altijd mee naar de raadpleging.
- **Vermijd de inname van ontstekingsremmers** (zoals ibuprofen, diclofenac, naproxen,...) of bruistabletten (deze bevatten veel zout). Paracetamol tot 3x1 gram per dag mag wel.



## Voeding



Meer informatie  
via het scannen  
van deze QR code

- Streef een **gezonde en gevarieerde voeding** na.
- **Overdrijf niet met zout.** Beperk zout zeker als je dagelijks plaspillen (diuretica) moet nemen of een slechte nierfunctie hebt.
- **Drink als u dorst hebt.** Drink niet teveel. Strengere vochtbeperking is nodig als u dagelijks plaspillen (diuretica) moet nemen of een slechte nierfunctie hebt. Op warme dagen of bij ziekte (braken, diarree,...) mag u iets meer drinken.
- **Beperk alcoholgebruik** met liefst ook minstens 2 dagen per week zonder alcohol. Het is altijd beter om zo weinig mogelijk of geen alcohol te drinken.
- **Vermager** indien nodig.

## Levensstijl: hoe leven met hartfalen?



Meer informatie  
via het scannen  
van deze QR code

- Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging**.  
Probeer **dagelijks te wandelen of te fietsen**.  
Luister hierbij naar uw lichaam en forceer niet.
- **Stop met roken** indien u rookt.
- Zorg voor deze **vaccinaties**: griep, COVID, pneumokokken.
- Soms bent u **rijongeschikt**: bespreek dit.
- **Reizen** kan, maar neem uw voorzorgen.



## Hoe uw parameters thuis opvolgen en beoordelen?



Volg thuis de evolutie van uw symptomen, gewicht, bloeddruk en pols.

Lees ook de tekst op deze webpagina [www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be) of via deze QR code.

### Gewicht

- **Weeg uzelf** dagelijks of regelmatig op hetzelfde moment, best 's morgens naakt na het toiletbezoek en voor het aankleden. Noteer dit in het dagboekje.
- Bovenaan rechts van een pagina in de agenda wordt door uw arts uw '**streefgewicht**' ingevuld. Dat is het beste gewicht waarbij uw lichaam geen vocht ophoudt, maar ook niet uitgedroogd is. Uw gewicht zou telkens maar 1-2 kg rond dit gewicht mogen schommelen. Uiteraard kan dit streefgewicht over de tijd wel wat veranderen door andere factoren (meer of minder eten, ziekte,...).
- Bij hartfalen heeft het lichaam soms de neiging om meer zout en water op te houden. Dit kan leiden tot een **stijgend lichaamsgewicht, kortademigheid en zwelling van de onderbenen**. Met plaspillen (diuretica) worden dan zout en water uit het lichaam gedreven. Beperk dan uw zoutinname en drink als u dorst hebt. Echter, niet elke gewichtsstijging is het gevolg van ophouden van water.
- Soms kan het gewicht ook **abnormaal verminderen**. Door te veel plaspillen kan het lichaam uitgedroogd raken. Deze medicaties moeten dan eventueel verminderd worden. Het is belangrijk dat deze veranderingen **tijdig opgemerkt** worden, zodat deze in overleg met uw arts en/of de hartfalenverpleegkundige correct kunnen aangepakt worden.
- De **volgende tabel** kan u helpen om veranderingen van uw gewicht beter in te schatten en wanneer best te overleggen met uw arts of verpleegkundige.

| Gewicht                                                                                                             | Andere symptomen?                                                                                                                                                                               | Mogelijke betekenis                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Blijvende stijging meer dan 2 kg boven het streefgewicht</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Snelle stijging (dagen)</b></li> <li>• <b>Meer kortademigheid</b></li> <li>• <b>Zwelling van enkels, onderbenen of buik</b></li> </ul>              | <p>Vermoedelijk wordt meer vocht opgehouden.</p> <p>Overleg met uw arts of hartfalenverpleegkundige om eventueel meer plaspillen (diuretica) te nemen tot het gewicht terug op het streefgewicht is.</p> |
|                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trage stijging (weken)</b></li> <li>• <b>Zonder meer kortademigheid</b></li> <li>• <b>Zonder zwelling van enkels, onderbenen of buik</b></li> </ul> | <p>Vermoedelijk is er gewichtstoename zonder dat er meer vocht wordt opgehouden. Inname van meer plaspillen is niet nodig</p>                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Blijvende daling meer dan 2 kg onder het streefgewicht</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krampen, dorst</b></li> <li>• <b>Lage bloeddruk, duizeligheid</b></li> <li>• <b>Slechtere nierfunctie</b></li> </ul>                                | <p>Vermoedelijk raakt het lichaam uitgedroogd. Drink meer water en bespreek het onderbreken van plaspillen (diuretica) met uw arts of hartfalenverpleegkundige.</p>                                      |

## Bloeddruk en pols



Meer informatie via het scannen van deze QR code

- **Meet thuis uw bloeddruk en pols** regelmatig in rust en zittend.
- **Noteer** de bloeddruk en pols in dit dagboekje.
- **Een normale bloeddruk is 120/80 mmHg.** Veel patiënten met een verminderde pompfunctie van de linker hartkamer hebben een lagere bloeddruk. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken zolang de bovendruk meer dan 90 mmHg is en u zich niet onwel of duizelig voelt als u rechtop staat.
- **Een normale hartfrequentie is 50-100 per minuut.** Meestal heeft iedereen in rust een gelijkaardige hartfrequentie. Soms kan u een vals lage hartslag meten als er vaak overslagen zijn (die u soms niet voelt). Zolang u geen ongemakken ervaart, hoeft u niet ongerust te zijn. Bespreek dit met uw arts.

# Verwittig snel uw huisarts of het hartfalenteam bij:

- **Blijvende gewichtsstijging meer dan 2kg**, zeker als er ook zwelling van de onderbenen en meer kortademigheid ontstaat.
- **Toenemende kortademigheid**, zeker bij kortademigheid in rust of bij neerliggen.
- Een **plotse** duidelijke **verandering** van de **bloeddruk** of de **pols**.
- **Duizeligheid bij rechtekomen**, moeheid of **flauw vallen** met een lagere bloeddruk (minder dan 90-100 mmHg) of een trage hartfrequentie (minder dan 50 slagen per minuut).
- Onwel gevoel of **hartkloppingen** bij een plots snellere hartfrequentie (meer dan 100 slagen per minuut) of een **onregelmatige hartfrequentie**.
- **Plots flauw vallen**.
- Een **blijvende drukkende pijn** achter het borstbeen in rust.

## Op welke symptomen moet u letten?

Het is belangrijk om u bewust te zijn van de symptomen van hartfalen, zodat u tijdig kan reageren en overleggen met uw zorgteam. Als u één of meer van de symptomen uit volgende tabel opmerkt, neemt u best contact op met uw arts of de hartfalen-verpleegkundige.

| Symptomen                                                                                            | Reden/acties                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toenemende kortademigheid, hoest of piepende ademhaling zonder tekens van een verkoudheid</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij dagelijkse activiteit, zoals trappen doen of wandelen.</li> <li>• Bij neerliggen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Onverklaarbare vermoeidheid zonder abnormale activiteiten en bij een onveranderd slaappatroon</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kan door een minder goede werking van het hart zijn.</li> <li>• Dit kan ook door een te lage bloeddruk of pols zijn. Controleer extra uw bloeddruk en pols. Bespreek deze met uw huisarts of hartfalen team.</li> <li>• Dit kan ook door andere storing in het lichaam zijn (bloedarmoede, verminderde nierfunctie, ...). Laat ook een bloedafname doen bij uw huisarts.</li> </ul> |
| <b>Gewichtstoename meer dan 2-3 kg op 2-3 dagen, bij een onveranderd eetpatroon</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kan wijzen op vochtophoping.</li> <li>• Ga na of u meer kortademig bent en controleer of uw onderbenen opzwellen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Zwelling van de enkels of de onderbenen</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kan wijzen op vochtophoping, zeker als ook het gewicht stijgt en als de zwelling 's morgens bij het opstaan ook aanwezig blijft.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Toename van de buikomvang</b>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kan wijzen op vochtophoping in uw buikholte, zeker als er ook gewichtstoename of meer kortademigheid is.</li> <li>• Ga na of uw stoelgangpatroon normaal blijft.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Duizeligheid of flauwvallen</b>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alleen bij recht komen? Dit kan door een te lage bloeddruk zijn.</li> <li>• Plots opkomend, ook in zittende of liggende houding? Dit kan door hartritmestoornissen zijn. Je moet dan dringend onderzocht worden door uw arts of op spoed.</li> </ul>                                                                                                                                    |
| <b>Verminderde eetlust</b>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit kan veel oorzaken hebben, maar het kan ook het gevolg zijn van hartfalen. Vochtophoping als gevolg van hartfalen kan een effect hebben op heel uw lichaam. Bij sommige mensen hoopt het vocht zich op in de lever, rond de maag en/of de darmen. U kan zich dan vol of opgeblazen voelen met minder eetlust.</li> </ul>                                                             |
| <b>Psychologische klachten</b>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naast lichamelijke klachten bij hartfalen zijn sommige mensen ook emotioneel aangedaan door het feit dat ze hartfalen hebben. U kan zich depressief of angstig voelen. Durf dat zeker aan te kaarten bij de zorgverleners. Zij staan u ook op dat vlak bij.</li> </ul>                                                                                                                  |

**Wees aandachtig voor een verandering in je ongemakken. Je kan hierbij ook onderstaande symptomenkaart gebruiken.**

**Controleer dagelijks uw hartfalen.**



Geen kortademigheid of toename van kortademigheid



Normaal niveau van activiteit



Geen nieuwe zwellingen, uw voeten en benen lijken normaal



Stabiel gewicht



Toename van kortademigheid bij inspanning en/of rust



Hoest



Zwelling van de benen, voeten, enkels en/of buik



Snelle gewichtstoename = 2 kg / 3 dagen



Kortademigheid in rust



Herhaaldelijke hoest



Duidelijke zwelling van uw onderlichaam



Snelle gewichtstoename > 2 kg / 3 dagen



BWGHF



Geen pijn ter hoogte  
van de borst

### Doe zo voort

- ⊕ Controleer dagelijks uw gewicht
- ⊕ Volg de voorschriften van uw arts
- ⊕ Beperk de inname van zout/natrium
- ⊕ Ga op controle bij uw arts zoals gepland



Slaapstoornissen

### Opgelet

- ⊖ Contacteer je hartfalenverpleegkundige
- ⊖ Een vervroegd doktersbezoek of aanpassing van je medicatie kan noodzakelijk zijn.



Ernstige  
slaapstoornissen  
(onvermogen slapen  
zonder kussens)



Verlies van eetlust,  
verwardheid,  
depressie,  
duizeligheid

### Alarm

**Je moet vandaag medisch gezien worden.**

Contacteer je hartfalenverpleegkundige of  
(huis)arts.

T: \_\_\_\_\_

**Voel je je heel slecht, pijn op borst, geen  
adem, flauwvallen: BEL 112 !**

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/01 |         | /         |      |                |
| 02/01 |         | /         |      |                |
| 03/01 |         | /         |      |                |
| 04/01 |         | /         |      |                |
| 05/01 |         | /         |      |                |
| 06/01 |         | /         |      |                |
| 07/01 |         | /         |      |                |
| 08/01 |         | /         |      |                |
| 09/01 |         | /         |      |                |
| 10/01 |         | /         |      |                |
| 11/01 |         | /         |      |                |
| 12/01 |         | /         |      |                |
| 13/01 |         | /         |      |                |
| 14/01 |         | /         |      |                |
| 15/01 |         | /         |      |                |

## Tip van de maand

Gelukkig Nieuwjaar! Tijd voor goede voornemens. Het is nooit te laat om te stoppen met roken, om meer te bewegen of om te vermageren (indien dit nodig zou zijn). Bij vrieskou- de mijd u best inspanningen buiten. Patiënten met vernauwingen op de kranslagaders kunnen dan sneller last krijgen van pijn op de borst.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/01 |         | /         |      |                |
| 17/01 |         | /         |      |                |
| 18/01 |         | /         |      |                |
| 19/01 |         | /         |      |                |
| 20/01 |         | /         |      |                |
| 21/01 |         | /         |      |                |
| 22/01 |         | /         |      |                |
| 23/01 |         | /         |      |                |
| 24/01 |         | /         |      |                |
| 25/01 |         | /         |      |                |
| 26/01 |         | /         |      |                |
| 27/01 |         | /         |      |                |
| 28/01 |         | /         |      |                |
| 29/01 |         | /         |      |                |
| 30/01 |         | /         |      |                |
| 31/01 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/02 |         | /         |      |                |
| 02/02 |         | /         |      |                |
| 03/02 |         | /         |      |                |
| 04/02 |         | /         |      |                |
| 05/02 |         | /         |      |                |
| 06/02 |         | /         |      |                |
| 07/02 |         | /         |      |                |
| 08/02 |         | /         |      |                |
| 09/02 |         | /         |      |                |
| 10/02 |         | /         |      |                |
| 11/02 |         | /         |      |                |
| 12/02 |         | /         |      |                |
| 13/02 |         | /         |      |                |
| 14/02 |         | /         |      |                |
| 15/02 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: neem uw medicatie



Probeer geen medicatie voor uw hart te schrikken of niet te nemen. Het is zeer belangrijk om elke dag stipt en correct uw medicatie in te nemen!

Lees de tekst op **[www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be)** of scan deze **QR code**.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/02 |         | /         |      |                |
| 17/02 |         | /         |      |                |
| 18/02 |         | /         |      |                |
| 19/02 |         | /         |      |                |
| 20/02 |         | /         |      |                |
| 21/02 |         | /         |      |                |
| 22/02 |         | /         |      |                |
| 23/02 |         | /         |      |                |
| 24/02 |         | /         |      |                |
| 25/02 |         | /         |      |                |
| 26/02 |         | /         |      |                |
| 27/02 |         | /         |      |                |
| 28/02 |         | /         |      |                |
| 29/02 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/03 |         | /         |      |                |
| 02/03 |         | /         |      |                |
| 03/03 |         | /         |      |                |
| 04/03 |         | /         |      |                |
| 05/03 |         | /         |      |                |
| 06/03 |         | /         |      |                |
| 07/03 |         | /         |      |                |
| 08/03 |         | /         |      |                |
| 09/03 |         | /         |      |                |
| 10/03 |         | /         |      |                |
| 11/03 |         | /         |      |                |
| 12/03 |         | /         |      |                |
| 13/03 |         | /         |      |                |
| 14/03 |         | /         |      |                |
| 15/03 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: beweeg regelmatig



Het wordt weer lente! Voldoende dagelijkse beweging (wandelen,...) gedurende meer dan 30 minuten is goed voor het ganse lichaam. Luister daarbij uiteraard naar uw lichaam.

Lees de tekst op **[www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be)** of scan deze **QR code**.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/03 |         | /         |      |                |
| 17/03 |         | /         |      |                |
| 18/03 |         | /         |      |                |
| 19/03 |         | /         |      |                |
| 20/03 |         | /         |      |                |
| 21/03 |         | /         |      |                |
| 22/03 |         | /         |      |                |
| 23/03 |         | /         |      |                |
| 24/03 |         | /         |      |                |
| 25/03 |         | /         |      |                |
| 26/03 |         | /         |      |                |
| 27/03 |         | /         |      |                |
| 28/03 |         | /         |      |                |
| 29/03 |         | /         |      |                |
| 30/03 |         | /         |      |                |
| 31/03 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/04 |         | /         |      |                |
| 02/04 |         | /         |      |                |
| 03/04 |         | /         |      |                |
| 04/04 |         | /         |      |                |
| 05/04 |         | /         |      |                |
| 06/04 |         | /         |      |                |
| 07/04 |         | /         |      |                |
| 08/04 |         | /         |      |                |
| 09/04 |         | /         |      |                |
| 10/04 |         | /         |      |                |
| 11/04 |         | /         |      |                |
| 12/04 |         | /         |      |                |
| 13/04 |         | /         |      |                |
| 14/04 |         | /         |      |                |
| 15/04 |         | /         |      |                |

### **Tip van de maand: kom buiten in de zon**

Kom bij goed weer regelmatig buiten. De aanmaak van vitamine D ter hoogte van de huid wordt gestimuleerd door zonlicht. Veel mensen hebben een tekort aan vitamine D, onder andere door te weinig contact met zonlicht. Een chronisch tekort aan vitamine D gaat vooral bij ouderen gepaard met minder goede spierkwaliteit, vallen en een slechtere levensverwachting.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/04 |         | /         |      |                |
| 17/04 |         | /         |      |                |
| 18/04 |         | /         |      |                |
| 19/04 |         | /         |      |                |
| 20/04 |         | /         |      |                |
| 21/04 |         | /         |      |                |
| 22/04 |         | /         |      |                |
| 23/04 |         | /         |      |                |
| 24/04 |         | /         |      |                |
| 25/04 |         | /         |      |                |
| 26/04 |         | /         |      |                |
| 27/04 |         | /         |      |                |
| 28/04 |         | /         |      |                |
| 29/04 |         | /         |      |                |
| 30/04 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/05 |         | /         |      |                |
| 02/05 |         | /         |      |                |
| 03/05 |         | /         |      |                |
| 04/05 |         | /         |      |                |
| 05/05 |         | /         |      |                |
| 06/05 |         | /         |      |                |
| 07/05 |         | /         |      |                |
| 08/05 |         | /         |      |                |
| 09/05 |         | /         |      |                |
| 10/05 |         | /         |      |                |
| 11/05 |         | /         |      |                |
| 12/05 |         | /         |      |                |
| 13/05 |         | /         |      |                |
| 14/05 |         | /         |      |                |
| 15/05 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: let op tekens van vochtophoping

Bij hartfalen heeft het lichaam soms de neiging om meer zout en water op te houden. Dit kan stijgend lichaamsgewicht, kortademigheid en zwelling van de onderbenen in de hand werken. Met plaspillen (diuretica) worden zout en water uit het lichaam gedreven. Beperk dan enigszins uw zoutinname en drink maar als u dorst hebt.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/05 |         | /         |      |                |
| 17/05 |         | /         |      |                |
| 18/05 |         | /         |      |                |
| 19/05 |         | /         |      |                |
| 20/05 |         | /         |      |                |
| 21/05 |         | /         |      |                |
| 22/05 |         | /         |      |                |
| 23/05 |         | /         |      |                |
| 24/05 |         | /         |      |                |
| 25/05 |         | /         |      |                |
| 26/05 |         | /         |      |                |
| 27/05 |         | /         |      |                |
| 28/05 |         | /         |      |                |
| 29/05 |         | /         |      |                |
| 30/05 |         | /         |      |                |
| 31/05 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/06 |         | /         |      |                |
| 02/06 |         | /         |      |                |
| 03/06 |         | /         |      |                |
| 04/06 |         | /         |      |                |
| 05/06 |         | /         |      |                |
| 06/06 |         | /         |      |                |
| 07/06 |         | /         |      |                |
| 08/06 |         | /         |      |                |
| 09/06 |         | /         |      |                |
| 10/06 |         | /         |      |                |
| 11/06 |         | /         |      |                |
| 12/06 |         | /         |      |                |
| 13/06 |         | /         |      |                |
| 14/06 |         | /         |      |                |
| 15/06 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: stress ?

Het is weer examenperiode voor studenten... Stress en veel piekeren is niet goed voor uw bloeddruk en het hart. Probeer u regelmatig te ontspannen en probeer bepaalde zorgen te relativeren. Bespreek het zo nodig met uw arts indien u zich psychisch niet goed voelt.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/06 |         | /         |      |                |
| 17/06 |         | /         |      |                |
| 18/06 |         | /         |      |                |
| 19/06 |         | /         |      |                |
| 20/06 |         | /         |      |                |
| 21/06 |         | /         |      |                |
| 22/06 |         | /         |      |                |
| 23/06 |         | /         |      |                |
| 24/06 |         | /         |      |                |
| 25/06 |         | /         |      |                |
| 26/06 |         | /         |      |                |
| 27/06 |         | /         |      |                |
| 28/06 |         | /         |      |                |
| 29/06 |         | /         |      |                |
| 30/06 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/07 |         | /         |      |                |
| 02/07 |         | /         |      |                |
| 03/07 |         | /         |      |                |
| 04/07 |         | /         |      |                |
| 05/07 |         | /         |      |                |
| 06/07 |         | /         |      |                |
| 07/07 |         | /         |      |                |
| 08/07 |         | /         |      |                |
| 09/07 |         | /         |      |                |
| 10/07 |         | /         |      |                |
| 11/07 |         | /         |      |                |
| 12/07 |         | /         |      |                |
| 13/07 |         | /         |      |                |
| 14/07 |         | /         |      |                |
| 15/07 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: veilig op reis?



Vergeet uw medicatie niet! Mijd te warm weer. Dit verhoogt de kans op uitdroging of een lage bloeddruk (duizeligheid,...). Drink dan wat meer water, neem eventueel tijdelijk minder of geen plasmedicatie, doe inspanningen buiten bij voorkeur 's morgens vroeg of 's avonds laat, ...

Lees de tekst op **[www.zorgpadhartfalen.be](http://www.zorgpadhartfalen.be)** of scan deze **QR code**.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/07 |         | /         |      |                |
| 17/07 |         | /         |      |                |
| 18/07 |         | /         |      |                |
| 19/07 |         | /         |      |                |
| 20/07 |         | /         |      |                |
| 21/07 |         | /         |      |                |
| 22/07 |         | /         |      |                |
| 23/07 |         | /         |      |                |
| 24/07 |         | /         |      |                |
| 25/07 |         | /         |      |                |
| 26/07 |         | /         |      |                |
| 27/07 |         | /         |      |                |
| 28/07 |         | /         |      |                |
| 29/07 |         | /         |      |                |
| 30/07 |         | /         |      |                |
| 31/07 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/08 |         | /         |      |                |
| 02/08 |         | /         |      |                |
| 03/08 |         | /         |      |                |
| 04/08 |         | /         |      |                |
| 05/08 |         | /         |      |                |
| 06/08 |         | /         |      |                |
| 07/08 |         | /         |      |                |
| 08/08 |         | /         |      |                |
| 09/08 |         | /         |      |                |
| 10/08 |         | /         |      |                |
| 11/08 |         | /         |      |                |
| 12/08 |         | /         |      |                |
| 13/08 |         | /         |      |                |
| 14/08 |         | /         |      |                |
| 15/08 |         | /         |      |                |

## Tip van de maand: drink iets meer bij warm weer

Vergeet niet op warme zomerdagen (meer dan 25-30 °C, als u meer zweet) een paar glazen per dag meer te drinken. Eventueel kan u in overleg met uw arts de plaspil (Burinex of furosemide (Lasix)) enkele dagen niet nemen zolang uw gewicht stabiel blijft, de onderbenen niet zwellen of u niet kortademiger wordt. Bij een gewichtstoename van meer dan 1,5 – 2 kg moet u deze medicatie wel onmiddellijk terug nemen.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/08 |         | /         |      |                |
| 17/08 |         | /         |      |                |
| 18/08 |         | /         |      |                |
| 19/08 |         | /         |      |                |
| 20/08 |         | /         |      |                |
| 21/08 |         | /         |      |                |
| 22/08 |         | /         |      |                |
| 23/08 |         | /         |      |                |
| 24/08 |         | /         |      |                |
| 25/08 |         | /         |      |                |
| 26/08 |         | /         |      |                |
| 27/08 |         | /         |      |                |
| 28/08 |         | /         |      |                |
| 29/08 |         | /         |      |                |
| 30/08 |         | /         |      |                |
| 31/08 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/09 |         | /         |      |                |
| 02/09 |         | /         |      |                |
| 03/09 |         | /         |      |                |
| 04/09 |         | /         |      |                |
| 05/09 |         | /         |      |                |
| 06/09 |         | /         |      |                |
| 07/09 |         | /         |      |                |
| 08/09 |         | /         |      |                |
| 09/09 |         | /         |      |                |
| 10/09 |         | /         |      |                |
| 11/09 |         | /         |      |                |
| 12/09 |         | /         |      |                |
| 13/09 |         | /         |      |                |
| 14/09 |         | /         |      |                |
| 15/09 |         | /         |      |                |

### **Tip van de maand: eet voldoende groenten en fruit!**

Probeer dagelijks 300 gram groenten en 2-3 stukken fruit te eten. Deze bevatten gezonde vitaminen en mineralen. Verse producten zijn te verkiezen boven producten uit blik (die meer zout bevatten)! Fruit bevat meer suikers en dus meer calorieën dan groenten. Patiënten met suikerziekte of overgewicht eten dus beter meer groeten en iets minder fruit. Geniet van de nazomer om zoveel mogelijk buiten te komen en te bewegen.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/09 |         | /         |      |                |
| 17/09 |         | /         |      |                |
| 18/09 |         | /         |      |                |
| 19/09 |         | /         |      |                |
| 20/09 |         | /         |      |                |
| 21/09 |         | /         |      |                |
| 22/09 |         | /         |      |                |
| 23/09 |         | /         |      |                |
| 24/09 |         | /         |      |                |
| 25/09 |         | /         |      |                |
| 26/09 |         | /         |      |                |
| 27/09 |         | /         |      |                |
| 28/09 |         | /         |      |                |
| 29/09 |         | /         |      |                |
| 30/09 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/10 |         | /         |      |                |
| 02/10 |         | /         |      |                |
| 03/10 |         | /         |      |                |
| 04/10 |         | /         |      |                |
| 05/10 |         | /         |      |                |
| 06/10 |         | /         |      |                |
| 07/10 |         | /         |      |                |
| 08/10 |         | /         |      |                |
| 09/10 |         | /         |      |                |
| 10/10 |         | /         |      |                |
| 11/10 |         | /         |      |                |
| 12/10 |         | /         |      |                |
| 13/10 |         | /         |      |                |
| 14/10 |         | /         |      |                |
| 15/10 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: denk aan uw vaccinaties!

Het is terug tijd voor uw jaarlijkse vaccinatie tegen de griep en COVID. Neem hiervoor contact op met uw huisarts. Bespreek ook een vaccinatie tegen de pneumokokken, indien dit nog niet gebeurd zou zijn.

Bespreek ook om zo nodig vitamine D supplementen te nemen tijdens de herfst en de winter.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/10 |         | /         |      |                |
| 17/10 |         | /         |      |                |
| 18/10 |         | /         |      |                |
| 19/10 |         | /         |      |                |
| 20/10 |         | /         |      |                |
| 21/10 |         | /         |      |                |
| 22/10 |         | /         |      |                |
| 23/10 |         | /         |      |                |
| 24/10 |         | /         |      |                |
| 25/10 |         | /         |      |                |
| 26/10 |         | /         |      |                |
| 27/10 |         | /         |      |                |
| 28/10 |         | /         |      |                |
| 29/10 |         | /         |      |                |
| 30/10 |         | /         |      |                |
| 31/10 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/11 |         | /         |      |                |
| 02/11 |         | /         |      |                |
| 03/11 |         | /         |      |                |
| 04/11 |         | /         |      |                |
| 05/11 |         | /         |      |                |
| 06/11 |         | /         |      |                |
| 07/11 |         | /         |      |                |
| 08/11 |         | /         |      |                |
| 09/11 |         | /         |      |                |
| 10/11 |         | /         |      |                |
| 11/11 |         | /         |      |                |
| 12/11 |         | /         |      |                |
| 13/11 |         | /         |      |                |
| 14/11 |         | /         |      |                |

### Tip van de maand: vermijd luchtweginfecties!

Vermijd infecties van de luchtwegen tijdens de koude maanden. Deze zijn een extra belasting voor uw verzwakte hart.

- Vermijd zo mogelijk contact met zieken (zeker in gesloten ruimten).
- Maak objecten die door zieken zijn aangeraakt goed schoon.
- Als u zelf ziek bent: hoest in uw elleboog, gebruik papieren zakdoekjes, was uw handen regelmatig, raak uw mond en neus zo weinig mogelijk aan. Ga niet onnodig langs bij andere mensen.
- Stop met roken, indien van toepassing.

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 15/11 |         | /         |      |                |
| 16/11 |         | /         |      |                |
| 17/11 |         | /         |      |                |
| 18/11 |         | /         |      |                |
| 19/11 |         | /         |      |                |
| 20/11 |         | /         |      |                |
| 21/11 |         | /         |      |                |
| 22/11 |         | /         |      |                |
| 23/11 |         | /         |      |                |
| 24/11 |         | /         |      |                |
| 25/11 |         | /         |      |                |
| 26/11 |         | /         |      |                |
| 27/11 |         | /         |      |                |
| 28/11 |         | /         |      |                |
| 29/11 |         | /         |      |                |
| 30/11 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 01/12 |         | /         |      |                |
| 02/12 |         | /         |      |                |
| 03/12 |         | /         |      |                |
| 04/12 |         | /         |      |                |
| 05/12 |         | /         |      |                |
| 06/12 |         | /         |      |                |
| 07/12 |         | /         |      |                |
| 08/12 |         | /         |      |                |
| 09/12 |         | /         |      |                |
| 10/12 |         | /         |      |                |
| 11/12 |         | /         |      |                |
| 12/12 |         | /         |      |                |
| 13/12 |         | /         |      |                |
| 14/12 |         | /         |      |                |
| 15/12 |         | /         |      |                |

## Tip van de maand: beperk alcohol en overmatig eten!

Prettige feestdagen! Probeer wel het aantal alcoholische dranken tot 1 à 2 glazen per dag te beperken. Blijf toch ook op uw dieet letten en vermijd teveel gewichtstoename. De kilo's komen er sneller bij dan dat u ze terug kwijt raakt!

| Datum | Gewicht | Bloeddruk | Pols | Bijzonderheden |
|-------|---------|-----------|------|----------------|
| 16/12 |         | /         |      |                |
| 17/12 |         | /         |      |                |
| 18/12 |         | /         |      |                |
| 19/12 |         | /         |      |                |
| 20/12 |         | /         |      |                |
| 21/12 |         | /         |      |                |
| 22/12 |         | /         |      |                |
| 23/12 |         | /         |      |                |
| 24/12 |         | /         |      |                |
| 25/12 |         | /         |      |                |
| 26/12 |         | /         |      |                |
| 27/12 |         | /         |      |                |
| 28/12 |         | /         |      |                |
| 29/12 |         | /         |      |                |
| 30/12 |         | /         |      |                |
| 31/12 |         | /         |      |                |

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---











**vzw az groeninge**

zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk

RPR Gent | afdeling Kortrijk | BE 0472 222 625  
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | [www.azgroeninge.be](http://www.azgroeninge.be)

vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4, 8500 Kortrijk



**HFA**  
Heart Failure  
Association



**ESC**  
European Society  
of Cardiology



**BWGHF**  
Belgische Werkgroep  
Hartfalen

In 2025 kreeg onze hartfalenkliniek de Europese  
ICaRe-HF erkenning voor kwaliteitsvolle hartfalenzorg