

Nieuwe educatiematerialen

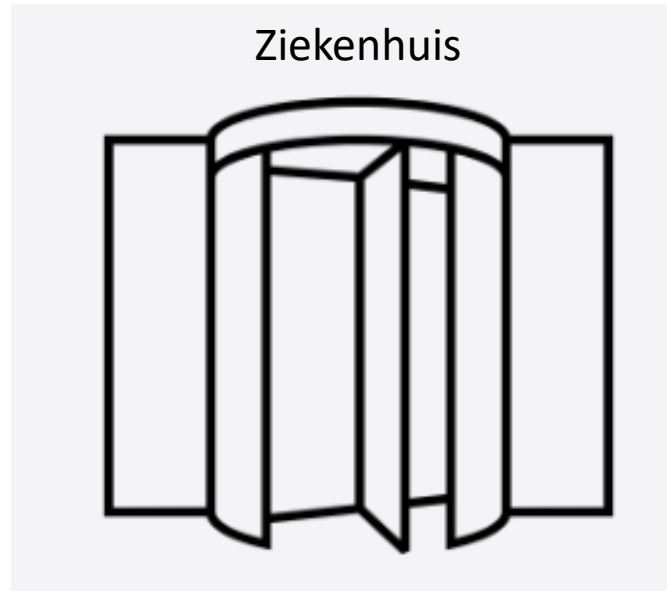
Dr. Karolien Baldewijns, Rn



**Draaiboek
Hartfalen**



Waarom patiënteneducatie bij chronisch hartfalen?



- Feiten:
 - Hartfalenpatiënten worden vaak opnieuw opgenomen in het ziekenhuis.
 - Hartfalen patiënten vinden het moeilijk om zich aan de levensstijl voorschriften te houden.
- Reden
 - Te weinig kennis?
 - Lage gezondheidsvaardigheden?
- Oplossing: patiënteneducatie en zelfzorgondersteuning?



Waarom patiënteneducatie bij chronisch hartfalen?

- Goede patiënteneducatie:
 - is een essentieel onderdeel van effectieve hartfalenzorgprogramma's
 - is even belangrijk als medicatie
 - is meer dan enkel kennisoverdracht!
 - houdt rekening met de gezondheidsvaardigheden van patiënten en hun mantelzorgers
 - wordt herhaald
 - leidt tot goede zelfzorg
- Goede zelfzorg zorgt voor een betere levenskwaliteit, lagere sterfte, minder (her)opname's en lagere ziektelast



Belang patiënteneducatie bij chronisch hartfalen

Maar:

- Geen laagdrempelig educatiemateriaal specifiek voor de eerste lijn
- Veel variatie in bestaande educatiematerialen: heel eenvoudig → heel moeilijk
- Meeste beschikbare educatiematerialen: expertperspectief

Daarom: ontwikkeling van laagdrempelig educatiemateriaal



Hoe zijn we te werk gegaan?



- Vraag;
 - Wat willen patiënten weten?
 - Wat vinden patiënten belangrijk?
- Hoe zijn we te werk gegaan?
 - Zes groepsinterviews met 16 patiënten
 - Drie ziekenhuizen
 - Telkens twee educatieboekjes
 - 1 boekje van het lokale ziekenhuis
 - 1 boekje van een onafhankelijke partner



Welke thema's vinden patiënten belangrijk?



Psychosociale gevolgen van hartfalen

- Hartfalen = zware diagnose met grote impact
- Het is normaal hoe je je voelt



Seksualiteit

- Is heel belangrijk voor patiënten
- Niet eenvoudig om over te praten



Reizen

- Uitdaging
- Belang van goede informatie
- Bijstellen verwachtingen en dromen



Welke thema's vinden patiënten belangrijk?



Rol van de huisarts

- Mijn huisarts = belangrijk!



Medicatie

- Informatie is nodig maar moeilijk
- De hoeveelheid Informatie = beangstigend



Symptomen en alarmtekens

- Graag een algemeen overzicht van de belangrijkste symptomen en alarmtekens
- Wie moet ik wanneer bellen?



Taalgebruik en lay-out

Taalgebruik

- Eenvoudige taal = belangrijk!

Lay-out

- Belang van een goede structuur
- Belang van afbeeldingen en foto's over hun eigen context
- Voldoende groot lettertype



Leven met hartfalen: een hartfaleneducatieboekje

LEVEN MET HARTFALEN



Wat is hartfalen?

Heb je hartfalen? Dan werkt je hart minder goed. Het pompt niet genoeg bloed meer door je lichaam. Je organen en spieren krijgen te weinig zuurstof en voedingsstoffen.

Daardoor werkt je lichaam niet zo goed meer. Je voelt je sneller moe en je geraakt sneller buiten adem. Je lichaam houdt vocht vast waardoor je voeten en je enkels opzwellen. Boodschappen doen of de trap op lopen kan dan lastig zijn.



Hoelang duurt hartfalen?

Hartfalen is een chronische ziekte. Het is dus een ziekte die niet geneest.

Hartfalen is een ernstige ziekte die erger kan worden. Maar als je goed voor jezelf zorgt en de juiste medicatie neemt, heb je minder problemen. Je dokter en verpleegkundige helpen je daarbij.

Praat van bij het begin met je dokter over wat je nodig hebt. Leg samen je doelen vast. Welke behandeling wil je wel, welke niet? Vraag om dit in je medisch dossier te zetten.



Wat moet je elke dag doen?

- Weeg jezelf elke dag op hetzelfde moment. Noteer dat in je dagboek *'Mijn leven met hartfalen'*.
- Meet elke dag je bloeddruk en pols. Noteer dat ook in je dagboek *'Mijn leven met hartfalen'*.
- Neem het dagboek mee naar je volgende afspraak met de dokter of verpleegkundige.

Wanneer moet je naar de dokter of het ziekenhuis bellen?

Heb je één van deze problemen?

- Je weegt 2 kilo meer op 3 dagen tijd.
- Je benen zijn meer gezwollen.
- Je kan moeilijker ademen.
- Je bent vaker duizelig of denkt dat je gaat flauwvallen.
- Je hebt minder honger en voelt je misselijk.
- Je hoest meer.
- Je bent meer moe dan anders.
- Je kunt de trap niet meer op omdat je te weinig adem hebt.
- Je hebt geen adem als je wakker wordt.
- Je moet meer kussens onder je hoofd leggen om goed te kunnen slapen.
- Je hebt een snelle hartslag of je hebt meer last van hartkloppingen.

Bel dezelfde dag nog naar (schrijf naam en telefoonnummer op):

- Je dokter:
- Je verpleegkundige:

Bel meteen het noodnummer 112 in een van deze gevallen:

- Je hebt pijn op je borst die niet stopt.
- Je kan erg moeilijk ademen.
- Je valt flauw.



Mijn leven met hartfalen: een hartfalen dagboek



Mijn zorgteam

✓ Mijn ziekenhuis

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn hartspecialist

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn hartfalenverpleegkundige

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn huisdokter

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn huisapotheker

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn thuisverpleegkundige

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn diëtist

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn dienst gezinszorg of aanvullende thuiszorg

Naam:

Telefoonnummer:

✓ Mijn kinesist

Naam:

Telefoonnummer:

2 Mijn leven met hartfalen

Maand 1:

Wat doe ik: - Wegen: 's morgens, voor het eten, zonder kleren, na het plassen
- Bloeddruk en polsslag: zittend en altijd aan dezelfde arm

Dag	Gewicht (in kg)	Bloeddruk Bv. 135/80	Pols Hartslagen/ minuut	Bijzonderheden
1	/	/	/	
2	/	/	/	
3	/	/	/	
4	/	/	/	
5	/	/	/	
6	/	/	/	
7	/	/	/	
8	/	/	/	
9	/	/	/	
10	/	/	/	
11	/	/	/	
12	/	/	/	
13	/	/	/	
14	/	/	/	
15	/	/	/	
16	/	/	/	
17	/	/	/	
18	/	/	/	
19	/	/	/	
20	/	/	/	
21	/	/	/	
22	/	/	/	
23	/	/	/	
24	/	/	/	
25	/	/	/	
26	/	/	/	
27	/	/	/	
28	/	/	/	
29	/	/	/	
30	/	/	/	
31	/	/	/	

6

Wat doe ik elke dag?

- Ik weeg mezelf elke dag 's morgens, voor het eten, zonder kleren en na het plassen. Ik noteer mijn gewicht in dit dagboek.
- Ik meet elke dag mijn bloeddruk en pols. Ik noteer mijn bloeddruk en pols ook in dit dagboek.
- Ik neem dit dagboek mee naar mijn volgende afspraak met de dokter of verpleegkundige.

Ik bel naar de dokter of het ziekenhuis als ik:

- 2 kilo meer weeg op 3 dagen tijd.
- Mijn benen meer gezwollen zijn.
- Moelijker kan ademen.
- Vaker duizelig ben of denk dat ik ga flauwvallen.
- Minder honger heb en me misselijk voel.
- Meer hoest.
- Meer moe ben dan anders.
- De trap niet meer op kan omdat ik te weinig adem heb.
- Geen adem heb als ik wakker word.
- Meer kussens onder mijn hoofd leg om goed te kunnen slapen.
- Een snelle hartslag heb of meer last heb van hartkloppingen.

Bel dezelfde dag nog naar:

- Je dokter.
- Je verpleegkundige.

Bel meteen het noodnummer 112 in een van deze gevallen:

- Je hebt pijn op je borst die niet stopt.
- Je kan erg moeilijk ademen.
- Je valt flauw.



Draaiboek voor hartfaleneducatie



Draaiboek Hartfalen

Bron: <https://www.shutterstock.com/image-photo/happy-multigeneration-family-walking-countryside-316367672>



Draaiboek voor hartfaleneducatie

Een gezond hart



Wat is het?

- [Een gezond hart](#)
- [Wat is hartfalen?](#)
- [Hoe komt het?](#)

Klachten

- [Welke klachten kan ik ervaren?](#)
- [Wat kan het erger maken?](#)

Dagelijkse opvolging

- [Wegen](#)
- [Bloeddruk](#)

Behandeling

- [Medicatie](#)
- [Gezonde levensstijl](#)

Inhoud



Wat is het?

- [Een gezond hart](#)
- [Wat is hartfalen?](#)
- [Hoe komt het?](#)

Klachten

- [Welke klachten kan ik ervaren?](#)
- [Wat kan het erger maken?](#)

Dagelijkse opvolging

- [Wegen](#)
- [Bloeddruk](#)

Behandeling

- [Medicatie](#)
- [Gezonde levensstijl](#)

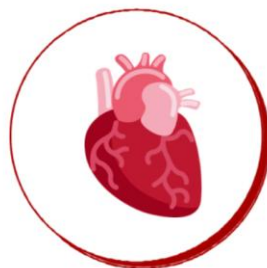
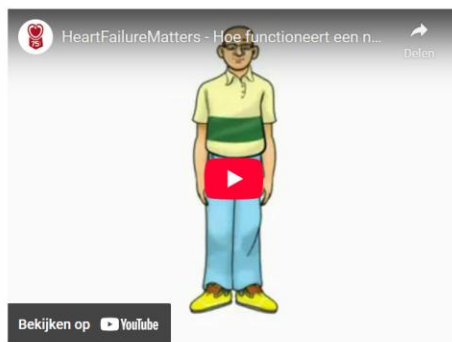
Leven met hartfalen

- [Omgaan met gevoelens](#)
- [Omgaan met beperkingen](#)
- [Ondersteuning](#)



Draaiboek voor hartfaleneducatie

Een gezond hart

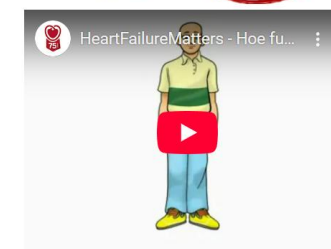
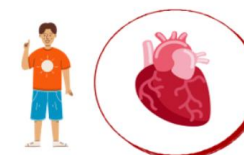


Tatyana, Adobe stock, https://istock.adobe.com/be_nl/

Een gezond hart

? Kan je me uitleggen hoe een gezond hart werkt?

Je hart werkt als een pomp. Het pompt bloed rond in je hele lichaam. Je hart voorziet zo het je hele lichaam van zuurstof en voedingsstoffen.



Afsluitende beschouwingen

- Goede patiënteneducatie \neq one (wo)man's job!
- **Herhaal, herhaal, herhaal, herhaal**,... ook in de eerste lijn.
- Gebruik het draaiboek en de andere educatiematerialen **samen**.
- Enkel de informatiegids afgeven werkt niet! **Bekijk** en **bespreek** de documenten **samen**.
- **Erken educatie** als essentieel onderdeel van de behandeling van hartfalen.
- **Erken** patiënteneducatie als **prestatie** voor **verpleegkundigen**



<https://www.domusmedica.be/richtlijnen/themadossiers/themadossier-hartfalen>

