Cardiologie

Een vochtbeperking

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Uw cardioloog of (hartfalen)verpleegkundige heeft met u gesproken over een vochtbeperking. In deze folder geven wij u meer informatie waarom het zo belangrijk voor u is om zich aan deze vochtbeperking te houden, zowel in het ziekenhuis als thuis.

Het doel van een vochtbeperking

Een vochtbeperking wordt voorgeschreven met als doel uw hart te ontlasten. Als er veel vocht in uw lichaam circuleert, moet uw hart harder werken/pompen. In ons lichaam wordt vocht verspreid via de bloedsomloop met het hart als grote motor. Te grote schommelingen in de dagelijkse vochtinname vragen van het hart een sterk wisselende inspanning. Wanneer het hart de vochtinname niet kan verwerken, kan er vochtophoping in het lichaam en kortademigheid ontstaan.
Om deze redenen wordt u een vochtbeperking geadviseerd. Deze vochtbeperking zorgt ervoor dat er niet meer vocht in de bloedsomloop komt dan u daadwerkelijk nodig heeft. Het gevolg is dat u minder snel last heeft van kortademigheid of vochtophoping in uw lichaam en dat u minder plasmedicatie nodig heeft.

Wat houdt de vochtbeperking in?

Een vochtbeperking wil zeggen dat we u adviseren per dag niet meer, maar ook niet minder dan 1,5 liter vocht te drinken. Op pagina 5 van deze folder staat vermeld wat er onder 'vocht' wordt verstaan.
Ten tijde van extreme warmte met temperaturen boven de 25 graden mag u de vochtbeperking uitbreiden naar maximaal 2 liter.

Risico's bij te veel vochtinname

Als u te veel drinkt kan het hart overbelast raken. De druk in de bloedvaten loopt op en het vocht dringt vanuit de bloedvaten naar weefsels in het lichaam die vocht op kunnen nemen, zoals bijv. de longen. Dit extra vocht kan leiden tot kortademigheid en vermoeidheid. Daarnaast kunt u last krijgen van dikke enkels, benen, vingers of buik (ook wel oedeem genoemd). Daarom is het zo belangrijk dat u zich aan de vochtbeperking houdt.
Als u minder dan 1,5 liter drinkt bestaat het risico dat u uitdroogt.

Verschijnselen van vocht vasthouden

Als u vocht vasthoudt, kunt u dat merken aan de volgende verschijnselen:

- gewichtstoename van meer dan 1 kg per dag of 2 kg per 3 dagen. Weeg uzelf elke dag rond een vast tijdstip ('s ochtends, na het plassen en voor het ontbijt/aankleden);
- toename kortademigheid of vermoeidheid;
- minder goed plat kunnen liggen; u heeft de neiging een extra kussen te gebruiken tijdens het slapen;
- dikke benen, enkels, vingers of buik. Kleding of schoenen zitten strakker;
- een vol gevoel hebben, buikpijn, misselijkheid of minder eetlust;
- hartkloppingen;
- verwardheid en onrust, verminder concentratievermogen, 'er niet bij zijn';
- gevoel van verkoudheid en hoesten;
- 's nachts vaker en overdag minder hoeven urineren; de urine is donkerder van kleur.

Belangrijk
Dagelijks wegen ('s ochtends, na het plassen en voor het ontbijt/aankleden) is een manier om tijdig verergering van het vocht vasthouden te constateren. Uw lichaamsgewicht kan door het vasthouden van vocht toenemen. Toch is het ook mogelijk dat u vocht vasthoudt zonder dat uw gewicht verandert. Het kan zelfs voorkomen dat uw gewicht afneemt, terwijl u wel vocht vasthoudt. Dit kan komen doordat u minder of slechter bent gaan eten. Het vocht dat u vasthoudt, vervangt als het ware de echte lichaamsmassa. Dus niet afvallen, terwijl u wel minder eet, kan ook als oorzaak hebben dat u vocht vasthoudt. Het hart vraagt veel energie van uw lichaam, let er daarom op dat u wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Bijhouden van uw vochtgebruik
Het is belangrijk dat u uw vochtgebruik thuis goed bijhoudt, om op die manier uw vochtbeperking over de hele dag te kunnen verdelen. Enkele tips:

Met behulp van een vochtlijst
U kunt uw vochtgebruik over de dag noteren op een vochtlijst. In deze folder staat vermeld wat over het algemeen in milliliters (ml) de inhoud van een kopje, glas, beker etc. is. Ook staat er vermeld wat er qua voeding als vocht meegerekend moet worden.

Met behulp van een fles water
U kunt een anderhalve literfles 's ochtends vullen met water. Op het moment dat u een kopje of glas drinken heeft gebruikt, vult u dit kopje of glas vanuit de fles met water en gooit u dit in de gootsteen leeg. De hoeveelheid water in de fles geeft dan aan hoeveel u al gedronken heeft en, wat misschien wel belangrijker is: hoeveel u nog mag drinken gedurende de rest van de dag.

Omstandigheden waarin u uw vochtbeperking kan aanpassen
Ons lichaam geeft vocht af via onze ademhaling, urine, huid en ontlasting. Bij overmatig transpireren (bijvoorbeeld door koorts of bij warm weer), bij braken of diarree verliest u meer vocht dan normaal. In zulke omstandigheden mag u uw vochtbeperking aanpassen:

Warm weer
Bij een temperatuur van 25 ºC mag u 250 milliliter per dag meer drinken.
Bij een temperatuur hoger dan 25 ºC mag u maximaal 2000 ml per dag drinken.

Diarree
Bij maximaal 24 uur diarree hoeft u zich geen zorgen te maken en uw vochtbeperking niet aan te passen. Wanneer de diarree langer dan 24 uur aanhoudt, wordt u geadviseerd contact op te nemen met uw huisarts of de hartfalenpolikliniek voor advies over de vochtbeperking en het inname van de plaspillen.

Medische handelingen
Als u voor een bepaald onderzoek extra moet drinken of als u een infuus krijgt, geef dan duidelijk door dat u een vochtbeperking heeft. Meld dit zowel aan de arts/verpleegkundige die het onderzoek aanvraagt als degene die het onderzoek uitvoert.

Wat wordt als 'vocht' berekend?

- alle dranken;
- soep of bouillon;
- drinkvoeding (zie verpakking voor hoeveelheid);
- pap, vla, yoghurt, bavarois, pudding, ijs;
- appelmoes, compote of vruchtenmoes;
- fruit: 2 stuk fruit mogen vrij worden gebruikt. Bij meer dan 2 porties fruit moet vocht worden berekend, 100 ml per portie.

Tips

Hieronder vindt u een aantal tips die het u gemakkelijker kunnen maken om u aan uw vochtbeperking te houden:

- neem kleine kopjes in plaats van mokken;
- minder zout en zoet eten maakt minder dorstig;
- door goed te kauwen, krijgt u meer speeksel in uw mond en wordt het eten minder droog;
- spoel uw mond regelmatig met water;
- u doet langer over hete en koude dranken dan lauwe dranken;
- poets uw tanden;
- neem suikervrije kauwgom;
- zuig op een ijsblokje bij dorstgevoel;
- neem 's avonds uw fruit in plaats van na de maaltijd;
- citroensap in thee of water werkt dorstlessend;
- smeerbeleg (smeerkaas, leverpastei, jam etc.) zorgt voor een minder droge maaltijd;
- neem bij de maaltijd niet én soep én appelmoes én een toetje, maar kies er één van;
- u kunt uw fruit invriezen. Maak er kleine stukjes van en eet het bevroren op. Zo doet u er langer mee en het is erg verfrissend;
- wanneer u 's avonds een feestje heeft en wat meer zou willen drinken, kunt u uw vochtinname overdag wat beperken om 's avonds meer te kunnen drinken;
- als u uw medicijnen tijdens de maaltijd inneemt, kunt u deze eventueel met een paar hapjes yoghurt of vla doorslikken en niet met een heel glas water.

Uw vochtbeperking tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Op de verpleegafdeling houdt de voedingsassistente bij hoeveel vocht/dranken ze uitreikt aan u. Wilt u weten hoeveel vocht u nog mag of hoeveel u al ingenomen heeft, dan kunt u dit vragen aan de voedingsassistente of uw verpleegkundige. U kunt ook zelf een 'kopjeslijst' bijhouden, deze lijst kan de verpleegkundige aan uw uitreiken.
Mocht u van uw bezoek drinken of fruit krijgen, is dit natuurlijk geen probleem. Wilt u doorgeven aan de verpleegkundige of voedingsassistent zodra u hier iets van neemt.
Het kan voor u prettig zijn als uw naasten ook van uw vochtbeperking afweten.
Om u een beeld te geven hoeveel milliliters de verschillende glazen of mokken in dit ziekenhuis hebben, vermelden wij hieronder een lijst met de juiste hoeveelheden.

De gebruikte hoeveelheden (milliliters, ml) in dit ziekenhuis:

- glas 150 ml
- glazen mok 150 ml
- tuitbeker 175 ml
- kopje 150 ml
- kom pap 150 ml
- vla (kant-en-klaar) 150 ml
- halfvolle yoghurt (kant-en-klaar) 150 ml
- bavarois (kant-en-klaar) 150 ml
- pudding (kant-en-klaar) 150 ml
- compote (bijgerecht) 80 ml
- appelmoes (bijgerecht) 80 ml
- ijsblokje 20 ml
- ijs 150 ml
- portie fruit 100 ml
- drinkvoeding zie verpakking

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. Het verplegend personeel en de artsen willen ze graag beantwoorden.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Bereikbaarheid afdeling Cardiologie

Polikliniek Cardiologie
Leiden: routenummer 42
Leiderdorp: routenummer 105
Alphen aan den Rijn: routenummer 50

Telefoonnummer polikliniek Cardiologie (alle locaties): 071 582 8043
Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur.

- Verpleegafdeling Cardiologie A3, locatie Leiderdorp (330): 071 582 8076

- Afdeling Hartbewaking (CCU), locatie Leiderdorp (370): 071 582 8075
- Afdeling Eerste Hart Hulp (EHH), locatie Leiderdorp (370): 071 582 8075

Foldernummer 04.07, 10_25