

# De Hartenkaart

Ontdek of je klachten hebt die door hartfalen kunnen komen. Hartfalen is een aandoening waarbij je hart minder goed bloed rondpompt. Kruis het antwoord aan dat het beste bij je past. Soms helpt het om de vragen samen met iemand in te vullen. Na het invullen van de Hartenkaart weet je of het verstandig is om een afspraak te maken met de huisarts.

## 1. Hoe vaak ga je per nacht je bed uit om te plassen?

A. 3 keer of vaker

B. 2 keer

C. 0 of 1 keer

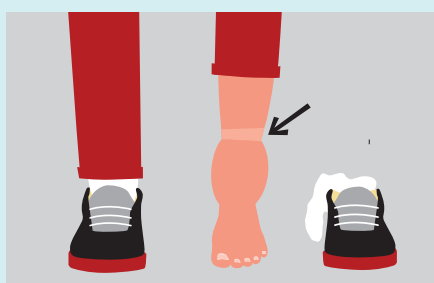
## 2. Slaap je wel eens met twee hoofdkussens omdat je anders benauwd wordt of gaat hoesten?

A. Ja, vaak

B. Ja, soms

C. Nee, nooit

## 3. Zijn je enkels aan het einde van de dag zo dik dat je een duidelijke afdruk van je sok ziet?



A. Ja, vaak

B. Ja, soms

C. Nee, nooit

## 4. Kan je nog net zo goed actief bezig zijn als een paar maanden geleden?

A. Nee, minder goed

B. Nee, soms minder goed

C. Ja, hetzelfde of beter

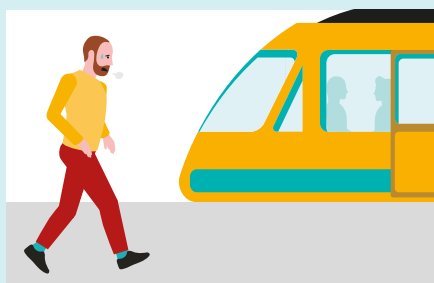
## 5. Hoeveel trappen kun je oplopen zonder dat je tussendoor moet stoppen om op adem te komen?

A. 0

B. 1

C. 2 of meer

## 6. Word je erg kortademig als je een stukje moet rennen (bijvoorbeeld naar de trein)?



A. Altijd

B. Vaak

C. Soms of nooit

## 7. Hoe is je snelheid met fietsen of wandelen als je dat vergelijkt met andere mensen van je leeftijd?

A. Vaak langzamer

B. Soms langzamer

C. Vaak hetzelfde of sneller

Hoe vaak heb je A aangekruist? \_\_\_\_\_ keer

Hoe vaak heb je B aangekruist? \_\_\_\_\_ keer

Tel dit bij elkaar op. Is dit samen 2 of hoger?

Maak dan een afspraak bij je huisarts.

Neem je ingevulde Hartenkaart mee. Vraag of je klachten door je hart komen.