

Leefregels en adviezen na een hartinfarct

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Herstel thuis	1
Bewegen	1
Autorijden	2
Werken	2
Vakantie	3
Seksualiteit	3
Dieet	3
Alcohol	3
Roken	3
Psychische gevolgen	3
Partner/naaste	4
Complicaties	4
De eerste weken thuis	4
Contactgegevens	4
Belangrijke telefoonnummers	5

Binnenkort mag u naar huis. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het herstelproces en de revalidatie thuis verder. Van tevoren is moeilijk te voorspellen hoe dit proces verloopt; dit verschilt van persoon tot persoon. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze folder vindt u een aantal leefregels en adviezen waar u zich zoveel mogelijk aan dient te houden.

Herstel thuis

Na de behandeling kunnen er allerlei klachten optreden, zoals vermoeidheid, lusteloosheid en onzekerheid. U heeft een spannende tijd achter de rug. Uw lichamelijke en geestelijke conditie zijn verminderd. Schrik hier niet van, dit past bij het herstelproces.

Door het langzaam oppakken van uw dagelijkse ritme verdwijnen deze klachten meestal vanzelf. Ook uw partner/naaste kan door de spanningen van slag zijn. Verschijnselen van overbezorgdheid en nervositeit zijn normaal en verdwijnen vaak na enige tijd vanzelf. Mocht dit niet het geval zijn, bespreek dit dan met uw huisarts of cardioloog.

Bewegen

Inspanning

- Het belangrijkste is goed naar u lichaam te luisteren (vermoeidheid, klachten); pas eventueel uw activiteiten of tempo hierop aan.
- U mag voelen dat u bij inspanning wat dieper gaat ademen, maar u mag niet buitenadem raken of benauwd worden.
- Tijdens inspanning is het belangrijk dat u een gesprek kunt blijven voeren en/of door de neus kunt blijven ademen



Lopen

- Probeer elke dag minstens één keer naar buiten te gaan en een stukje te lopen.
- Probeer steeds wat langer te lopen, maar volg daarbij wel uw eigen tempo en luister goed naar uw lichaam.
- Houd rekening met weeromstandigheden zoals kou en harde wind.
- Vraag iemand mee zolang u zich nog onzeker voelt.

Fietsen

- U mag gedurende twee weken na ontslag uit het ziekenhuis niet fietsen.
- Fiets naar eigen tempo en kunnen.
- Houd rekening met kou en harde wind.
- Ga, zolang u zich nog onzeker voelt, nog niet zo ver.

Zwemmen/sauna

- Zwemmen mag vanaf de zesde week na ontslag uit het ziekenhuis.
- Vermijd plotselinge temperatuurverschillen (pas op met duiken).
- Niet in te warm of te koud water zwemmen.
- Sauna wordt het eerste half jaar afgeraden, in verband met de wisseling van warm naar koud.

Huishoudelijke werkzaamheden

- Vermijd inspannende werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen tot aan de eerste controle met uw cardioloog.
- Probeer het werk zoveel mogelijk te spreiden over de dag en de week (loop liever twee keer met een lichte boodschappentas, dan een keer met een te zware tas).

Tuinieren

- In het begin geen zwaar werk doen, zoals op de hurken zitten en onkruid wieden.
- Gedurende zes weken na ontslag niet grasmaaien of de tuin omspitten.

Sporten in het algemeen

- Individuele sporten kunt u weer gaan doen als u 30 minuten stevig door kunt lopen.
- Overleg bij fysiek zware sporten eerst met uw cardioloog.

Autorijden

- Het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheid) geeft aan dat u ongeveer vier weken niet bekwaam bent om auto te rijden na een infarct. Aan de hand van het klachtenpatroon en vooruitzichten kan worden bekeken of u na deze periode wel weer bekwaam bent om zelf auto te rijden.
- Vermijd in het begin spitsverkeer en lange autoritten.
- Neem voldoende rustpauzes; autorijden is inspannender dan u denkt.

Werken

- Over het algemeen hanteren wij de regel dat u na de opname eerst gaat revalideren.
- Na de revalidatie kunt u in overleg met uw cardioloog en de arbo-arts van uw huidige baan, starten met het opbouwen van uw werkzaamheden.
- Dit kunt u in de loop van weken of maanden uitbreiden naar weer volledig werken.
- Wanneer u een stressvolle baan heeft, is het niet verstandig om na de operatie snel weer aan de slag te gaan.

- De snelheid waarmee u weer volledig kunt werken, hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk en uw leeftijd.

Vakantie

- Wij raden u aan de eerste vier weken niet op vakantie te gaan. Na deze periode kunt u reizen zoals u gewend bent, ook reizen met het vliegtuig is dan mogelijk.
- Het is verstandig nog even te wachten met lange inspannende reizen.
- Neem voldoende medicijnen mee en uw geneesmiddelenkaart (dit om problemen bij de grens te voorkomen).

Seksualiteit

Als het traplopen in het ziekenhuis zonder problemen is verlopen, kunt u met een gerust hart ook weer seksueel actief zijn. Traplopen is namelijk voor het hart ongeveer even inspannend. Als u het moeilijk vindt om uw normale seksuele leven te hervatten, schroom dan niet hierover te praten bijvoorbeeld uw huisarts of cardioloog. Het kan met uw medicatie te maken hebben.

Dieet

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Als er sprake is van overgewicht is het verstandig af te vallen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts of binnen de hartrevalidatie (deze kunnen u doorverwijzen naar een diëtist).

Alcohol

Een tot twee glazen per dag kunnen over het algemeen geen kwaad. Ben voorzichtig in combinatie met diabetes, bloedverdunding, bloeddrukverlagende medicatie, cholesterolverlagers, slaapmedicatie, kalmeringsmiddelen en pijnstillers. Raadpleeg bij twijfel altijd uw arts of de bijsluiter.

Roken

Roken is slecht voor uw hart- en bloedvaten. Wij adviseren u te stoppen met roken. U kunt altijd de hulp inschakelen van uw huisarts voor begeleiding om te stoppen met roken.

Psychische gevolgen

Na de eerste blijdschap om weer thuis te zijn, komen vaak ook de eerste tranen. Vaak dringt thuis pas door hoe kwetsbaar je als mens kunt zijn. U heeft een ingrijpende operatie ondergaan, het duurt enige tijd voordat u zich weer helemaal goed voelt.

Ook kunt u een lange tijd last hebben van vermoeidheid. Dit kan soms wel enkele maanden duren, omdat het lichaam weer op conditie moet komen na de operatie. Het kost tijd om het vertrouwen in uw lichaam weer terug te krijgen. Het kan zijn dat u in de eerste periode wat somber bent en moeilijk slaapt. Probeer niet te vervallen in de rol van patiënt die ontzien moet worden.

Sluit u niet af voor uw omgeving. Het delen van ervaringen hoort bij het verwerken.

Partner/naaste

- Ook voor de partner/naaste is de opnameperiode meestal erg hectisch (veel regelen/het huishouden en gezin draaiende houden en bezoeken ziekenhuis). Vaak is er dan weinig ruimte voor emoties.
- De periode na ontslag kan op een andere manier hectisch zijn. (U kunt misschien nog niet alleen blijven, u moet zich aan regels gaan houden en u bent misschien meer prikkelbaar en opstandig richting uw partner/naaste. Uw partner/naaste ontvangt het bezoek en zorgt ervoor dat u op tijd uw rust neemt.)
- Bij klachten moet uw partner/naaste ook beoordelen of er een arts gebeld moet worden.
- U bent uit evenwicht, dan is vaak de relatie ook (tijdelijk) uit evenwicht.
- Wanneer het weer beter gaat en de rust is teruggekeerd, kan bij uw partner/naaste een grote vermoeidheid naar voren komen.

Complicaties

Neem contact op met uw huisarts of het ziekenhuis als u wederom klachten mocht krijgen zoals:

- pijn op de borst;
- neigingen om te vallen;
- duizeligheid;
- toenemende benauwdheidsklachten.

De eerste weken thuis

Medicatie

Het is van belang om de voorgeschreven medicatie op de voorgeschreven tijden in te nemen. Bij het ontslag krijgt u altijd een medicijnkaart mee. Verander zelf nooit iets aan de dosis en stop nooit zelf met het innemen van de medicijnen, maar overleg dit altijd met uw cardioloog.

In het geval van bijwerkingen, neemt u contact op met uw huisarts. Als uw medicijnen op zijn, neem dan contact op met uw huisarts voor een herhalingsrecept.

Hartrevalidatie

Wij zijn ervan bewust dat u, naast deze raadgevingen over uw lichamelijk herstel, ook vragen kunt hebben en adviezen wenst over andere zaken. In principe komt u in aanmerking voor hartrevalidatie. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met deze vragen terecht bij een van de verpleegkundig coördinatoren hartrevalidatie/hartrevalidatieverpleegkundigen. Vragen over uw behandeling kunt u ook voorleggen aan uw cardioloog.

Algemeen advies

De eerste dagen thuis kunnen tegenvallen. Na de rust in het ziekenhuis wilt u uw normale leven weer oppakken, maar door onzekerheid, emotionaliteit en extreme vermoeidheid valt dat soms tegen.

Het is belangrijk dat u een regelmatig leven leidt. Probeer er verder voor te zorgen dat u voldoende lichaamsbeweging krijgt, maar houdt daarbij wel rekening met uw eigen grenzen.

Het is belangrijk dat u goed voor uzelf zorgt en voldoende tijd en rust neemt!

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de hartrevalidatie, kunt u contact opnemen met de coördinator hartrevalidatie/hartrevalidatieverpleegkundige.

Contactgegevens

Ank Brekelmans
Verpleegkundig consulent hartrevalidatie
Telefoonnummer: (013) 221 52 45
Of per mail: ank.brekelmans@etz.nl

Lonneke Stollman
Verpleegkundig consulent hartrevalidatie
Telefoonnummer: (013) 221 52 45
Of per mail: l.stollman@etz.nl

Tamara van de Ouweland
Verpleegkundig consulent hartrevalidatie
Telefoonnummer: (013) 221 80 33
Of per email: t.ouweland@etz.nl

We zijn telefonisch bereikbaar:

- op de locatie ETZ TweeSteden kunt u ons bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 tot 12.00 en van 12.30 tot 14.00 uur.
- op de locatie ETZ Elisabeth op maandag, dinsdag en donderdagochtend.

Mochten wij niet telefonisch bereikbaar zijn dan kunt ons ook een e-mail sturen (zie bovenstaande email adressen). Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op.

Meer informatie vindt u in de brochure 'Een hartinfarct en dan?' van de Nederlandse Hartstichting. De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 3000300, bereikbaar van 10.00 uur tot 16.00 uur, zie ook www.hartstichting.nl.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Hartrevalidatie: (013) 221 00 30

Locatie ETZ Elisabeth
maandag, dinsdag en donderdagochtend
Route 56

Locatie ETZ TweeSteden
maandag t/m vrijdag tussen 09.00 tot 12.00 en van 12.30 tot 14.00 uur.
Looproute 55

Afdeling Fysiotherapie: (013) 221 00 50

Cardiologie, 41.984 11-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

