



Verder na een hartinfarct

U heeft een hartinfarct doorgemaakt en bent hiervoor opgenomen in het Laurentius Ziekenhuis. Binnenkort mag u met ontslag.

Tijdens uw verblijf bent u onder begeleiding van de cardioloog, de fysiotherapeut en de verpleegkundige gestart met de revalidatie. Poliklinisch gaat u verder revalideren in de hartrevalidatie.

Folder Ned. Hartstichting: "Verder na een hartinfarct".

Bij ontslag krijgt u het volgende mee:

- Recepten (apotheek). In het ziekenhuis is een apotheek gevestigd. Hier kunt u de medicijnen ophalen.
- Medicijnenlijst (voor u zelf).
- Afspraak bij uw cardioloog.
- Ontslagbrief voor de huisarts of deze wordt opgestuurd.
- Kalender trombosedienst (indien van toepassing).

Praktische adviezen voor thuis

Hieronder vindt u praktische adviezen voor thuis. Wilt u meer informatie over betreffend onderwerp, vindt u onder elke hoofdstuk een verwijzing voor meer informatie.

Medicatie

Neem de voorgeschreven medicatie in. Het lichaam moet wennen aan de nieuwe medicamenten.

Wijzig of stop nooit zonder overleg met de arts met de medicatie. U mag tot 4-6 weken na het hartinfarct geen griepspuit laten plaatsen.

Website Ned. Hartstichting: "Medicijnen en hartziekten".

Voeding

Eet gevarieerd, matig het gebruik van verzadigde vetten en zout. Beperk het gebruik van alcohol, maximaal 1-2 eenheden per dag. Dit betekent 1 glas wijn of 1 glas bier etc.

Folders Ned. Hartstichting: "Eten naar hartenlust", "Koken naar hartenlust" (website), "Overgewicht", "Hoog cholesterol".

Hartrevalidatie

Ongeveer een week na ontslag neemt de coördinator van de hartrevalidatie contact met u op. Er wordt een afspraak gemaakt voor een screeningsgesprek, samen met uw partner of een familielid. Hierin wordt besproken voor welke revalidatie u in aanmerking komt. Indien u in aanmerking komt voor hartrevalidatie bij de fysiotherapeut, start deze ongeveer 2 à 3 weken na uw ontslag. Het lichaam moet eerst van nature herstellen en daar is weinig aan te trainen. Daarna kan er gestart worden met de fysieke revalidatie. De therapeut neemt na de screening contact met u op om een afspraak te maken. Hartrevalidatie wordt door de ziektekostenverzekeraar vergoed. Het is opgenomen in de basisvergoeding.

Folder Laurentius ziekenhuis: "Hartrevalidatie, het vinden van de juiste balans".

Lichamelijke inspanning

Het belangrijkste is dat u naar uw lichaam luistert. Het lichaam kan de eerste weken nog wat onregelmatig reageren. U kunt soms overvallen worden door vermoeidheid, soms wat duizeligheid en misselijkheid. Ook transpireren zonder duidelijke oorzaak kan een reactie zijn. Dit is niet erg, maar wel een signaal om even rust te nemen. Ga dan even zitten, neem een pauze of ga even liggen.

Het is belangrijk om tot aan de start van de revalidatie zelf al te beginnen met wandelen. Bouw dit geleidelijk op. Tijdens het bewegen moet u steeds in staat zijn om een gesprek te voeren. Lukt dit niet en bent u buiten adem, dan gaat u te ver. U dient dan de inspanning naar beneden toe aan te passen. Ga niet te ver, de

heenweg moet u ook nog terug afleggen! Zware inspanningen dient u te vermijden de eerste weken. Als u zonder klachten en vermoeidheid ruim 45 minuten goed kunt doorwandelen is fietsen meestal ook geen probleem. Tijdens de revalidatie komt het hervatten van fietsen ook nog aan de orde. Traplopen is in de meeste gevallen geen probleem. De zwaarte van het traplopen hangt vooral af van het looptempo. Dit kunt u aanpassen met inachtneming van het bovenstaande.
Folder Ned. Hartstichting: "Bewegen doet wonderen".

Seksualiteit

Seksuele activiteiten worden vaak vergeleken met het oplopen van 2 trappen. Als u twee trappen kunt oplopen zijn er inspanningsgerelateerd geen beperkingen en levert het geen extra risico op voor het hart. Echter er is meer. Seks is meer dan de daad alleen. Het gaat vaak om intimiteit en genegenheid. Weet dat na een infarct de behoefte aan intimiteit en genegenheid de eerste weken afgenomen kan zijn. Ook kan het langer duren of is er meer voor nodig voordat u opgewonden raakt. Dit hoort bij het herstel. Daarnaast kunnen sommige medicamenten van invloed zijn op uw seksuele behoeften en prestaties. Merkt u na 6 weken geen verandering en belemmert dit u, geef dit dan aan bij uw cardioloog, mogelijk moet er gekozen worden voor een ander medicijn.

Folder Harteraad (voorheen Hartenvaatgroep): "Intimiteit en seksualiteit na een hartaandoening".

Saunabezoek en zonnebank

Saunabezoek mag u 6 weken na het hartinfarct hervatten. Bouw dit dan geleidelijk op. Vermijdt de eerste keren te grote temperatuurschommelingen. Warm geleidelijk op en koel geleidelijk af. De warmte dient te allen tijde als prettig ervaren te worden.

Let op: als er belangrijke spierschade aan uw hart is, mag u alleen na uitdrukkelijke toestemming van de cardioloog de sauna bezoeken.

Na 6 weken mag u weer onder de zonnebank, alleen als u het geneesmiddel Cordarone (Amiodaron) gebruikt is dit niet toegestaan. Zie bijsluiter.

Roken

Stop direct met roken. Het risico op een nieuw hartinfarct wordt hiermee vele malen kleiner. Wilt u stoppen met roken en heeft u hier begeleiding bij nodig, dan kan dit o.a. via de RookStopPoli (RSP). De hartrevalidatieverpleegkundige zal dit ook aan u voorleggen tijdens het screeningsgesprek.

Folder Ned. Hartstichting: "Stoppen met roken"

Vakantie

Op vakantie gaan is toegestaan, wacht bij voorkeur tot na de revalidatieperiode. Ga de eerste keer naar een land waar de gezondheidszorg vergelijkbaar is met die in Nederland. Zorg voor een actueel geneesmiddelenpaspoort of medicatieoverzicht (verkrijgbaar bij uw apotheek). Vliegen over korte- of middellange afstanden is 4 weken na het hartinfarct weer toegestaan.

Sport

Overleg tijdens de hartrevalidatie met de fysiotherapeut óf en wanneer u uw sport kunt hervatten. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar de afdeling sportgeneeskunde voor verder begeleiding. Overleg met de cardioloog is uiteraard ook een mogelijkheid.

Voertuig besturen

U bent tot 4 weken na het hartinfarct niet bevoegd om een voertuig te besturen. Dit is door het ministerie en CBR vastgesteld. U bent niet verzekerd gedurende deze periode.

Angst

Soms voelt men zich onzeker na een hartinfarct. Probeer thuis de draad van het leven weer op te pakken. Het kan zijn dat u weer vertrouwen moet krijgen in uw lichaam. Als er angst blijft bestaan, maak dit bespreekbaar bij de cardioloog of tijdens de hartrevalidatie. Indien nodig kunt u hier begeleiding in krijgen.

Hartklachten

Wanneer u klachten krijgt als pijn of druk op de borst, neem dan een tablet Isordil of een spray Nitroglycerine onder de tong. Dien deze toe als u ligt of zit, niet staande. De medicatie zet de bloedvaten open, u kunt duizelig worden. Neemt de pijn/druk niet af, neem dan na 10 minuten een 2e tablet of spray. Verdwijnen de klachten dan nog niet, neem dan direct contact op met de huisarts(post) of alarmnummer 112. Zorg dat u altijd een actueel medicatieoverzicht kunt overleggen.

Let op: U kunt na het innemen van Isordil of Nitrospray hoofdpijn krijgen, dit is vervelend maar niet schadelijk.

Werkhervatting

De ARBO-arts maakt in overleg met uw werkgever een afspraak met u. Er wordt een plan van aanpak gemaakt voor werkhervatting (Wet verbetering poortwachter). Wanneer u weer aan het werk kunt gaan is afhankelijk van de grootte van het infarct en van het soort werk dat u doet.

Vragen?

U kunt met vragen over de revalidatie contact opnemen met de coördinator van de hartrevalidatie. Bereikbaarheid: alle werkdagen van 8.00 uur tot 16.30 uur, behalve op woensdagmiddag. Telefoonnummer: (0475) 38 20 64.

Bij vragen van medische aard neemt u contact op met uw huisarts of cardioloog.

Telefoonnummer secretariaat cardiologie: (0475) 38 26 94.

Folders van de hartstichting zijn op www.hartstichting.nl te bestellen of te downloaden.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
34278090 - Cardiologie - oktober 2019