



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

Hartinfarct

Patiënten Informatie Dossier

Geachte heer/mevrouw,

Het is van belang dat u zo goed mogelijk wordt voorgelicht over zaken die met uw ziekte van de kransslagaderen en de behandeling samenhangen. De ervaring leert dat patiënten veel vragen hebben, daarom is de meest relevante informatie voor u bijeengebracht in dit Patiënten Informatie Dossier. Daarnaast biedt dit dossier de mogelijkheid om informatie over uw ziekte van de verschillende hulpverleners te bundelen. Daartoe is een gedeelte opgenomen waarin verschillende afspraken van de hulpverleners kunnen komen te staan. U kunt dit zelf lezen, maar de hulpverleners kunnen dit ook gebruiken om op een efficiënte manier relevante informatie aan elkaar door te geven. Het is van belang om eerst deze toelichting te lezen, zodat u optimaal kunt profiteren van de aangereikte informatie.

In **hoofdstuk 1** staat het Cardio Programma vermeld.

In **hoofdstuk 2** is informatie opgenomen over het poliklinisch voorlichtingsprogramma, waaraan u kunt deelnemen. Tevens is een aanmeldingsformulier ingevoegd en een schema met data waarop het poliklinisch voorlichtingsprogramma (INFO-modules) georganiseerd wordt (voor in deze map).

In **hoofdstuk 3** staan praktische adviezen voor na de opname en/of de behandeling genoemd.

In **hoofdstuk 4** zijn opgenomen o.a.:

- Medicijnkaart
- Folder van de Nederlandse Hartstichting waarin uw ziektebeeld en de behandeling hiervan uitgebreid beschreven staat.
- Folder over medicijnen en hartziekten

-
- Folder Hart&Lust, over seksualiteit
 - Informatie over apparatuur
 - Informatie over werk en werkhervatting
 - Folders over de hartpatiëntenverenigingen
 - Informatie over sportmogelijkheden voor hartpatiënten
 - Folder over het Patiënten Service Bureau. U kunt daar verdere informatie en advies verkrijgen.
 - Overige verwijzadressen, literatuur, internetadressen
 - Folder van de thuiszorg.
 - Informatie die antwoord geeft op veel voedingsvragen.
 - Folder "eten naar hartelust", lekker en gezond eten voor iedereen.
 - Folder over stoppen met roken.

De specialistisch verpleegkundige cardiologie en de sportarts geven praktische begeleiding bij problemen als overgewicht, stoppen met roken en mogelijk ook ontspanningstechnieken voor onder andere omgang met stress.

In **hoofdstuk 5** is ruimte voor uw persoonlijke gegevens.

Voorlichting

De meeste patiënten zijn slechts kort in het ziekenhuis opgenomen, het is moeilijk om in die korte tijd voldoende informatie te verstrekken. Daarnaast komen de echte vragen pas thuis. Wij spelen in onze informatievoorziening hierop in door een poliklinisch voorlichtingsprogramma (INFO-modules) aan te bieden. Wij adviseren u om hieraan, indien mogelijk, samen met uw partner of anderszins betrokken persoon deel te nemen. U kunt zich inschrijven via het ingesloten aanmeldingsformulier.

Wij adviseren u om direct na ontslag deel te gaan nemen aan dit voorlich-

tingsprogramma, de periode van de wachttijd voor een eventuele behandeling is ook uitermate geschikt om dit voorlichtingsprogramma te volgen.

U zult diverse contacten hebben met uw behandelende artsen en andere hulpverleners. Ook hierbij adviseren wij u samen met uw partner of naaste persoon deze gesprekken te voeren. Het is aan te raden om tevoren uw vragen op papier te zetten. Op veel vragen zult u echter al antwoord krijgen door het lezen van dit informatiedossier en tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten.

Ook voorafgaand aan de poliklinische controles kunt u vragen op papier zetten. Kies hierbij alleen de vragen die voor u echt relevant zijn en waar u daadwerkelijk iets aan heeft. De contacttijd met uw cardioloog op de polikliniek is immers beperkt.

Het is belangrijk dat u dit Patiënten Informatie Dossier bij al uw bezoeken aan hulpverleners voor cardiotraining meeneemt. Zodoende kunnen hulpverleners er in lezen of schrijven en kan uw persoonlijke dossier goed functioneren. Daarnaast kunt u de verschillende hulpverleners op het dossier attenderen en vragen eventuele gegevens in te vullen, voordat u terugkomt op de polikliniek bij de sportarts.

Wij wensen u een goede herstelperiode en een plezierig Cardio Programma toe.

Het behandelend team van het St. Annaziekenhuis te Geldrop.

INHOUDSOPGAVE

- 1. Cardio Programma**
- 2. Poliklinisch voorlichtingsprogramma/INFO-modules**
- 3. Richtlijnen na ziekenhuisopname en/of vervolgbehandeling**
- 4. Achtergrondinformatie**
 - Medicijngebruik
 - Folders Hartstichting
 - Informatie thuiszorg
 - Patiënten verenigingen
 - Sportmogelijkheden voor hartpatiënten
 - Patiënten Service Bureau
 - Werk en werkhervatting
 - Apparatuur
 - Voedingsvoorlichting
 - Stoppen met roken
- 5. Ruimte voor uw persoonlijke gegevens**

Leden van de werkgroep cardiotraining

Cardiologen

Dr. J.H.P. Janssen

Dr. W.A.A.J. van Ekelén,

Dr. A.R.T. van de Ven,

Dr. P.E. Polak,

Sportartsen

Dr. J.A.J. van Kuijk,

Dr. R.F. van Oosterom

Mw.. B.M.J. Driessen, Diëtist,

Dhr P. van Heesch, Fysiotherapeut

Dhr. J. Matthijs, Arbeidsreïntegratiedeskundige

Mw. M. van Gelder, Verpleegkundige

Drs. H. Vossenaar, pastor

Dr. P. Soons, Medisch Psycholoog

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over het Cardio Programma van de St. Anna Zorggroep, locatie St. Annaziekenhuis voor patiënten met een *hartinfarct*.

Bij ontslag uit het ziekenhuis lijkt u grotendeels lichamelijk hersteld. Thuis vindt echter pas volledig herstel plaats en verwerking van het gebeurde. Het is de bedoeling dat u op verantwoorde wijze uw taken weer oppakt in het gezin, het werk en de vrije tijd. Belangrijk hierbij is, dat u leert te luisteren naar uw lichaam en leert omgaan met uw mogelijke beperkingen en eventuele angsten. In het Cardio Programma wordt u hierbij geholpen en begeleid.

Inhoud Cardio programma

Het Cardio Programma bestaat uit een begeleiding die is aangepast aan uw individuele behoeften en tempo. Het doel is om u zo snel en goed mogelijk te begeleiden tot een optimaal functioneren in uw gezin, uw hobby's en uw werk. Daarnaast willen wij u bewust maken van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten en u begeleiden in leefstijlveranderingen waarmee u deze risico's omlaag kunt brengen. **De rode draad in onze aanpak is dat u zelf degene bent die moet leren omgaan met de ziekte en uw leefstijl moet aanpassen.** Wij denken dat wij door goede informatie en begeleiding u een stevige duw in de rug kunnen geven. Als programma-onderdelen zijn te onderscheiden:

- A. Het Patiënten Informatie Dossier (PID), waarin alle voor u relevante informatie gebundeld is. Dit bevordert de communicatie tussen de hulpverleners onderling, maar geeft u ook inzage in uw specifieke problemen en onze advisering aan u.
- B. Het poliklinisch voorlichtingsprogramma
- C. De individuele aansturing en begeleiding van uw revalidatie door de sportarts in samenwerking met de cardioloog. U kunt hierbij zo nodig verwezen worden naar andere hulpverleners (o.a. diëtist,

fysiotherapeut of psycholoog.)

Niet voor iedereen is een uitgebreid Cardio Programma met begeleiding door de sportarts nodig of zinvol. Soms zal volstaan kunnen worden met het patiënten informatie dossier al dan niet in combinatie met het poliklinisch voorlichtingsprogramma.

Wanneer meer begeleiding nodig is, blijkt de normale cardiologische routine hiervoor te weinig ruimte te bieden. Vandaar dat de sportarts, in nauwe samenwerking met de cardioloog de coördinatie voor de training op zich genomen heeft.

Het Cardio Programma is verdeeld in vier fasen. De nadruk wordt geleidelijk aan verlegd van informatieverstrekking naar begeleiding in het oppakken van de eigen taken en het volgen van een zo gezond mogelijke leefstijl.

De fasen van het revalidatieprogramma bij een hartinfarct

Mobilisatieschema

Uw behandelende arts acht u voldoende hersteld om in een opbouwend schema weer activiteiten te ontplooiën. Het mobilisatieschema is u en ons hierbij van dienst. Het behelst een dagindeling, waarbij u tijdens het doorlopen van het programma steeds langer uit bed bent. Dit mobilisatieschema bereidt u voor op de dag dat u weer naar huis zult gaan.

Aangezien niet iedere patiënt en ook niet ieder hartinfarct gelijk is, is het schema gebaseerd op een inschatting van de snelheid waarmee u de activiteiten kunt uitbreiden. Dit heeft niet perse te maken met de grootte van het infarct, sommige mensen met een fors infarct blijken toch prima en vlot te kunnen herstellen. Op basis hiervan is een onderverdeling gemaakt in de snelheid waarmee het mobilisatieschema doorlopen wordt.

Het schema is een richtlijn. Dag 1 is in principe de dag dat u overgeplaatst wordt naar de verpleegafdeling of, wanneer de verpleegafdeling vol ligt, de dag dat u deze informatie krijgt op de hartbewaking. Afhankelijk van

ontwikkelingen tijdens uw verblijf op de afdeling kan het schema aangepast worden. U wordt hierbij tijdens de opname verder begeleid door de verpleegkundige. Tevens wordt u op de afdeling verzocht naar de sportarts te gaan (dinsdag- of donderdagmiddag), die in grote lijnen de training met u doorspreekt.

1. Het verblijf in het ziekenhuis

Revalidatie begint al tijdens de opname waarbij u geleidelijk aan herstelt en stapsgewijs op de been gebracht wordt. De opnameduur is echter zo kort, dat het vrijwel onmogelijk is om u dan alle informatie te geven die zinvol is. Daarnaast blijkt dat mensen die nog lichamelijk herstellende zijn over het algemeen wel andere zaken aan hun hoofd hebben en de informatie (nog) niet goed kunnen verwerken.

2. Verder herstel thuis tot eerste polikliniekcontrole

Direct na ontslag uit het ziekenhuis wordt het poliklinisch voorlichtingsprogramma aangeboden. Hierin worden vrijwel alle onderwerpen behandeld die voor hartpatiënten van belang zijn. De groepsgewijze aanpak is een belangrijk element, omdat u andere patiënten ontmoet die ook een hartziekte hebben. Het zal blijken dat u veel zaken herkent en u elkaar goed kunt helpen.

Voor een deel van de hartpatiënten is er ook direct na het ontslag verdere poliklinische begeleiding van de fysiotherapie; dit wordt aangegeven door de (sport)arts. Doel hiervan is om uw lichaam beter te leren kennen of om langduriger de conditie op te bouwen. Ontspannings-, coördinatie- en lenigheidsoefeningen zijn belangrijke elementen.

3. Begeleiding in het verbeteren van conditie en leefstijl

Na ontslag uit het ziekenhuis heeft u na drie tot twaalf weken (verschilt per patient) een afspraak met de cardioloog en de sportarts. De cardioloog bekijkt samen met u of u nog restklachten heeft, of er andere medicijnen nodig zijn en of er nog verder onderzoek gedaan moet worden.

De sportarts richt zich met name op alle factoren die voor de training van belang zijn. Hij zal samen met u de risicofactoren die op u van toepassing zijn inventariseren en u begeleiden bij het vaststellen en realiseren van haalbare doelen. Hij kan u doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals de fysiotherapeut of diëtist. In overleg met u en uw behandelend cardioloog kan hij u doorverwijzen naar de psycholoog.

4. Continuering van uw nieuwe leefstijl

U blijft in aanvang onder poliklinische controle van de sportarts.

Het uiteindelijke doel is dat:

- u weet waar uw beperkingen en risico's liggen.
- u een leefstijl ontwikkelt die aangepast is aan uw beperkingen en de risico's op herhaling van de klachten minimaliseert.
- u zo min mogelijk afhankelijk bent van ondersteuning van verdere hulpverleners.

Pijnklachten tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Als u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis klachten krijgt waarvan u vermoedt dat zij met het hart samenhangen (met name pijn op de borst, hartkloppingen) moet u zo snel mogelijk een verpleegkundige waarschuwen. Een belangrijk doel van het verblijf op de verpleegafdeling is namelijk dergelijke klachten te beoordelen en een inschatting te maken of verder onderzoek of behandeling nodig is. Dergelijke klachten zijn vaak kortdurend aanwezig. Het is daarom van belang dat u snel reageert, zodat nog tijdens de klachten een hartfilmpje gemaakt kan worden. Hierdoor kan de arts uw klachten adequater beoordelen, hetgeen verder onderzoek overbodig kan maken of gericht onderzoek mogelijk maakt.

Rol van de huisarts

De huisarts kan bij uw hartrevalidatie een belangrijke rol spelen. Uw huisarts is degene die meestal het best op de hoogte is van uw gezinssituatie en uw ziekten nu en in het verleden. De huisarts is voor u ook het makkelijkst te benaderen, wanneer u vragen of problemen heeft. Hij is goed op de hoogte van de begeleidingsmogelijkheden die het ziekenhuis

u kan bieden, omdat de cardioloog en de sportarts nauw met hem samenwerken. Wanneer de begeleiding van uw hartrevalidatie vanuit het ziekenhuis afgerond is, blijft de huisarts degene die u kan helpen om de bereikte resultaten vast te houden.

U kunt zelf een afspraak maken bij uw huisarts om met hem door te spreken wat er gebeurd is en hoe de weg naar het herstel verloopt.

Neem dit initiatief vooral, wanneer u nog veel vragen of angsten heeft en u hierover rustig wilt praten met een deskundige die ook uw vertrouwenspersoon is.

Afspraken

Voor deelname aan het informatieprogramma ofwel INFO-modules moet u zelf het bijgevoegde formulier afgeven bij de afdelingssecretaresse of insturen. Daarnaast worden voor u afspraken gemaakt op de polikliniek bij de cardioloog, indien nodig ook bij de sportarts en afspraken voor enkele poliklinisch onderzoeken.

Zowel bij het informatieprogramma als bij de polikliniekcontroles adviseren wij u om samen met uw eventuele partner of anderszins betrokken persoon te komen.

Tenslotte

Voor de volledigheid staat op de volgende bladzijde de opzet van het revalidatieprogramma schematisch uitgewerkt.

Mocht u nog vragen hebben, wendt u zich dan tijdens uw verblijf in het ziekenhuis tot uw behandelend arts of de verpleegkundige van de afdeling.

Wanneer u weer thuis bent kunt u ook contact opnemen met het secretariaat van de werkgroep cardiotraining, tel. 040-2864144. Dit is met name voor poliklinische afspraken met de sportarts of informatie over het poliklinisch voorlichtingsprogramma.

Schema Cardio Programma na hartinfarct
St. Anna Zorggroep
Locatie St. Annaziekenhuis



Verblijf in ziekenhuis circa 7-12 dagen
Eerste screening/inschaling revalidatie behoefte door sportarts



Herstel van hartinfarct

Poliklinische voorlichtingsprogramma, 4 bijeenkomsten
Circa 3-4 weken na ontslag tweede screening cq. voortgang door sportarts



Polikliniekcontrole cardioloog circa 4 weken



Verbeteren conditie en leefstijl

Mobilisatie meestal onder begeleiding van fysiotherapie
Veranderen van leefstijl op basis van individuele doelen
Circa 8 weken



Polikliniekcontrole sportarts na ongeveer 12 weken



Continuering leefstijl

Continueren van veranderde leefstijl
Zelfstandig lichamelijk actief zonder angst en hulp van fysiotherapie



Zo nodig nog een laatste polikliniekcontrole en afsluiting bij de sportarts



Verdere polikliniekcontrole bij de cardioloog en eventueel later bij de huisarts