



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

**Richtlijnen na ontslag
bij een hartinfarct**

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van de St. Anna Zorggroep, St. Annaziekenhuis.

Voor het mobilisatieschema na ontslag uit het ziekenhuis geldt hetzelfde als tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Sommige patiënten zullen sneller weer op de been zijn, en kunnen uitbreiden met mobiliseren dan anderen. Dit moet in de praktijk blijken.

Activiteitschema na ontslag bij hartinfarct

In bijgaand schema staat weergegeven welke activiteiten geadviseerd worden voor de drie categorieën patiënten (versneld schema, normaal schema, vertraagd schema). Patiënten die nog (grote) moeite hebben met mobiliseren geven wij een individueel advies. Over het algemeen is dit rustiger van opbouw en aangepast aan de hand van het te verwachten genezingsproces. Let wel de richtlijnen in het schema zijn globaal. Bij alles wat u doet is heel belangrijk om te luisteren naar de signalen van uw lichaam, hetgeen kan betekenen dat u het wat rustiger aan moet doen.

Algemene richtlijnen

Vooral wanneer u een groot of zeer groot hartinfarct doorgemaakt hebt, is het belangrijk dat u let op uw lichaamsgewicht. Indien u in enkele dagen meerdere kilo's aankomt betekent dit dat uw lichaam vocht vasthoudt. Dit moet u melden aan uw huisarts.

Neem voldoende rust wanneer u moe bent. Uw lichaam geeft aan dat het deze rust nodig heeft voor het herstel.

Draag uw tabletten en/of de spray die u bij pijn op de borst kan gebruiken bij u, zodat u deze bij klachten kan gebruiken. Bij koud weer moet u zich warm aankleden. Juist de overgangen van warm naar koud zijn erg belastend voor het hart en dit kunt u met goede kleding ondervangen.

Er is vanwege uw doorgemaakte hartinfarct over het algemeen geen reden om u extra beperkingen op te leggen ten aanzien van seksuele activiteiten.

Vragen

Neem contact op met uw huisarts wanneer u slecht slaapt of erg angstig bent, waardoor u niet goed kunt functioneren. Ook voor algemene vragen of problemen kunt u terecht bij uw huisarts, die u zo nodig ook door kan verwijzen.

Pijn op de borst

Het kan voorkomen dat u ineens weer pijn op de borst voelt. Denk dan niet meteen aan het ergste. Iedereen voelt wel eens een steek op de borst. Wel belangrijk is of deze pijn hetzelfde aanvoelt als de pijn tijdens het hartinfarct.

Pijn die wijst op een hartinfarct is:

- een beklemmende, drukkende, benauwende pijn midden op de borst,
- vaak uitstralend naar kaak, armen of rug
- ook in rust langer dan 5 minuten duurt
- gepaard kan gaan met misselijkheid en zweten
- niet afneemt na twee tabletjes onder de tong of twee keer een spraytje (nitrospray), genomen met een tussenpoos van tien minuten

Bel bij dergelijke klachten de huisarts en het alarmnummer 112 en blijf intussen rustig liggen of zitten.

Voelt u korte, hevige steken op de borst, die niet het gevolg zijn van inspanning? Deze klachten wijzen vrijwel nooit op een hartinfarct. De pijn kan van spieren, ribben of zenuwen afkomstig zijn en treedt soms op bij ademhalingsstoornissen (bijvoorbeeld hyperventilatie).

Neem wel contact op met uw huisarts of specialist wanneer u een paar dagen achtereen steeds vaker hevige pijn op de borst voelt.

Medicijnen

De laatste 20 jaar is er een geweldige vooruitgang geboekt op het gebied van de medicijnen bij hartziekten. Er zijn veel verschillende middelen ontwikkeld en uitgetest die inmiddels bewezen hebben dat ze hartklachten verminderen en voor een langer en kwalitatief gezonder leven zorgen, terwijl de bijwerkingen ook op langere termijn minimaal zijn. De cardioloog zoekt, mede gebaseerd op de informatie van werking en bijwerking die u hem verstrekt, specifiek voor u de beste combinatie van medicijnen uit. Vaak zult u deze medicijnen de rest van uw leven moeten gebruiken. Het is belangrijk om dit ook precies volgens voorschrift te blijven doen en niet op eigen gelegenheid wijzigingen aan te brengen. Als u bijwerkingen ondervindt kunt u dit overleggen met uw cardioloog of uw huisarts. Meestal is in dergelijke gevallen een goed alternatief te vinden zonder deze bijwerkingen. Wanneer u meer wilt weten over uw medicijnen kunt u natuurlijk de bijsluiter lezen, maar ook de brochure medicijnen en hartziekten.

Om een goed overzicht van uw medicijnen te hebben, hetgeen u ook kunt gebruiken wanneer u bij behandelend artsen bent adviseren wij u de medicijnkaart te gebruiken (deze vindt u in hoofdstuk 4).

Werk

Neem indien van toepassing snel na ontslag contact op met de bedrijfsarts. Wanneer u bij de sportarts bent geweest zal deze een brief maken voor de bedrijfsarts. Deze kunt u naar de bedrijfsarts toesturen om hem verder te informeren omtrent de medische details en de geplande hartvalidatie in uw situatie. De bedrijfsarts is vaak in staat om u te begeleiden op het werk en hij kan adequater reageren wanneer hij goed geïnformeerd is.

Autorijden

Volgens normen van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) bent u in de eerste vier weken na een *hartinfarct* rij ongeschikt. Over het algemeen bent u hierna weer rijgeschikt, tenzij u klachten heeft waardoor het autorijden gevaar op kan leveren, dit betreft met name duizeligheidsklachten veroorzaakt door hartritmestoornissen. Wanneer u zelf twijfelt over uw rijgeschiktheid of uw behandelend arts geeft aan dat u mogelijk rij ongeschikt bent, dan kunt u een eigen verklaring invullen en sturen naar het CBR. U kunt deze eigen verklaring kopen bij de ANWB, het gemeentehuis of het CBR. Deze verklaring wordt dan beoordeeld door de arts van het CBR die u vervolgens doorverwijst naar een onafhankelijke huisarts of cardioloog om een uitspraak te doen over uw rijgeschiktheid.

Na *dotterbehandeling* en na een *open hart operatie* geldt in feite dezelfde regeling. U bent rijgeschikt op het moment dat u voldoende hersteld bent van de ingreep en bij twijfel kunt u de eigen verklaring sturen naar het CBR.

Het adres van het CBR is:

Hoevenweg 20

5652 AW Eindhoven

tel 040-2502802

Activiteitschema na ontslag bij hartinfarct.

1e week

Snel schema

Uitzielen, wandelen.

Begin met 2 x per dag 10-15 min

Uitbreiden als het bevalt.

Normaal schema

Uitzielen, wandelen.

Begin met 2 x per dag 10 min. Uitbreiden als het u bevalt.

Rust na het middageten een uurtje op bed.

Vertraagd schema

Uitzielen, wandelen.

Begin als u hier aan toe bent 2 x per dag 10-15 min. Dit langzaam uitbreiden

Rust na het middageten een uurtje op bed.

2e week

Snel schema

Wandelen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Aan het eind van de week in uw normale tempo.

U mag voorzichtig beginnen met fietsen.

Normaal schema

Wandelen uitbreiden naar uiteindelijk 2 x per dag 30 min.

Vertraagd schema

Wandelen. Als dit goed bevalt, dan uitbreiden naar 2 x per dag 15-20 min.

Ga na het middageten een uurtje op bed rusten.

3e week

Snel schema

Breid uw activiteiten uit. Wandelen en fietsen 2 x per dag in een rustig tempo.

Normaal schema

Wandelen of fietsen in rustig tempo. Streef naar 2 x per dag 45-60 min.

Vertraagd schema

Wandelen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Na het middageten een uurtje op bed rusten.

4e week

Snel schema

Fiets 2 x per dag een uur in een wat hoger tempo. De thuisactiviteiten geleidelijk uitbreiden.

Normaal schema

Wandelen of fietsen tot 2 x per dag een uur.

Activiteiten thuis rustig oppakken.

Vertraagd schema

Wandel 2 x per dag 45 min.

Sla het rusten over, wanneer u er geen behoefte aan heeft.

5e week

Snel schema

Probeer de activiteiten van voor uw hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld uw werk. Van uw cardioloog en sportarts ontvangt u verdere instructies.

Normaal schema

Wandel of fiets 2 x per dag 1 uur. Uw tempo mag iets omhoog, maar maak er geen wedstrijd van.

Uw huisactiviteiten mag u geleidelijk wat uitbreiden.

Vertraagd schema

Wandel 2 x per dag 1 uur.

Probeer uw activiteiten weer wat op te pakken.

6e week

Normaal schema

Probeer uw activiteiten van voor het hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld uw werk.

Van uw cardioloog en sportarts ontvangt u verdere instructies.

Vertraagd schema

Streef naar 2 x per dag een uur actief te zijn met wandelen of fietsen in een rustig tempo.

7e week

Vertraagd schema

Probeer het middagdutje af te wennen en breidt de thuisactiviteiten uit.

Fiets of wandel 2 x per dag 1 uur.

8e week

Vertraagd schema

Wandel of fiets 2 x per dag rustig.

Uw huisactiviteiten kunt u geleidelijk uitbreiden.

9e week

Vertraagd schema

Probeer uw activiteiten van voor uw hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld uw werk.

Van uw cardioloog en sportarts ontvangt u verdere instructies.