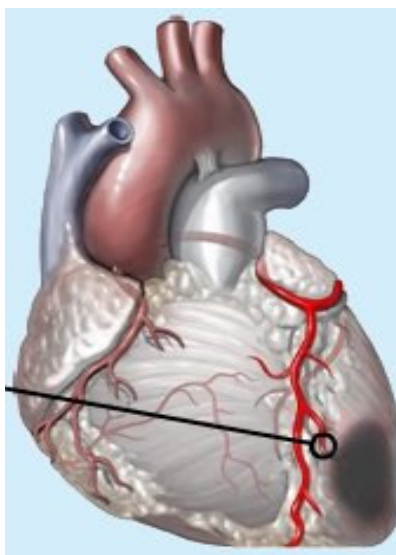


Naar huis na een hartinfarct

Wat u beter wel en niet kunt doen!

Afdeling C2 IJsselland Ziekenhuis

U heeft in het ziekenhuis gelegen omdat u een hartinfarct heeft doorgemaakt.



In deze folder zetten we alle adviezen die u van ons gekregen heeft, nog even op een rijtje.

Ook geven wij u informatie die specifiek van belang is nu u naar huis toe gaat.

Belangrijke adviezen

- Rook niet (meer).
- Let op uw voeding:
 - ❖ eet niet teveel,
 - ❖ wees matig met vetten,
 - ❖ eet weinig cholesterolrijke producten,
 - ❖ gebruik weinig zout.
- Heeft u Diabetes Mellitus (suikerziekte)?
Zorg dat u uw glucosewaarden (bloedsuikers) goed onder controle heeft. Laat deze eventueel via de huisarts controleren.
- Bent u bekend met hoge bloeddruk?
Laat dan uw bloeddruk regelmatig controleren, bijv. door de huisarts. De eerste keer binnen 3 maanden na ontslag uit het ziekenhuis. Daarna in overleg met uw huisarts.
- Wees matig met alcohol!

- Vermijd zoveel mogelijk 'stress'. Probeer afstand te nemen van zaken die spanningen met zich mee brengen.
- Geestelijke activiteiten, zoals het ontvangen van bezoek, kunnen ook vermoeiend zijn. Hou daar rekening mee.
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Het advies: iedere dag 20 - 30 minuten activiteiten zoals wandelen, fietsen etc. Als uw cardioloog u daarvoor toestemming geeft, zijn andere recreatiesporten ook goed om te doen. Het is de bedoeling dat u begint met activiteiten die u gemakkelijk volhoudt. De zwaarte en duur voert u geleidelijk op. U moet niet overmatig vermoeid raken of een onaangenaam gevoel in borst en/of armen krijgen.
- Luister goed naar uw lichaam. Zoek naar een goede balans tussen beweging, inspanning en rust. Er zijn dagen waarop u meer energie heeft en dagen waarop u minder energie heeft. Pas uw activiteiten voor de dag hierop aan.

Het belangrijkste is dat u elke dag aan uw herstel werkt en uw bezigheden en werkzaamheden steeds verder uitbreidt.

Weer thuis

Neem de tijd om tot rust te komen, doe rustig aan.

Bouw uw activiteiten langzaam uit tot normaal.

Met rustig aan doen bedoelen we geen zware lichamelijke inspanning zoals:

- Stofzuigen.
- Ramen zemen.
- Zware boodschappen tillen.
- De tuin ompspitten.
- De auto wassen etc. etc.

U mag uw hobby's gewoon weer oppakken,

tenzij dit een zware lichamelijke inspanning is.

Belangrijk is dat u goed luistert naar uw lichaam en rust neemt bij vermoeidheid of klachten.

Na ongeveer zes weken heeft de hartspier genoeg tijd gehad om te herstellen van het infarct en kunt u alles weer doen (niets forceren).

Medicijnen

Begin uw dag met het innemen van uw medicijnen. Wacht daarna een half uurtje voordat u zich gaat wassen en verder aan de slag gaat.
--

Een half uurtje wachten na het innemen van uw medicijnen is belangrijk omdat de ingenomen medicatie van de vorige dag is uitgewerkt. Gaat u direct aan de slag zónder eerst uw medicijnen in te nemen, dan is er een grotere kans op klachten.

U krijgt van ons een lijst mee waarop de medicijnen staan die u dagelijks moet innemen.

Op de lijst staat:

- ❖ Welke medicijnen u moet innemen.
- ❖ Hoe laat dit gebeuren moet.
- ❖ Hoeveel u moet innemen.

Per medicijn staan er 2 namen op de lijst.

Een **vet gedrukte naam** en daaronder een **normaal gedrukte naam**. Eén van deze twee namen staat op het medicijndoosje dat u van de apotheek krijgt als u de recepten gaat halen. De één is de **merknaam**, de andere de **stofnaam** van het medicijn. De werking is hetzelfde.

Wij adviseren u:

- De medicijnlijst altijd mee te nemen als u naar een arts gaat. De arts heeft dan een actueel overzicht welke medicijnen u gebruikt. Bovendien kan de arts eventuele aanpassingen op de lijst noteren.
- Deze lijst (of een kopie hiervan) bij u te dragen als u naar buiten gaat. Als er problemen zouden ontstaan kunt u deze lijst overhandigen.

Werk

Het tijdstip van hervatten van u werk ligt tussen de 2 en 4 weken. Bij zwaar lichamelijk werk kan dat 6 weken zijn. In het ontslaggesprek geeft de arts aan welk advies voor u geldt.

Als u voor het infarct werkte, is de hervatting van het werk voor u een belangrijk onderwerp. Het is daarom verstandig daar al in een vroeg stadium over te praten met uw werkgever, de bedrijfsarts en uw behandelende arts.

Hoe snel u weer aan het werk kunt, hangt af van:

- ❖ De plaats en grootte van het hartinfarct.
- ❖ Het soort werk dat u doet.
Heeft u een fysiek zware of erg stressvolle baan, dan zal het wat langer duren voor u weer aan de slag kunt.
- ❖ Verder speelt natuurlijk mee hoe u zich voelt.
Ook bij het hervatten van uw werk is het belangrijk dat u goed naar uw eigen lichaam luistert.

Autorijden

Wanneer u weer mag autorijden, hangt af van de plaats en grootte van uw infarct. Van de arts hoort u hoelang dit in uw geval is. Dit kan 4 weken zijn, maar ook langer of korter.

Begin weer met een korte rit in een vertrouwde omgeving en vraag iemand om mee te rijden (die het eventueel van u over kan nemen).

Vakantie

Als u zover bent, kunt u weer vakantieplannen gaan maken. Afhankelijk van de grootte van uw infarct zou het kunnen zijn dat u:

- De eerste drie maanden niet mag vliegen.
- De eerste drie maanden niet mag skiën.
- De eerste zes maanden niet mag duiken.

Overleg met uw cardioloog op u eerst volgende polikliniekbezoek of uw plannen voor de vakantie door kunnen gaan.

Wat u verder nog moet weten

1. De mogelijkheid voor hartrevalidatie.
2. Informatie die u het beste bij de hand kunt houden
3. Wat te doen als u weer klachten krijgt ?

1. Hartrevalidatie: Capri

Tijdens uw opname in het ziekenhuis heeft u een gesprek gehad met de zaalarts. Toen is besproken of u in aanmerking komt of wilt komen voor hartrevalidatie. Deze revalidatie bestaat uit een fysieke training onder begeleiding van een cardioloog, fysiotherapeut en een verpleegkundige. De training vindt plaats in een groep, zodat u ook lotgenoten ontmoet en onderling ervaring uit kunt wisselen. Ook is er begeleiding door een maatschappelijke werker en zonodig begeleiding door een psycholoog of psychiater mogelijk. De arts zal ervoor zorgen dat u wordt aangemeld.

Dit is meestal al tijdens uw opname gebeurd.
U wordt aangemeld bij de Capri (**C**ardio **P**ulmonary **R**ehabilitation Institute).

U krijgt ongeveer 4 tot 6 weken nadat u naar huis bent gegaan, een oproep om op gesprek te komen.
Als dit niet het geval is kunt u contact opnemen met CAPRI: Tel 010 – 4366988

2. Informatie die u bij de hand moet houden **ECG – Het hartfilmpje**

Het ECG (het hartfilmpje) is een registratie van de elektrische activiteit van uw hart. Doordat er bij een hartinfarct schade aan het hart optreedt, ontstaat er een litteken aan de hartspier.

Hierdoor verloopt de elektrische geleiding over het hart anders. Deze verandering is op het ECG te zien en is voor u normaal. Daardoor ziet uw ECG er anders uit dan het ECG van iemand die geen infarct heeft doorgemaakt. Daarom krijgt u een kopie mee van het laatst gemaakte ECG.

Zorg ervoor dat u het hartfilmpje zo kunt pakken en dat u het meeneemt als u naar buiten gaat. Mocht u klachten krijgen, dan kunt u dit overhandigen aan de behandelend arts. Deze kan het direct vergelijken met het nieuw gemaakte ECG en bekijken of er veranderingen te zien zijn.

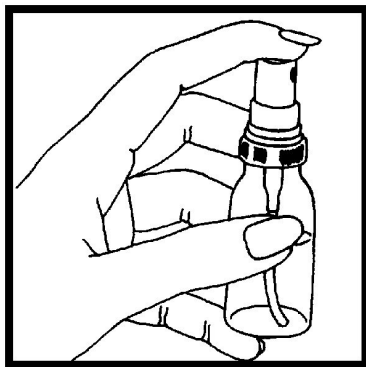
Nitrolingual pompspray

Omdat het kán gebeuren dat u weer klachten krijgt, geven wij u een recept mee voor een flesje nitrolingual pompspray.

Dit medicijn gebruikt u bij één of meer van de volgende klachten:

- Een drukkende pijn op de borst.
- Een bandgevoel om de borst.
- Uitstralende pijn naar de linkerarm.
- Uitstralende pijn naar de hals en/of kaken.
- Uitstralende pijn tussen of op de hoogte van de schouderbladen.
- Andere klachten die u herkent van uw infarct.

Aanwijzingen voor het gebruik van de spray



Ga eerst **zitten of liggen**. Uw bloeddruk kan namelijk dalen door het gebruik van de spray waardoor u kunt vallen. Bovendien heeft uw hart in rust (zittend/liggend) minder zuurstof nodig waardoor de klachten sneller af kunnen nemen. **Spray één of twee keer en wacht ongeveer 5 minuten.**

- **Zijn de klachten nog niet weg?**
Dan mag u de spray één keer herhalen.
- **Zijn de klachten na 5 - 10 min niet weg?**
Neem dan contact op met uw huisarts of de vervanger.
- **Heeft u klachten in rust of bijv. in bed?**
Gebruik dan een spray en neem contact op met de huisarts (op het spoednummer of via de huisartsenpost).
- **Zijn de klachten wel weg, maar komen ze steeds weer terug?** Of blijkt dat u in de loop van de tijd steeds vaker klachten krijgt?
Neem dan contact op met uw huisarts.

We raden u aan ervoor te zorgen dat de spray op een makkelijk en snel te pakken plaats staat! Bedenk dat u niet eerst de trap op hoeft of naar een andere kamer toe hoeft te lopen. We adviseren de spray mee te nemen als u naar buiten gaat.

U krijgt van ons het informatieboekje 'Het gebruik van de Nitrolingual pompspray bij de behandeling van angina pectoris'. Leest u dit boekje goed door voor uitgebreide informatie over de spray.

3. Wat te doen als u zich niet goed voelt ?

Voelt u zich niet goed of vertrouwt u iets niet?

Waarschuw dan altijd uw huisarts. Hij kan -als het nodig is- contact opnemen met het ziekenhuis.

Het is beter te bellen, dan in onzekerheid thuis te zitten!

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.