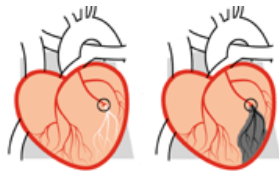


# Revalidatieschema na een klein hartinfarct (5 dgn)



Afdeling C2 IJsselland Ziekenhuis

**dhr/mevr:** .....

**Begindatum:** .....

## Inleiding

Dit schema is een leidraad voor u om langzaam weer op gang te komen en inzicht te krijgen in uw mogelijkheden en beperkingen. De verpleging en de afdeling fysiotherapie zullen u hierin begeleiden.

Tijdens uw opname óf voor het polikliniekbezoek zal waarschijnlijk een echo van het hart worden gemaakt en een fietsproef worden gedaan.

## Revalidatieschema

**Dag 1** Datum \_\_\_\_\_

- U mag naast het bed zitten, aan tafel eten en uzelf wassen aan de wastafel (max. 3 x ½ uur zitten).
- U mag zelfstandig naar het toilet, wilt u dit wel even doorgeven aan de verpleging.
- De fysiotherapeut komt kennis maken en zal een stuk met u lopen. Ook krijgt u algehele oefentherapie.
- U ontvangt het boekje 'Verder na een hartinfarct' uitgegeven door de Hartstichting.

**Dag 2** Datum \_\_\_\_\_

- U mag 3 x 1 uur uit bed en rondlopen over de afdeling.
- U wordt begeleid door een fysiotherapeut bij een wandeling buiten de afdeling (eventueel met traplopen).

**Dag 3** Datum \_\_\_\_\_

- U mag vanaf vandaag een niet te hete douche nemen.
- U moet vandaag minimaal 3 x 1 uur rusten, langer mag ook.
- De fysiotherapeut zal u vandaag begeleiden bij een sportieve activiteit, bijvoorbeeld op een hometrainer bij de afdeling fysiotherapie.
- U kunt een informatieve video 'Verder na een hartinfarct' bekijken samen met uw partner, familie of goede vriend(in).
- U ontvangt een formulier met ontslaggesprekspunten. Dit zal een leidraad zijn voor het ontslaggesprek.
- U ontvangt de informatiefolder "Naar huis na een hartinfarct: Wat u beter wel en niet kunt doen."  
Wij raden u aan de informatie in deze folder goed door te lezen zodat u eventuele vragen tijdens het ontslaggesprek kunt stellen.

**Dag 4** Datum \_\_\_\_\_

- Vandaag mag u de hele dag uit bed, maar neem uw rust indien u daar aan toe bent.
- Er wordt een ECG (hartfilm) gemaakt, een kopie hiervan krijgt u bij het ontslag mee naar huis.
- Als alle onderzoeken zijn afgerond is het mogelijk een ontslaggesprek aan te vragen. U kunt in dit gesprek al uw resterende vragen stellen. Wij raden u aan een naaste persoon, zoals uw partner, een familielid of goede vriend(in) bij dit gesprek aanwezig te laten zijn. Het gesprek vindt plaats met een verpleegkundige of de arts-assistent.

**Dag 5** Datum \_\_\_\_\_

- Als alle onderzoeken zijn afgerond en de uitslagen bekend zijn mag u vandaag rond 9.30 uur naar huis.
- U ontvangt van de verpleegkundige vervolgafspraken, recepten en een medicijnkaart waarop vermeld staat welk medicijn u wanneer moet innemen

# Algemene regels

**Schakel direct de verpleging in als u klachten krijgt of bijzonderheden opmerkt!**

- De medicatie van de vorige dag is tegen de ochtend uitgewerkt. U kunt, na het wakker worden, het beste eerst uw medicatie innemen voordat u actief gaat worden. Uzelf wassen is ook een inspanning.
- Bij de toiletgang mag u niet persen. Dit verhoogt de druk in de bloedvaten. U kunt zonodig een laxerend dieet of laxeermiddel krijgen.
- Meldt u zich bij de verpleging als u van de afdeling gaat.
- Als er geen fysiotherapeut beschikbaar is dan zal de verpleegkundige met u oefenen.
- Indien volgens het schema het ontslag op zondag uitkomt, zal de arts bekijken of het ontslag op zaterdag of maandag zal plaatsvinden.
- De zaalarts loopt dagelijks tussen 9.30 en 11.00 uur een ronde over de afdeling. Tweemaal per week is de dienstdoende cardioloog hierbij aanwezig. Probeer dan op uw kamer aanwezig te zijn.
- Tijdens uw opname is een gesprek met de maatschappelijk werker of geestelijk verzorger mogelijk. Indien u behoefte aan een gesprek heeft, kunt u hier bij de verpleegkundige om vragen.
- Uw arts kan u aanmelden bij een speciaal revalidatieprogramma voor hartpatiënten: CAPRI. Dit poliklinische programma wordt met u besproken tijdens het ontslaggesprek.

## **Weer thuis**

- Probeer uw activiteiten per dag langzaam op te bouwen. U mag in principe alles doen, zolang u maar niets forceert. Luister naar uw lichaam
- Zware lichamelijke inspanning en het besturen van een auto mogen de eerste weken niet.
- Meer informatie staat in de brochure “Naar huis na een hartinfarct, wat u beter wel en niet kunt doen.”  
Vergeet u niet deze brochure mee naar huis te nemen zodat u deze informatie thuis nog eens door kunt nemen.
- Als er direct na het ontslag onduidelijkheden zijn, kunt u contact opnemen met de afdeling Cardiologie, tel. 010 - 258 54 29
- Als u twee dagen of langer thuis bent en er zijn vragen of problemen, neem dan contact op met uw eigen huisarts.

## **Heeft u nog vragen ?**

Dan kunt u deze altijd stellen aan de arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.

De Nederlandse Hartstichting geeft verschillende folders uit, waarin u kunt lezen over het ontstaan van hartklachten, de behandeling, patiëntenverenigingen enz.

Deze folders vindt u in het folderboek op de afdeling.



*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.*