Naar huis na een hartinfarct

Wat u beter wel en niet kunt doen!

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inhoudsopgave

1. Voorbereiding op uw ontslag **2**

2. Weer thuis **4**

2.1 Medicijnen
2.2 Werk
2.3 Autorijden
2.4 Vakantie

3. Poliklinische vervolgafspraken **7**

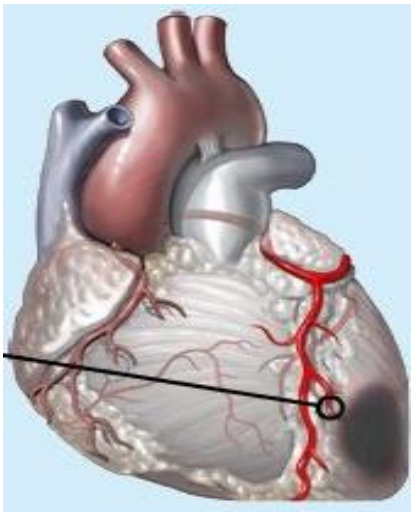
4. Wat u verder nog moet weten **8**

4.1 Hartrevalidatie CAPRI
4.2 Informatie die u bij de hand moet houden
- ECG
- Nitrolingual pompspray

5. Wat te doen als u zich niet goed voelt? **10**

Gespreksonderwerpen voor het gesprek met de verpleegkundig specialist **11**

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



In deze folder zetten we de adviezen die u van ons gekregen heeft nog even op een rij.

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

1. Voorbereiding op ontslag uit het ziekenhuis

Op de dag vóór u naar huis gaat wordt er een gesprek gepland met de verpleegkundig specialist. Hierin krijgt u uitleg over het hartinfarct, leefregels en adviezen voor thuis.
Als uw ontslag in het weekend valt, dan vindt het gesprek -na overleg met de verpleegkundig specialist- op vrijdag of maandag plaats.

We adviseren om iemand mee te nemen naar dit gesprek, bijvoorbeeld een familielid of een andere naaste.

Veel van de onderwerpen die in het gesprek aan de orde komen staan ook beschreven in deze folder, zodat u zich goed kunt voorbereiden op het gesprek.
Lees de informatie thuis ook nog eens op uw gemak door.

Om u goed te kunnen voorbereiden op het gesprek, staan op de laatste pagina gesprekspunten / onderwerpen die aan de orde kunnen komen tijdens het gesprek.

Dit kunt u tijdens het gesprek als geheugensteuntje gebruiken en eventueel uw eigen aantekeningen of vragen op noteren.

Belangrijke adviezen

- ✓ Rook niet (meer).
- ✓ Let op uw voeding:
  1. eet niet teveel,
  2. wees matig met vetten,
  3. eet weinig cholesterolrijke producten,
  4. 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 meebrengen.
- ✓ Geestelijke activiteiten, zoals het ontvangen van bezoek, kunnen ook vermoeiend zijn. Houdt 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.

- ✓ 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.

2. 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 omspitten.
- 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 6 weken heeft de hartspier genoeg tijd gehad om te herstellen van het infarct en kunt u alles weer doen (niets forceren).

2.1 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 u deze neemt.
❖ 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 zich onverhoopt problemen voordoen kunt u deze lijst overhandigen.

2.2 Werk

Het tijdstip van hervatten van uw 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 behandelend 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.

2.3 Autorijden

Wanneer u weer mag autorijden, hangt af van de plaats en grootte van uw infarct. Van de arts hoort u hoe lang 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).

2.4 Vakantie

Als u zover bent, kunt u weer vakantieplannen gaan maken.
Afhankelijk van de grootte van uw infarct zou het kunnen 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 uw eerstvolgende polikliniekbezoek of uw plannen voor de vakantie door kunnen gaan.

3. Poliklinische vervolgafspraken

Er worden voor u afspraken gemaakt op de polikliniek.
✓ ze worden gelijk aan u meegegeven *of*
✓ u krijgt ze thuis gestuurd.

Er wordt een afspraak gemaakt op de Post Infarct Poli (PIP).
Dit is een spreekuur van de verpleegkundig specialist.
Deze afspraak vindt plaats 1-2 weken na uw ontslag.
Dit spreekuur is speciaal bedoeld voor patiënten die een hartinfarct hebben doorgemaakt. Er komen ook patiënten die gedotterd zijn, maar geen infarct hebben doorgemaakt..

Ook krijgt u een **controleafspraak bij uw cardioloog**
(ca 6 weken na ontslag).

Heeft u nog vragen of zijn er onduidelijkheden als u weer thuis bent? Of vragen over werkhervatting en vakantie?
Stel deze dan bij de PIP-poli. Schrijf uw vragen eventueel op, zodat u ze mee kunt nemen naar de afspraak.

Ook krijgt u een afspraak voor een echo van uw hart en/of een inspanningstest, als deze onderzoeken tijdens uw opname nog niet gedaan zijn.

4. Wat u verder nog moet weten

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

4.1 Hartrevalidatie: Capri

Tijdens uw opname in het ziekenhuis heeft u een gesprek gehad met de zaalarts of verpleegkundig specialist. Toen is besproken of u in aanmerking komt 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 ervaringen kunt uitwisselen. Ook is er begeleiding door een maatschappelijk werker en zo nodig begeleiding door een psycholoog of psychiater mogelijk.
De arts zorgt ervoor dat u wordt aangemeld. Dit gebeurt meestal al tijdens uw opname.

U wordt aangemeld bij Capri (**Ca**rdio **P**ulmonary **R**ehabilitation **I**nstitute). Voorafgaand of aansluitend aan uw afspraak op de PIP-poli vindt het intakegesprek van Capri plaats. Indien dit niet het geval is krijgt u ongeveer 4 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 – 436 69 88.**

4.2 Informatie die u bij de hand moet houden

1. 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.

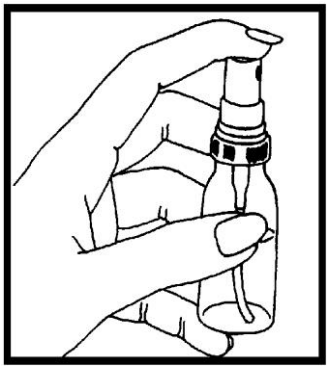
2. Nitrolingual pompspray

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 meerdere 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.

- Kortademigheid of benauwdheid op de borst, niet vastzittend aan de ademhaling.
- Andere klachten die u herkent van uw infarct.

Aanwijzingen voor het gebruik van de spray.



In de folder Nitrolingual pomp-spray wordt beschreven hoe en wanneer u de Nitrolingual pompspray gebruikt.
We adviseren u deze folder goed door te lezen en te bewaren.

Heeft u deze bij ontslag niet ontvangen?
Vraag er dan om of kijk op www.yslfolder.nl → zoekwoord 'Nitrolingual'
Lees ook de bijsluitergoed goed door (in het doosje van de spray).

5. 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!

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten mijn-ijsselland
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners aanbevolen-websites
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App folder app

Gespreksonderwerpen voor uw gesprek met de verpleegkundig specialist:

- ✓ Uitleg over hartinfarct.
  - Grootte infarct
  - Plaats infarct
- ✓ Thuissituatie
- ✓ Wat te doen bij klachten?
- ✓ Medicijnen:
  - Bètablokkers
  - Bloedverdunners
  - Nitrospray
- ✓ Risicofactoren, zoals roken, alcohol, etc.
- ✓ Seksualiteit
- ✓ Sporten en hobby's
- ✓ Revalidatie / Capri
- ✓ Vakantie
- ✓ Werksituatie
- ✓ Autorijden
- ✓ Fietsen
- ✓ Overige vragen:

1. ……

2. ……