



## Leefadviezen voor patiënten

*na een hartinfarct en/of  
dotterbehandeling*



# *Inhoud*

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Activiteiten in en om het huis</b>	<b>3</b>
<b>Rusten overdag en 's nachts</b>	<b>3</b>
<b>Werkhervatting</b>	<b>3</b>
<b>Hobby's en vakantie</b>	<b>4</b>
<b>Autorijden</b>	<b>4</b>
<b>Wandelen</b>	<b>4</b>
<b>Voeding</b>	<b>4</b>
<b>Alcohol</b>	<b>5</b>
<b>Roken</b>	<b>5</b>
<b>Seks</b>	<b>5</b>
<b>Medicatie algemeen</b>	<b>5</b>
<b>Nitropompspray en nitrotabletten</b>	<b>5</b>
<b>Hartrevalidatie</b>	<b>6</b>
<b>Gedotterd in het AZM?</b>	<b>7</b>
<b>Telefoonnummers</b>	<b>7</b>

## *Inleiding*

U gaat vrij snel dit ziekenhuis verlaten. Thuis in uw eigen omgeving gaat u uw 'gewone' leven weer hervatten. We geven u hierbij een aantal adviezen die u tot hulp kunnen zijn bij het weer opstarten van uw dagelijkse bezigheden.

## *Activiteiten in en om het huis*

Het is belangrijk dat u uw activiteiten geleidelijk opbouwt. Dat wil zeggen dat u de eerste zes weken alleen lichte werkzaamheden mag verrichten en regelmatig even rust moet nemen. Zwaar lichamelijk werk (b.v. stofzuigen, sjouwwerk, zwaar tillen, bed verschoenen) kunt u de eerste tijd beter aan iemand anders (partner, familie, vrienden, thuiszorg) overlaten. Ook voor activiteiten buitenshuis geldt dat alles weer opgebouwd dient te worden en dat u te zware werkzaamheden (bijvoorbeeld het gras maaien met een niet-elektrische grasmaaier, spitten, borders knippen in gehurkte houding, groot tuinonderhoud, grote ramen lappen) voorlopig beter niet kunt doen. In de loop van de tijd (afhankelijk van de mate van herstel) wordt door de cardioloog bekeken of u ook zwaardere werkzaamheden weer mag doen.

## *Rusten overdag en 's nachts*

Het is belangrijk om voldoende nachtrust te hebben, zodat u ook weer uitgerust opstaat. Slaapproblemen zijn in de eerste weken na een infarct en/of dotterbehandeling geen vreemd verschijnsel. Het is misschien de eerste tijd na ontslag aan te raden om 's middags even te rusten. Indien dit echter een negatieve invloed heeft op uw nachtrust, kunt u dit beter achterwege laten. Het is zeker niet zo dat elke hartpatiënt 's middags dient te rusten.

## *Werkhervatting*

Indien u in loondienst werkt kan de bedrijfsarts met uw cardioloog contact opnemen en in overleg met u na enkele weken bespreken wanneer u uw werk kunt gaan hervatten. Huisvrouwen/huismannen dienen niet meteen bij thuiskomst volledig aan de slag te gaan, maar de eerste tijd de zwaardere huishoudelijke activiteiten aan anderen over te laten. Na deze periode bouwt u de huishoudelijke werkzaamheden weer rustig op. Overleg bij onduidelijkheden hierover met uw cardioloog.

## Hobby's en vakantie

Het is goed als u bezigheden heeft om in uw vrije tijd uit te voeren. Bekijk ook bij het hervatten van deze bezigheden of het zware of lichte activiteiten zijn en of u er weer plezier aan beleeft. Ga pas weer op vakantie als u zich daartoe in staat voelt. Het is af te raden om gestresst op vakantie te gaan, als u bijvoorbeeld bang bent nog niet voldoende hersteld te zijn. Bouw ook tijdens uw vakantie uw activiteiten op en ga niet uitgebreid zonnen. Indien u niet zeker bent of de vakantiebestemming wel geschikt voor u is, overleg eerst met uw cardioloog. Denk altijd aan een geneesmiddelenpaspoort en een adequate verzekering.

## Autorijden

De eerste vier weken na uw infarct (geteld vanaf de dag dat u van de hartbewaking af bent) mag u niet autorijden. Dit niet omdat u niet zou kunnen rijden, maar om stress-situaties, die zich in het verkeer herhaaldelijk voordoen, te vermijden. (Dit is ook de richtlijn van het C.B.R.) Indien u weer begint met autorijden, kunt u het beste iemand meenemen en in rustig verkeer beginnen. Het C.B.R. heeft geen duidelijke richtlijnen aanzien van de situatie direct na een dotterbehandeling. Hiervoor

geldt eveneens: begin weer rustig met deelnemen aan het verkeer als u zich hiertoe in staat acht.

## Wandelen

Wandelen is een goede activiteit om het bewegen weer te starten. Het wandelen bouwt u rustig op door geleidelijk aan wandeltijd, tempo, afstand en zwaarte van het parcours uit te breiden. Belangrijk is dat u tijdens het wandelen voldoende adem overhoudt om te kunnen praten en dat u ongeveer vijftien minuten na het wandelen weer redelijk uitgerust bent. Laat achterblijvers weten waar u bent en neem een mobiele telefoon mee.

### **Samengevat:**

*Doe wat u kunt, maar forceer niets!  
'Luister' goed naar uw eigen lichaam.*

## Voeding

Het is belangrijk dat u regelmatig en gezond eet. Probeer vetrijke maaltijden te vermijden en eet geen overmatig gezouten voeding. Overvloedige maaltijden doen uw gewicht stijgen; een extra belasting voor uw hart. Bij de diëtisten en het Patiëntenservicebureau zijn brochures over gezonde voeding te krijgen.

## *Alcohol*

Het is niet bezwaarlijk per dag één à twee glazen alcoholische drank te nuttigen. Als bij de medicijnen die u slikt geen alcohol genomen mag worden, dan staat dit op de verpakking vermeld.

## *Roken*

Om herhaling van hartproblemen te helpen voorkomen is het van het grootste belang, dat u stopt met roken. Indien gewenst kan de polikliniek "Stoppen met roken" bij de longartsen in Atrium Heerlen of bij de vaatchirurgen in Atrium Kerkrade u hierbij ondersteuning geven. Vraag hiervoor bij de cardioloog een verwijzing.

## *Seks*

Na een hartinfarct vormt angst vaak een belemmering op het gebied van intimiteit en seksualiteit met uw partner. De extra inspanning tijdens het vrijen is echter gering. Bovendien is vrijen een goede vorm van ontspanning en wordt hierdoor het vertrouwen tussen beide partners weer opgebouwd.

## *Medicatie algemeen*

Bij ontslag worden de recepten naar uw eigen apotheek gefaxt. U kunt uw tabletten daar ophalen of ze thuis laten bezorgen. Let zorgvuldig op de aanwijzingen die u van de apotheek krijgt en die vermeld staan op de verpakking / bijsluiter. Het is heel belangrijk dat u de medicijnen trouw neemt. Indien er iets is dat u niet kunt verdragen, bespreekt u dit met uw cardioloog of huisarts. Stop het innemen van medicijnen niet uit uzelf. Overleg eerst met uw cardioloog of huisarts. Indien de voorraad medicatie bijna op is (u heeft nog voor twee dagen medicatie en denk hierbij ook aan het weekend), haalt u een nieuw recept bij uw huisarts. Het is handig om door uw apotheek een geneesmiddelen paspoort te laten invullen.

## *Nitropompspray en introtabletten*

Indien u pijn op de borst krijgt, handelt u als volgt:

- u stopt uw activiteiten, raak niet in paniek en wacht vijf minuten;
- indien de pijn blijft, neemt u, zittend of liggend, een tabletje nitrobaat onder de tong of gebruikt u de nitrospray en wacht vijf minuten af;

- indien de pijn dan blijft, mag u nog twee keer een tabletje of spray nemen met telkens vijf minuten tussenpauze;
- als de pijn dan niet over is, neemt u contact op met uw huisarts (tijdens kantooruren) of met de Stichting Nightcare (buiten kantooruren) voor verder advies;
- indien uw huisarts of de nightcare niet bereikbaar zijn, laat u zich rijden naar de S.E.H. (Spoed Eisende Hulp);
- bij ernstige klachten belt u of laat u het alarmnummer bellen: 1-1-2.
- verbeteren van uw inspanningsvermogen/uw conditie;
- leren kennen van uw lichamelijke grenzen;
- leren omgaan met lichamelijke beperkingen;
- overwinnen van angst en onzekerheid bij het leveren van inspanning;
- ontwikkelen en/of onderhouden van een lichamelijk actieve leefstijl.

Het bewegingsprogramma bestaat uit trainingen van een uur, driemaal per week gedurende vier weken. In de groepsverband wordt u door, in de hartrevalidatie gespecialiseerde, fysiotherapeuten een grote diversiteit aan oefenstof aangeboden, die zoveel mogelijk afgestemd is op de mogelijkheden van de individuele deelnemer. Samen met de fysiotherapeuten gaat u aan door u gestelde doelen werken. U volgt dit programma in het Sportgezondheidscentrum Hoensbroek. Dit bevindt zich weliswaar op het terrein van het revalidatiecentrum 'Hoensbroeck', maar valt onder verantwoordelijkheid van Atrium MC. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan een cursus die door de psycholoog en maatschappelijk werker wordt gegeven. Hierin wordt in groepsverband aandacht besteed aan stressmanagement, assertiviteits-training, angstreductie en ontspanning. De psycholoog bepaalt, nadat hij met u gesproken heeft, of deelname aan deze cursus zinvol voor u is. Ook

## Hartrevalidatie

De poliklinische hartrevalidatie van Atrium Medisch Centrum Parkstad is bedoeld als nabehandeling voor patiënten die opgenomen zijn geweest met een infarct, een dotterbehandeling en een (open) hartoperatie. Via een screening wordt beoordeeld of u in aanmerking komt voor dit programma. De poliklinische hartrevalidatie bestaat uit een voorlichtings- en een bewegingsprogramma dat voor iedereen geschikt is. Het voorlichtingsprogramma bestaat uit een drietal bijeenkomsten waarin respectievelijk een cardioloog, een psycholoog en maatschappelijk werker samen en een diëtiste informatie geven. Deze bijeenkomsten bezoekt u in Atrium Heerlen. Het doel van het bewegingsprogramma is:

de diëtiste geeft in groepsverband een cursus waarin voorlichting wordt gegeven over voeding en hoge bloeddruk, voeding en te hoog cholesterolgehalte, voeding en overgewicht en voeding en diabetes. U bepaalt zelf of u en uw partner hieraan wil(len) deelnemen.

## *Gedotterd in het AZM?*

Indien u gedotterd bent om een verstopt bloedvat te openen, dient u zich tevens te houden aan de adviezen die u hebt gekregen in het Academisch Ziekenhuis Maastricht.

## *Telefoonnummers*

**Secretariaat intake Atrium Heerlen**  
(045) 576 70 85

Bereikbaar:  
Maandag van 10.00 - 16.30 uur  
Dinsdag van 8.30 - 14.45 uur  
Donderdag van 8.30 - 14.45 uur

**Hartrevalidatie  
(bewegingsprogramma)**  
(045) 528 25 46 / 528 23 28

Bereikbaar:  
Maandag van 8.30 - 13.00 uur  
Dinsdag van 8.30 - 15.00 uur  
Woensdag van 8.30 - 13.00 uur  
Vrijdag van 8.30 - 13.00 uur

### **Poli Cardiologie**

Bereikbaar tijdens kantooruren  
Atrium Heerlen (045) 576 61 30  
Atrium Brunssum (045) 527 94 83  
Atrium Kerkrade (045) 545 04 70

### **S.E.H. (Spoed Eisende Hulp)**

Bereikbaar: zeven dagen per week,  
24 uur per dag  
Atrium Heerlen (045) 576 72 00

### **Nightcare**

Bereikbaar: buiten kantooruren  
(045) 577 88 44

### **Rook-Stop-Poli**

Bereikbaar tijdens kantooruren  
Longziekten Atrium Heerlen  
(045) 576 76 23  
Heelkunde Atrium Kerkrade  
(045) 545 02 63

### **Diëtistes**

Bereikbaar tijdens kantooruren  
Atrium Heerlen (045) 576 60 05

### **Psycho-Sociale Zorg**

Bereikbaar tijdens kantooruren  
Secretariaat Maatschappelijk werk  
Heerlen (045) 576 64 90  
Secretariaat Psychologie Heerlen  
(045) 576 64 70

Atrium Medisch Centrum Parkstad © 2008/4/okt.  
Postbus 4446, 6401 CX Heerlen  
[www.atriummc.nl](http://www.atriummc.nl)

*Patiëntenservicebureau*