

# Hartinfarct

De inhoud van deze folder komt uit onze Patient Journey App. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.



Welkom 

## Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis

Welkom in de app van het Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis. In deze app vindt u alle informatie omtrent de behandeling aan uw hart.

Meer informatie over: ETZ

Het ETZ is een topklinisch opleidingsziekenhuis en traumacentrum. Met drie locaties in Tilburg en Waalwijk is ETZ hét ziekenhuis voor alle inwoners van de regio Midden-Brabant, maar ook (ver) daarbuiten. Omdat iedere patiënt uniek is, bieden we zorg op maat. Wij gaan in gesprek met patiënten over wat zij voelen, denken en vinden. 'Oog voor jou' noemen we dat. Zo helpen we patiënten om samen met hun specialist de best passende behandeling te kiezen. Op deze wijze leveren wij onze patiënten zorg die Buitengewoon is.

## Hartinfarct

Na uw hartinfarct heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel adviezen. In deze folder staan veel belangrijke leefregels.

Uw arts heeft u aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma. Hartrevalidatie kan helpen om de juiste balans weer terug te vinden. Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure "Verder na een hartinfarct" van de Nederlandse Hartstichting. Heeft u deze folders nog niet ontvangen? Ga dan naar de onderstaande links voor meer informatie.

[Hartrevalidatie \(etz.nl\)](https://www.etz.nl)

[PZ16 - Verder na een hartinfarct \(hartstichting.nl\)](https://www.hartstichting.nl)

## Cardiologen



Uw behandeling wordt uitgevoerd door een cardioloog. Op de site van het ETZ kunt u alle cardiologen zien werkzaam in het ETZ (klik onderaan de pagina op 'zorgteam').

## Contact

*U heeft nog vragen:* U kunt een bericht sturen via Mijn ETZ

## Leefregels na een hartinfarct

---



### Herstel thuis

Na een hartinfarct kunnen er allerlei klachten optreden, zoals vermoeidheid, lusteloosheid en onzekerheid. U heeft een spannende tijd achter de rug. Uw lichamelijke en geestelijke conditie zijn verminderd. Schrik hier niet van, dit past bij het herstelproces. Door het langzaam oppakken van uw dagelijkse ritme verdwijnen deze klachten meestal vanzelf. Ook uw partner/naaste kan door de spanningen van slag zijn. Verschijnselen van overbezorgdheid en nervositeit zijn normaal en verdwijnen vaak na enige tijd vanzelf. Mocht dit niet het geval zijn, bespreek dit dan met uw huisarts of cardioloog.



### Autorijden

- Het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheid) geeft aan dat u ongeveer **vier** weken niet bekwaam bent om auto te rijden na een infarct. Aan de hand van het klachtenpatroon en vooruitzichten kan worden bekeken of u na deze periode wel weer bekwaam bent om zelf auto te rijden.
- Vermijd in het begin spitsverkeer en lange autoritten.
- Neem voldoende rustpauzes; autorijden is inspannender dan u denkt.

### Werken

- Over het algemeen hanteren wij de regel dat u na de opname eerst gaat revalideren.
- Na de revalidatie kunt u in overleg met uw cardioloog en de ARBO-arts van uw huidige baan, starten met het opbouwen van uw werkzaamheden.
- Dit kunt u in de loop van weken of maanden uitbreiden naar weer volledig werken.
- Wanneer u een stressvolle baan heeft, is het niet verstandig om na het hartinfarct snel weer aan de slag te gaan.



### Bewegen

#### Inspanning

- Het belangrijkste is goed naar u lichaam te luisteren (vermoeidheid, klachten); pas eventueel uw activiteiten of tempo hierop aan.
- U mag voelen dat u bij inspanning wat dieper gaat ademen, maar u mag niet buiten adem raken of benauwd worden.
- Tijdens inspanning is het belangrijk dat u een gesprek kunt blijven voeren en/of door de neus kunt blijven ademen.

#### Lopen

- Probeer elke dag minstens één keer naar buiten te gaan en een stukje te lopen.
- Probeer steeds wat langer te lopen, maar volg daarbij wel uw eigen tempo en luister goed naar uw lichaam.
- Houd rekening met weeromstandigheden zoals kou en harde wind.
- Vraag iemand mee zolang u zich nog onzeker voelt.

#### Fietsen

- U mag gedurende twee weken na ontslag uit het ziekenhuis niet fietsen.
- Fiets naar eigen tempo en kunnen.

- Houd rekening met kou en harde wind.
- Ga, zolang u zich nog onzeker voelt, nog niet zo ver.

#### **Zwemmen/sauna**

- Zwemmen mag vanaf de zesde week na ontslag uit het ziekenhuis.
- Vermijd plotselinge temperatuurverschillen (pas op met duiken).
- Niet in te warm of te koud water zwemmen.
- Sauna wordt het eerste half jaar afgeraden, in verband met de wisseling van warm naar koud.

#### **Sporten in het algemeen**

- Individuele sporten kunt u weer gaan doen als u 30 minuten stevig door kunt lopen.
- Overleg bij fysiek zware sporten eerst met uw cardioloog.

### Werkzaamheden in en rondom huis

#### **Huishoudelijke werkzaamheden**

- Vermijd inspannende werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen tot aan de eerste controle met uw cardioloog.
- Probeer het werk zoveel mogelijk te spreiden over de dag en de week (loop liever twee keer met een lichte boodschappentas, dan een keer met een te zware tas).

#### **Tuinieren**

- In het begin geen zwaar werk doen, zoals op de hurken zitten en onkruid wieden.
- Gedurende zes weken na ontslag niet gras maaien of de tuin ompspitten.

### Risicofactoren verminderen

#### **Dieet**

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Als er sprake is van overgewicht is het verstandig af te vallen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts of binnen de hartrevalidatie (deze kunnen u doorverwijzen naar een diëtist).

#### **Alcohol**

Een tot twee glazen per dag kunnen over het algemeen geen kwaad. Ben voorzichtig in combinatie met diabetes, bloedverdunding, bloeddrukverlagende medicatie, cholesterolverlagers, slaapmedicatie, kalmeringsmiddelen en pijnstillers. Raadpleeg bij twijfel altijd uw arts of de bijsluiter.

#### **Roken**

Roken is slecht voor uw hart- en bloedvaten. Wij adviseren u te stoppen met roken. U kunt altijd de hulp inschakelen van uw huisarts voor begeleiding om te stoppen met roken.

#### **Medicatie**

Het is van belang om de voorgeschreven medicatie op de voorgeschreven tijden in te nemen. Bij het ontslag krijgt u altijd een medicijnkaart mee. Verander zelf nooit iets aan de dosis en stop nooit zelf met het innemen van de medicijnen, maar overleg dit altijd met uw cardioloog. In het geval van bijwerkingen, neemt u contact op met uw huisarts. Als uw medicijnen op zijn, neem dan contact op met uw huisarts voor een herhalingsrecept.

### Vakantie

- Wij raden u aan de eerste vier weken niet op vakantie te gaan. Na deze periode kunt u reizen zoals u gewend bent, ook reizen met het vliegtuig is dan mogelijk.
- Het is verstandig nog even te wachten met lange inspannende reizen.
- Neem voldoende medicijnen mee en uw geneesmiddelenkaart (dit om problemen bij de grens te voorkomen)

## Seksualiteit

Als het traplopen in het ziekenhuis zonder problemen is verlopen, kunt u met een gerust hart ook weer seksueel actief zijn. Traplopen is namelijk voor het hart ongeveer even inspannend. Als u het moeilijk vindt om uw normale seksuele leven te hervatten, schroom dan niet hierover te praten bijvoorbeeld uw huisarts of cardioloog. Het kan met uw medicatie te maken hebben.