

Algemene richtlijnen na een hartinfarct

Tijdens uw verblijf op de afdeling heeft u veel informatie ontvangen over een hartinfarct. Van de verpleegkundigen en de fysiotherapeuten heeft u verschillende adviezen en richtlijnen gekregen. Als u na uw ontslag aangemeld bent voor de poliklinische hartrevalidatie krijgt u bij ontslag een afspraak mee voor een inspanningstest en een intakegesprek. Toch kunnen zich in de tussenliggende periode allerlei vragen voordoen. Daarom vindt u in deze folder algemene richtlijnen (voor u en uw familie) om zo goed mogelijk te herstellen.

Lichamelijke klachten

Voor alle activiteiten geldt: als u klachten krijgt die mogelijk van het hart komen, moet u ermee stoppen. Denk daarbij aan de klachten die u kreeg voor en tijdens het hartinfarct.

Voor alle activiteiten die u verricht geldt in de eerste periode thuis:
Begin met lichte activiteiten en bouw het rustig op.

Als u toch klachten krijgt waarvan u denkt dat ze van het hart komen, neem dan een tabletje of spray onder de tong (isordil of nitroglycerine). Het gebruik hiervan kunt u nalezen in de GHZ folder "Het gebruik van isordil".

Activiteiten

- *Wandelen:* Begin met kleine afstanden in een rustig tempo (bijvoorbeeld een blokje om).
- *Fietsen:* Twee weken na ontslag mag u weer fietsen. Begin met kleine afstanden in een rustig tempo bij goed weer. Tijdens de hartrevalidatie krijgt u hierover meer instructie.

- *Autorijden:* Vier weken nadat het infarct heeft plaatsgevonden mag u weer autorijden. U bent niet verzekerd als u wél zelf rijdt binnen deze periode.
- *Seksuele activiteit:* Geen bezwaar. Angst en eventuele problemen wat betreft seksuele beleving zijn heel begrijpelijk na een infarct.
De medicijnen metoprolol (Selokeen®) en spironolacton (Aldactone®) staan bekend als veroorzakers van eventuele impotentieklachten. Raadpleeg uw cardioloog voor eventuele andere medicatie als u last hebt van deze bijwerking. Voor meer informatie verwijzen we u naar de folder "Intimiteit en seksualiteit bij een hartaandoening". Deze folder is te bestellen of te downloaden bij de Harteraad (www.harteraad.nl).
- *Huishoudelijke activiteiten:* Begin met licht huishoudelijk werk (stoffen, de afwas etc.). Zwaarder huishoudelijk werk, stofzuigen, ramen zemen etc. kunt u beter uitstellen tot u de lichte werkzaamheden zonder problemen kunt verrichten.
- *Medicatie:* Gebruik tot de poliklinische controle de medicatie zoals voorgeschreven. Aanpassen van medicatie gaat altijd in overleg met de cardioloog.
- *Roken:* STOP! De huisarts kan u hierbij begeleiden. Ook zijn er folders bij de Nederlandse Hartstichting beschikbaar. Zo nodig kan de cardioloog of huisarts u verwijzen naar de Stoppen met roken poli.
- *Alcohol:* Drink geen alcohol. Als u drinkt, dan niet meer dan 1 glas per dag.
- *Voeding:* Weinig vet en zout in de voeding is voor iedereen goed. De cardioloog kan u een strengere

bepierking van zout, vet of calorieën voorschrijven. Ook kunt u poliklinisch bij de diëtiste terecht. Folders over gezonde voeding kunt u bestellen/downloaden bij de Nederlandse Hartstichting (www.hartstichting.nl).

- *Hartrevalidatie*: Tijdens het bewegingsprogramma krijgt u gerichte adviezen voor al uw activiteiten.
- *Werk*: U kunt uw werk pas hervatten na overleg met de cardioloog en de Arboarts.

Psychosociaal

Een hartinfarct is niet alleen iets puur lichamelijks. Ook op psychosociaal gebied heeft het gevolgen voor u en uw naaste omgeving:

- *Onzekerheid en angst*: In het ziekenhuis werd u goed in de gaten gehouden, wat een veilig gevoel geeft. Eenmaal thuis kunt u zich ineens weer onzeker en angstig voelen.
- *Verwerking*: De verwerking van het hartinfarct komt in deze fase op gang. U bent mogelijk meer emotioneel dan voorheen.

Het is verstandig om over uw gevoelens, angsten en gedachten met anderen te praten, bijvoorbeeld met uw partner, familieleden, vrienden, collega's of huisarts.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene telefoonnummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze altijd stellen aan de verpleegkundig informatie consulent van de afdeling cardiologie. Deze is op maandag en donderdag telefonisch bereikbaar tussen 09.00 en 13.00 uur op (0182) 50 51 31. U kunt ook een mail sturen naar nazorg.cardiologie@ghz.nl.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
augustus 2021
04.03.035