

Adviezen na een hartinfarct

Inleiding

U bent opgenomen binnen het Thorax Centrum Twente omdat u een hartinfarct (ook wel myocardinfarct genoemd) heeft doorgemaakt. Op de afdeling heeft u adviezen gekregen over uw herstel. In deze folder hebben we deze adviezen voor u op een rij gezet. Voor het bevorderen van uw herstel is voldoende slaap, regelmaat, gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging van belang.

Bewegen

Tijdens een ziekenhuisopname wordt er weinig bewogen, dit kan leiden tot verminderde spierkracht, conditie en functieverlies. Dit kan ervoor zorgen dat u na het infarct de dagelijkse activiteiten minder goed kan uitvoeren. Het is belangrijk goed naar uw lichaam te luisteren en uw activiteiten of tempo hierop aan te passen.

‘Voelt het goed, dan is het goed!’
‘Zo lang u kunt blijven praten in volledige zinnen tijdens het bewegen, kunt u doorgaan.’
‘Gebruik uw gezond verstand.’

Het kan zijn dat het enkele weken tot maanden duurt voordat u weer op het oude niveau functioneert.

Onderstaande fasen helpen u in de opbouw van bewegen. Een fase beschrijft in principe een week, maar dit kan per persoon verschillen. Iedereen herstelt op zijn of haar manier. U start in fase 1, als het goed gaat en het kost weinig moeite, dan kunt u naar de volgende fase gaan. Het is voor uw herstel belangrijk dat de verschillende fasen doorlopen worden.

	Rondom het huis	Buitenshuis	Wat kunt u beter nog laten
Fase 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Probeer het dagelijkse ritme weer op te pakken ▪ Zorg voor rust tussen de activiteiten door ▪ U mag dagelijks fietsen op de hometrainer met lichte weerstand ▪ Draag normaal schoeisel en kleding ▪ Probeer regelmatig diep door te ademen ▪ Douchen kan en mag ▪ Traplopen kan en mag 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Probeer elke dag meerdere keren 5 tot 15 min te lopen Vraag bij onzekerheid iemand om mee te lopen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zware lichamelijke activiteiten ▪ Buiten fietsen ▪ Eigen sport oppakken

Fase 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dagelijkse activiteiten kunnen langzaam weer opgepakt worden (zoals vaatwasser in- en uit pakken, afwassen, planten water geven en afstoffen) ▪ Verdeel de activiteiten over de dag / week 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breidt de loopafstand uit ▪ Lichte boodschappen doen ▪ Lichte werkzaamheden in de tuin (tuin sproeien, grasmaaien elektrisch) ▪ Fietsen * 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uitvoeren van te zware activiteiten (graven/harken/hout kloven)
Fase 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seksuele activiteiten mogen gerust opgepakt worden ▪ Dagelijkse activiteiten uitbreiden na het niveau van voor het infarct 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uitbreiden loopafstand ▪ Boodschappen doen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nog te zware activiteiten in en om het huis
Fase 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meeste huishoudelijke werkzaamheden (bed opmaken) ▪ Uitbreiden werkzaamheden in de tuin 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autorijden * 	
Fase 5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Probeer weer zo actief te zijn als voor het infarct ▪ Alle huishoudelijke activiteiten ▪ Breidt de intensiteit uit 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwemmen en overige sporten (na start hartrevalidatie in overleg met de fysiotherapeut) 	

***Fietsen en of autorijden:**

Het is van belang dat voordat u weer gaat deelnemen aan het verkeer (met de fiets of met de auto), u het gevoel heeft voldoende hersteld te zijn na de ingreep. Fietsen is meestal eerder weer mogelijk dan autorijden. De één herstelt sneller dan de ander. Het is daarom verstandig om goed naar uw lichaam te luisteren.

In principe mag u na een myocardinfarct weer autorijden mits u klachtenvrij bent en uw hartfunctie redelijk of goed is. Als de hartfunctie sterk verminderd is geldt een rijongeschiktheid van 4 weken. Indien u beroepsmatig deel gaat nemen aan het verkeer gelden er andere regels. Hiervoor kunt u het beste contact opnemen met uw cardioloog.

Normale verschijnselen na een hartinfarct:

- Veranderde emoties (angst, onzekerheid, wisselende emoties)
- Concentratieproblemen
- Vergeetachtigheid
- Vermoeidheid
- Stentpijn (dit is napijn die kan optreden na het plaatsen van een stent. Dit verdwijnt meestal binnen een paar dagen tot weken)

Waarom moet ik medicijnen gebruiken?

De medicijnen die u krijgt hebben een aantal effecten:

- Bloedverdunners: verminderen de stolling van het bloed. Verkleinen de kans op een nieuw infarct en zijn essentieel om de stent open te houden (meestal ascal, carbasalaatcalcium)
- Bètablokkers: verlagen de hartslag en de bloeddruk. Verkleinen de kans op een nieuw infarct, verminderen de kans op hartritme stoornissen en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op lol, metoprolol ect)
- ACE-remmers: verlagen de bloeddruk, verkleinen de kans op een nieuw infarct en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op pril)
- Cholesterolverlager: verlagen het cholesterolgehalte en verkleinen de kans op een nieuw infarct (eindigen meestal op statine)
- Nitraat: verwijden de bloedvaten en verminderen klachten van pijn op de borst.

Neem de medicatie op de aangegeven tijden in. Bij ontslag krijgt u een medicatie-overzicht mee. Krijgt u last van bijwerkingen? Bespreek deze dan met uw cardioloog. Wijzig nooit uw eigen medicatie.

Psychische gevolgen

Een hartinfarct is een ingrijpende gebeurtenis. U kunt na thuiskomst last krijgen van onrustige gevoelens. Ook kunnen deze gepaard gaan met angst en/of depressieve gevoelens. Het is belangrijk dat u deze gevoelens niet voor uzelf houdt. Maak het bespreekbaar met uw partner en naasten. Geef het ook aan op de hartrevalidatie. Onze hulpverleners kunnen u hierin ondersteunen.

Partner / naaste

Uw partner en/of naasten hebben ook een intensieve periode achter de rug. De leefregels en adviezen voor thuis zijn voor beide wennen. Het kan voorkomen dat u meer prikkelbaar en opstandig bent. Maak ook dit bespreekbaar met elkaar.

Voedingsadviezen

Na een hartinfarct is het van belang gezond te eten. Gezonde voeding zorgt ervoor dat u goed kan herstellen en dat uw wond goed kan genezen. Probeer bruin brood te eten in plaats van wit. Een handje (ongezouten!) nootjes per dag is gezond. Probeer wat minder vlees te eten en eet minimaal één keer per week vis. Witte rijst, pasta en lasagne kunt u vervangen voor dezelfde volkoren producten. Deze bevatten meer vezels en minder 'snelle suikers'. Probeer geen frisdrank te drinken. Vervang dit door suikervrije ranja of thee. U heeft geen voedingssupplementen nodig. Het kan zijn dat uw cardioloog een vocht- en zout beperking heeft voorgeschreven. Het is van belang deze adviezen op te volgen. Heeft u hierbij hulp nodig? Raadpleeg dan een diëtist of geef dit aan bij de hartrevalidatie.

Alcohol

Het is niet nodig om alcohol helemaal te laten staan. Probeer niet dagelijks te drinken en als u drinkt, beperk dit dan tot één glaasje. Meer alcohol kan zorgen voor maagklachten, overgewicht en een te hoge bloeddruk.

Roken

Roken is ongezond en schadelijk voor uw hart en bloedvaten. Probeer te stoppen met roken. Tijdens uw opname heeft u al een aantal dagen niet gerookt. Houd vol! Heeft u hierbij hulp nodig? Geef dit aan bij uw huisarts of bij de hartrevalidatie. Zij kunnen u doorverwijzen naar de stoppen-met-roken poli in het MST. Ook is groepstraining of individuele training bij Sinefuma mogelijk.

Seksualiteit

Na uw hartinfarct kan het zijn dat u minder of geen zin heeft in seks. Meestal komt dit na een aantal weken vanzelf terug. Seks hebben na een hartinfarct is verantwoord. Het is ongeveer even belastend voor het lichaam als het oplopen van twee trappen. Kunt u dit zonder klachten? Dan kan u gerust seks hebben. Heeft u last van impotentie of andere seksuele problemen? Schroom niet om dit te bespreken met uw cardioloog of huisarts.

Hartrevalidatie

Na uw hartinfarct wordt u aangemeld voor hartrevalidatie. Dit start ongeveer vier tot zes weken na ontslag uit het ziekenhuis. U leert hier omgaan met de gevolgen van uw aandoening. Ook leert u uw eigen grenzen kennen en leert u omgaan met emoties. Voor de start van de revalidatie wordt er een inspanningstest afgenomen en krijgt u een intakegesprek. Samen met u en uw partner en/of naaste wordt er een behandelplan geschreven gericht op uw herstel. U kunt deelnemen aan fysiotherapie en sessies volgen over voeding, ontspanning en ademhalingstechnieken. Volgt u de hartrevalidatie vanuit het MST, worden alle kosten vergoed vanuit de basisverzekering. Gaat u trainen bij een (eigen) fysiotherapeut, kan het zijn dat u hiervoor kosten moet betalen.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting is voor iedere patiënt verschillend. Het hangt af van uw werk en eigen gevoel. Bespreek de werkhervatting met uw werkgever en de bedrijfsarts. Uw fysiotherapeut kan u hierin adviseren tijdens de hartrevalidatie. Ga niet direct volledig aan het werk, maar probeer dit rustig op te bouwen.

Sauna

U mag na uw hartinfarct weer naar de sauna. Uw bloeddruk kan wat lager zijn door de medicijnen die u nu gebruikt. Hierdoor kunt u wat sneller duizelig worden. Bij twijfel neem contact op met uw cardioloog.

Vakanties

Op vakantie in Nederland is in principe kort na ontslag weer mogelijk. Vakanties in het buitenland kunnen het beste wat later worden gepland. Bespreek het bij twijfel met uw cardioloog. Het is belangrijk dat u voldoende medicijnen en uw geneesmiddelenkaart van de apotheek meeneemt.

ICD

Indien u een ICD heeft kunt u de volgende website raadplegen voor meer informatie: www.stin.nl.

Belangrijke telefoonnummers

- Polikliniek Cardiologie, route A25, telefoon (053) 487 21 10;
- Verpleegkundig coördinator hartrevalidatie (tijdens werkdagen dagelijks van 10.00 – 11.00 uur bereikbaar), telefoon 06 - 31 75 17 69.

Aanvullende informatie

Meer informatie vindt u bijvoorbeeld op:

- www.hartstichting.nl <http://www.hartstichting.nl>
- www.mst.nl/p/Centra/thorax-centrum-twente/
- www.rookvrijookjij.nl
- www.mst.nl/stoppenmetroken <http://www.mst.nl/stoppenmetroken>
- www.harteraad.nl
- www.voedingscentrum.nl

We hopen u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Zijn er nog vragen of opmerkingen, neem dan gerust contact op met het team hartrevalidatie.

De medewerkers van het Thorax Centrum Twente wensen u een spoedig herstel.