

➤ U hebt zojuist van de cardioloog gehoord dat u naar huis mag. Eenmaal thuis kunt u zich onzeker voelen en kunnen er vragen ontstaan over wat u wel en niet mag of kunt. Onderstaand een aantal tips en adviezen om de periode te overbruggen tot de eerstvolgende controle bij de cardioloog of tot het intakegesprek bij de verpleegkundig consulent cardiologie.

Wat krijgt u mee?

- Een recept voor medicijnen. U mag nooit op eigen initiatief de medicijnen stoppen. Herhalingsrecepten kunt u vragen bij uw huisarts
- Een afspraak voor een controlebezoek aan uw cardioloog (6 weken na ontslag).
- Een afspraak voor een intakegesprek bij de consulent cardiologie voor de hart-revalidatie (binnen 2 weken na ontslag).
- Zonodig afspraken voor bezoeken aan andere specialisten.

Wat mag u wel en wat mag u niet?

Mobiliseren

Ga verder met bewegen waar u in het ziekenhuis bent gebleven. Probeer de inspanningen thuis steeds verder uit te breiden, maar neem wel op tijd rust. Wanneer u buiten gaat wandelen, houdt u er dan rekening mee dat u ook weer terug moet. Kijk waar uw grenzen zijn, maar ga er niet overheen.

Autorijden

Het wordt u afgeraden de eerste 4 weken na het infarct auto te rijden.

➤ *Werkhervatting*

Dit is afhankelijk van het werk dat u doet. U kunt dit het beste met uw cardioloog bespreken. Wacht niet te lang af en neem zelf contact op met uw werkgever en de bedrijfsarts.

Vakantie

Na 4 weken mag u weer op vakantie, ook met het vliegtuig. U kunt beter wat langer wachten met het maken van een lange inspannende reis of met een vakantie in de bergen. Overleg dit met uw cardioloog.

Sauna

Overleg bij het eerste contact met uw cardioloog of u weer gebruik kunt maken van de sauna.

Wat te doen bij herhaling van uw klachten

Het kan gebeuren dat u opnieuw klachten krijgt. Dit kan onschuldig zijn. Het kunnen ook opnieuw tekenen zijn van een zuurstoftekort van de hartspier.

Wanneer u opnieuw, de voor u herkenbare klachten krijgt

- Ga rustig in een stoel zitten of op bed liggen.
- Als de klachten na 5 minuten niet afnemen gebruik dan een tabletje of spray voor onder de tong (als u deze hebt) volgens de gebruiksaanwijzing.
- Wanneer dit niet helpt: waarschuw dan een arts.

Wanneer u steken op de borst voelt wijst dit vrijwel nooit op een hartinfarct.

➤ *Hartrevalidatie*

Eenmaal thuis kunnen er misschien vele vragen bij u of uw naasten opkomen. Dit kan u onzeker maken. Daarom is het mogelijk om binnen 2 weken na ontslag een gesprek te hebben met de verpleegkundig consulent cardiologie. Daar kunt u uw vragen stellen. Samen met de consulent stelt u het revalidatieprogramma op. Dit zal aangepast zijn aan uw behoeften.

Mocht u niet zolang kunnen wachten met uw vragen dan kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegkundig consulent cardiologie. Telefoonnummer: (0515) 488 353; op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur.

➤ **Adviezen bij ontslag
na een hartinfarct**

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Postadres
Postbus 20 000
8600 BA Sneek

Telefoon
(0515) 48 88 88

Telefax
(0515) 48 88 80

www.antonius-sneek.nl
www.antonius-emmeoord.nl

01-06-2010