



Leefregels na een hartinfarct, met of zonder dotterprocedure

Na uw hartinfarct heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel raadgevingen. In deze informatiefolder zetten we belangrijke leefregels voor u op een rij. Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure "Verder na een hartinfarct" van de Nederlandse Hartstichting.

Indien u ook gedotterd bent

- Controleer gedurende 1 week de insteekopening waar doorheen de dotterprocedure plaats vond. Wanneer deze rood en warm aanvoelt neem dan contact op met uw huisarts.
- De dotterprocedure vond plaats in een slagader. Laat direct een arts waarschuwen wanneer de insteekopening bloedt of de huid rondom zwelt. Laat iemand druk uitoefenen op de insteekplaats.
- De eerste week mag u geen zwaar werk doen. Door kracht te zetten kan de insteekopening alsnog gaan bloeden.
- Sommige mensen ervaren na de dotterprocedure een trekkerig gevoel in de hartstreek. U mag hiervoor Paracetamol gebruiken.
- Het is mogelijk dat u opnieuw hartklachten krijgt. Zijn de klachten onbekend voor u en blijven ze aanwezig neem dan contact op met uw huisarts/ huisartsenpost of met de polikliniek cardiologie.
- Het roze desinfecteer product dat gebruikt is, verdwijnt na enkele keren wassen.

Medicijn gebruik

- Wanneer u medicijnen voorgeschreven heeft gekregen, is het belangrijk dat u deze trouw inneemt op de aangegeven tijdstippen.
- Medicatie nooit stoppen/vermeerderen/verminderen zonder overleg met uw cardioloog of huisarts.
- Plavix of Ticagrelor zijn belangrijke medicijnen die onder andere gegeven wordt na een dotterprocedure. U mag Plavix of Ticagrelor niet stoppen zonder overleg met de cardioloog.
- Indien u een ingreep moet ondergaan, waarbij bloedverlies kan optreden, dient er overleg met de cardioloog plaats te vinden. De cardioloog bepaalt of de Plavix of Ticagrelor gestopt mag worden.
- Nitroglycerine spray/tabletten kunnen de pijn op de borst klachten wegnemen. U dient deze altijd bij u te dragen. Nitroglycerine onder de tong genomen zorgt voor een directe vaatverwijding van meerdere vaten in uw lichaam. Hierdoor verdwijnt vrijwel direct de pijn op de borst klacht. Als bijwerking kan nitroglycerine een vrijwel directe bloeddrukdaling geven. U kunt duizelig worden. Daarom adviseren wij u altijd te gaan zitten of liggen vóórdat u de spray/tabletten gebruikt.
- Wanneer u de spray of tabletten maximaal 2x heeft gebruikt binnen een half uur bij herkenbare pijn op de borstklachten en de pijn is niet verminderd, neem dan contact op met de (dienstdoende) huisarts, of bel 112 (indien er sprake is van een noodsituatie).

Bewegen

Het is belangrijk om in beweging te komen en te blijven bewegen. Wij raden u aan om dagelijks een stuk buiten te lopen. Bouw op in tijd, tempo, afstand en zwaarte. Wanneer u merkt dat u na een wandeling erg moe bent, moet u na afloop rust nemen. Merkt u dat u na een wandeling extreem vermoeid bent, dan is dat een teken dat u zich iets te veel heeft ingespannen. Wandel dan de volgende dag een kleinere afstand. Probeer uw activiteiten elke dag een klein beetje verder uit te breiden.

Tip: laat weten waar u heen en gaat en neem een mobiele telefoon mee.

Fietsen mag u starten als u driekwartier probleemloos kunt wandelen. Begin als er weinig wind is.

Rusten

U kunt in de middag 1-1,5 uur rusten / slapen zolang u daar behoefte aan heeft. Zorg voor een goede nachtrust.

Autorijden, fietsen en reizen

Na een dotter/stent procedure, maar u heeft géén hartinfarct gehad

U mag na drie dagen weer fietsen en autorijden. Toch raden wij u aan om grote inspanning te vermijden.

Na een hartinfarct, met of zonder dotterprocedure

- U mag gedurende 4 weken niet autorijden. Dit heeft te maken met het feit dat er de eerste weken na het infarct een verhoogde kans is op het ontstaan van hartritmestoornissen. Daarnaast moet uw lichaam wennen aan eventuele nieuwe medicijnen. Sommige medicijnen kunnen uw reactiesnelheid beïnvloeden. U bent ook niet verzekerd als u wél zelf rijdt binnen deze periode.
- Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

Roken

- Wij adviseren u met klem het roken te staken. Ook als u lang gerookt heeft, is het zinvol om te stoppen. In het Rode Kruis Ziekenhuis is er een “Rookstop-polikliniek”, waar u persoonlijk begeleid wordt met het stoppen. De hartrevalidatie coördinator kan u doorverwijzen.
Een andere mogelijkheid is contact opnemen met uw huisarts.

Alcohol

De Gezondheidsraad heeft in de Richtlijnen goede voeding 2015 zijn aanbevelingen voor alcoholconsumptie aangescherpt. “Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag”, luidt het advies. Maximaal 4 tot 5 dagen in de week.

Dieet

- Drink voldoende vocht, maar wees matig met alcohol (maximaal 1 consumpties per dag).
- Eet gevarieerd: neem voldoende groenten, fruit en brood. Deze beschermen tegen hart- en vaatziekten.
- Eet gevarieerd: 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.
- Gebruik niet teveel suikerrijke en vetrijke producten, daardoor krijgt u al snel teveel calorieën binnen.
- Eet minder verzadigd vet, verzadigd vet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Het is beter om producten te eten waarin onverzadigd vet zit. Vis bevat onverzadigd vet. Wees zuinig met het toevoegen van zout aan uw voeding. Teveel zout kan o.a. bloeddrukverhogend werken en is belastend voor de nieren.

Sauna

Net na een hartinfarct wordt het afgeraden om naar de sauna te gaan. Als het hartinfarct langer geleden is (minimaal 6 weken) en de situatie stabiel is, dan hoeft het geen probleem te zijn. Overleg vooraf wel met uw behandelend arts.

Vooraf voor mensen die gewend zijn aan saunabezoek, hoeft het geen problemen op te leveren.

Werken

Wij raden u aan om goed naar uw lichaam te luisteren. Na een incident met uw hart, is het advies om na de ziekenhuisopname eerst te starten met revalideren.

De ernst van het incident met uw hart bepaalt wanneer u weer kunt starten met werken.

Wanneer u weer kunt starten met werken moet in overleg met uw cardioloog en de arbodienst betrokken bij uw werk, genomen worden. De snelheid waarmee u weer volledig zult kunnen werken hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk, uw sociale omstandigheden en uw leeftijd.

Seksualiteit

Sommige patiënten of hun partners merken dat het vrijen anders gaat dan voorheen. Dit kan komen doordat u nog erg moe bent, u nog bezig bent met de verwerking van uw ziekte en soms ook doordat u bang bent voor uw gezondheid. Wanneer u zonder problemen twee trappen kunt lopen, dat wil zeggen dat u geen pijn op de borst krijgt, niet sterk kortademig wordt of hartkloppingen krijgt, is het veilig om ook weer gemeenschap te hebben.

Medicijnen, bijvoorbeeld sommige medicijnen ter verbetering van de werking van uw hartspier, kunnen eveneens uw zin in seks verminderen of invloed hebben op uw erectie of op het vochtig worden van de vagina.

Wanneer u problemen heeft met seksualiteit neemt u dan contact op met uw cardioloog, huisarts of met de coördinator hartrevalidatie. Samen met u zoeken zij naar een oplossing.

Poliklinisch hartrevalidatie traject

In principe komt u in aanmerking voor hartrevalidatie. De cardioloog meldt u aan voor dit traject.

Indien u binnen 2 weken na ontslag nog geen afspraak voor een intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie, heeft gekregen dan kunt u zelf contact opnemen met **0251-264980**.

Wij zijn ons ervan bewust dat u, naast deze raadgevingen over lichamelijk herstel, ook vragen kunt hebben en adviezen wenst over zaken als werken, relaties, emotionele aspecten en seksualiteit. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met deze vragen altijd terecht bij één van de teamleden hartrevalidatie. Vragen over uw behandeling kunt u ook altijd voorleggen aan uw cardioloog.

Aanvullende informatie

- De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 30 00 300 (van 10 tot 16 uur), zie ook www.hartstichting.nl
- Harteraad (voorheen De Hart&Vaatgroep)
- Folder rookstoppoli Rode Kruis Ziekenhuis
- Folder hartrevalidatie Rode Kruis Ziekenhuis
- Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging van het Trimbos instituut
- Voor vragen over stoppen met roken neemt u contact op met de Rokeninfolijn, tel. 0900-1995 (10 ct. per minuut) of www.rokeninfo.nl

