

Leefregels en beweegadviezen na opname vanwege hartklachten

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis vanwege hartproblemen. Tijdens uw verblijf bent u onder begeleiding van de cardioloog, fysiotherapeut en de verpleegkundige gestart met hartrevalidatie. Van te voren is moeilijk te voorspellen hoe uw herstelproces verloopt; dit verschilt van persoon tot persoon. Het herstel en genezen van de hartspier en vaten duurt globaal een half jaar, maar dit kan ook langer of korter zijn afhankelijk van uw situatie. Belangrijk is om uw lichaam hiervoor de gelegenheid te geven en rustig aan te doen. In deze folder vindt u praktische adviezen en leefregels voor de eerste weken thuis.

Medicatie

Het is van belang om de voorgeschreven medicatie op de voorgeschreven tijden in te nemen. Verander nooit zelf iets aan de dosis en stop nooit zelf met het innemen van de medicijnen, maar overleg dit altijd met uw cardioloog. Heeft u last van bijwerkingen? Neem dan contact op met uw cardioloog of verpleegkundig specialist. Zijn uw medicijnen op? Neem dan contact op met uw huisarts voor een herhalingsrecept.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht na een hartprobleem. Deze klachten hebben onder andere te maken met het lichamelijke herstel: het hart heeft al dan niet schade opgelopen en moet nu functioneren in deze nieuwe situatie. Daarnaast bent u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis minder actief geweest waardoor uw conditie is afgenomen. Het wennen aan nieuwe medicijnen kan soms vermoeidheid geven en ook kunnen er bijwerkingen spelen. Als laatste is het emotionele aspect en daarbij het accepteren van hetgeen er allemaal gebeurd is ook een belangrijke factor die energie van u vraagt.

Belasting en belastbaarheid

Om op een goede manier bezig te zijn met uw herstel zijn de volgende twee begrippen belangrijk:

- **Belasting:** dit is de mate waarin u uw lichaam belast met dagelijkse activiteiten (zoals wandelen, huishoudelijke activiteiten, klusjes in/om het huis).
- **Belastbaarheid:** dit is wat uw lichaam aan kan wat betreft activiteiten.

Wat u van uw lichaam vraagt (belasting) moet afgestemd zijn op wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid). Wanneer de belasting in verhouding tot de belastbaarheid te hoog is, kan dit klachten tot gevolg hebben.

Bewegen

Regelmatig bewegen is goed voor uw gezondheid. U voelt zich een stuk prettiger als u regelmatig in beweging bent. Bouw lichamelijke activiteiten weer langzaam op. Door te werken aan uw herstel krijgt u vertrouwen in uw lichaam.

- Het is belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren. Pas eventueel uw activiteiten of tempo aan bij signalen van vermoeidheid of kortademigheid.
- U mag voelen dat u bij inspanning wat dieper gaat ademen, maar u mag niet buiten adem raken of gaan hijgen (dit heet: Borgscore maximaal 10-12).
- Tijdens inspanning is het belangrijk dat u kunt blijven praten.
- Wandelen: begin met het lopen van korte afstanden, zoals een blokje om. Vergroot geleidelijk de afstand. Zorg ervoor dat u in het begin rondom uw huis blijft en dit geleidelijk uitbreidt.
- Traplopen is geen probleem maar loop rustig de trap op en af en blijf tijdens het traplopen doorademen.
- Stel zware (huishoudelijke) activiteiten de eerste 2-4 weken uit, zoals tuin spitten, stofzuigen, ramen lappen, (dek)bed verschonen, zware boodschappen tillen. Bouw ook dit langzaam op door bijvoorbeeld op verschillende momenten een deel van het huis te stofzuigen in plaats van het hele huis.
- Verdeel uw activiteiten over de dag.
- Neem op tijd rust.
- Fietsen: het is beter om met buiten fietsen te wachten tot u bij de cardioloog geweest bent of een fietstest in het ziekenhuis heeft uitgevoerd.

Autorijden

In principe mag u na een hartinfarct weer autorijden mits u klachtenvrij bent en uw hartfunctie redelijk of goed is. Als de hartfunctie sterk verminderd is, geldt een rijgeschiktheid van 4 weken.

Moet u voor uw werk deelnemen aan het verkeer? Dan gelden er andere regels.

Heeft u hierover vragen? Bespreek ze dan met uw cardioloog. Wilt u ondanks dit advies toch eerder gaan autorijden? Neem dan eerst contact op met uw zorgverzekeraar. U kunt ook contact opnemen met het CBR voor meer informatie (www.cbr.nl, tel. 088 - 2277700).

Vakantie en vliegen

Het is verstandig om de eerste vier weken niet te vliegen of ver van huis te gaan. Wanneer er geen problemen zijn ontstaan, kunt u na vier weken rustig op vakantie gaan, ook met het vliegtuig. Het is wel verstandig om wat langer te wachten met lange en inspannende reizen. Belangrijk is om altijd voldoende medicijnen mee te nemen (deels in de handbagage) en ook een medicatielijst/ medicatie paspoort bij u te dragen om problemen aan/ over de grens te voorkomen. Heeft u twijfels? Bespreek ze dan met uw cardioloog.

Seksualiteit

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van twee trappen. Het advies luidt: het gewoon te doen als u en uw partner er weer aan toe zijn. Het levert geen bijzonder risico op voor het hart. Pas wel op met stimulerende middelen, zoals Viagra, want dan wordt het hart wel extra belast (gebruik dit alleen na overleg met uw cardioloog).

Stress en emoties

Bij een ingrijpende gebeurtenis als een hartinfarct of een hartoperatie kunnen heel wat emoties en gevoelens los komen. Na de opluchting dat het allemaal voorbij is, komt de ontlading van de angst die u mogelijk hebt gevoeld. De gebeurtenis heeft duidelijk gemaakt dat ook uw leven kwetsbaar is en uw lichaam u zomaar in de steek kan laten.

Weer vertrouwen in het leven en uw eigen lichaam krijgen heeft nu prioriteit. Het komt vaak voor dat iemand van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen, gaat piekeren, slecht slaapt of boos is op van alles en iedereen. Dit zijn hele normale reacties en kunnen ook voorkomen bij uw (eventuele) partner. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken.

Voor iedere patiënt zijn deze reacties anders. Ze doen zich vaak wisselend voor. Meestal gaan ze na verloop van tijd vanzelf over.

Aanwezig zijn in een ruimte of omgeving waarin u bloot staat aan veel verschillende prikkels zoals geluiden, bewegingen, lichteffecten of intensieve bezoeken kan veel impact hebben op u. Dit kan erg vermoeiend voor u zijn.

Ook kunt u concentratie en/of geheugenproblemen ervaren. Hierbij kunt u denken aan het slecht kunnen onthouden van informatie of moeite hebben met puzzelen of lezen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting is van veel factoren afhankelijk en voor ieder individu verschillend. De bedrijfsarts bespreekt met u hoe u terug kunt keren op uw werk en welke stappen u hiervoor moet ondernemen. De snelheid waarmee u weer volledig kunt werken, hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk, uw leeftijd en ook van de mentale toestand en het verwerken van de afgelopen periode.

Als de bedrijfsarts medische informatie over u wil opvragen, dan kan dat alleen met uw schriftelijke toestemming.

Bent u ZZP'er? Dan mag u tot uw eerste policonrole bij de cardioloog niet werken, tenzij anders met u is afgesproken.

Adviezen na een dotterbehandeling zonder hartinfarct

De aangekruiste paragraaf is voor u van toepassing.

□ Via de lies

Na ontslag uit het ziekenhuis mag u:

- De eerste twee dagen zo min mogelijk traplopen. Stap bij met het been waar u gedotterd bent.
- De eerste twee dagen niet fietsen en autorijden.
- De eerste twee dagen geen zware huishoudelijke activiteiten verrichten, niet zwaar tillen en niet persen op het toilet.
- Geen zware tassen dragen, niet overdreven rekken, geen grote stappen maken.

□ Angio seal

De eerste vier dagen na ontslag mag u niet in bad vanwege het wondje in de lies. Het wondje wordt dan week waardoor er een grotere kans is op een nabloeding.

Als het wondje gesloten is met een angio seal (plug), dan mag deze lies gedurende drie maanden niet aangeprikt worden. Het duurt drie maanden voordat de plug is opgelost. U krijgt een kaartje mee met aanwijzingen voor artsen. Draag dit kaartje gedurende drie maanden met u mee. Het is verstandig om uw partner en andere directe naasten hier van op de hoogte brengen.

□ Via de pols

Na ontslag uit het ziekenhuis mag u:

- De eerste twee dagen de pols zo min mogelijk gebruiken en niet op de pols steunen.
- De eerste twee dagen niet fietsen en autorijden.
- De eerste twee dagen geen handen schudden, geen huishoudelijke activiteiten verrichten en niet tillen.

Bij het verlaten van het ziekenhuis adviseren wij u om uw arm 24 uur in de mitella te houden.

Adviezen na een hartoperatie

- Herstel van uw borstbeen duurt ongeveer 8 weken. U mag uw borstbeen belasten op geleide van de pijn.
- U kunt beter de eerste weken geen dingen tillen die zwaarder zijn dan twee kilo.
- De eerste zes weken mag u niet buiten fietsen (dit in verband met gevaar op vallen, beschermen borstbeen en grote kans op overbelasten) of autorijden (wettelijk bent u namelijk strafbaar en niet verzekerd. (zie www.CBR.nl, tel. 088 - 2277700).
- Tijdens het traplopen is het belangrijk om u niet aan de trapleuning op te trekken.
- U mag geen zware huishoudelijke activiteiten uitvoeren.
- U mag geen (klein)kinderen optillen.
- U mag geen hond aan de lijn uitlaten.
- Heeft u een bypass operatie gehad en zijn één of meerdere vaten uit uw been gebruikt? Dan moet u gedurende de eerste zes weken overdag altijd uw witte steunkous dragen. Leg dan regelmatig uw been hoog om zwelling tegen te gaan.
- U mag niet zelf uw steunkousen aan – of uittrekken.
- Van de beenwond kunt u de eerste weken nog klachten hebben. Vooral bij de knie en de enkel kan het litteken de eerste weken een stekende pijn geven. Tijdens het lopen kan de wond trekken.

- Het kan voorkomen dat bij het verwijderen van de ader een kleine huidzenuw wordt beschadigd. Hierdoor kan er een gevoelloze plek op uw been ontstaan. Deze plek wordt langzaam kleiner. Vaak blijft een klein deel van de huid van het been vreemd aanvoelen.
- Spierpijn na de operatie is heel normaal. U kunt spierpijn hebben in uw nek, rug, ribben en rond de schouders. De spierpijn wordt langzaam minder, dit kan wel zes tot acht weken duren.

Adviezen na een TAVI

Na ontslag uit het ziekenhuis na een Transcatheter Aortic Valve Implantation (TAVI), een aortaklepvervangende met een katheter, mag u:

- De eerste vijf dagen niet zwaar tillen (niet meer dan vijf kilo).
- De eerste vijf dagen geen zware lichamelijke arbeid verrichten.
- De eerste twee weken niet sporten, wel wandelen.
- Na vier weken weer fietsen in het verkeer.
- Na 4 tot 6 weken autorijden, bouw dit op in kleine stukjes. De eerste vier weken na ontslag bent u niet verzekerd.
- Werkhervatting kan gemiddeld na drie tot zes maanden. Dit in overleg met huisarts, cardioloog, werkgever en/of bedrijfsarts.

Adviezen voor hartkleppatiënten

- Wanneer u aan uw hartklep geopereerd bent of een kunstklep gekregen heeft, is het belangrijk dat u antibiotica krijgt bij medische ingrepen, verwondingen of behandelingen aan uw tanden en kiezen.
- Is bij u een hartklep vervangen door een mechanische klepprothese? Dat moet u de rest van uw leven het medicijn Sintrommitis of Marcoumar gebruiken. U blijft dan ook de rest van uw leven onder controle van de Trombosedienst.

Adviezen na een ablatie

- Na de ingreep moet u twee weken rust houden voor het herstel van uw liezen.
- U mag niet sporten, persen of zwaar tillen (meer dan vijf kilo).
- Wees voorzichtig met zware lichamelijke activiteit zoals traplopen, stofzuigen, ramen zemen.
- Als u hoest of niest, ondersteun dan uw wond in de lies door met de hand lichte druk uit te oefenen op de plek waar u bent aangeprikt.
- Ga de eerste drie dagen na ontslag niet autorijden of fietsen. Ga daarna gedurende de eerste twee weken alleen kleine stukjes autorijden of fietsen.

Wondzorg

- Is de wond droog? Gebruik dan geen pleister.
- Is er wat wondvocht? Doe dan een pleister op.
- Is er veel wondvocht of zijn er andere wondproblemen? Bel dan de huisarts.
- Smeer geen zalf op de wond en laat de wond niet weken in water zolang de wond niet genezen is (minimaal gedurende twee weken).
- U kunt gewoon douchen. Ga echter de eerste twee weken na ontslag nog niet in bad.

Meer informatie

De Nederlands Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten. Bereikbaar ma t/m vrij: 9.00 - 13:00 uur, tel. 0900 - 3000 300.

In Gelre ziekenhuizen kunt u ook vragen stellen aan:

- Hartrevalidatiecoördinator Apeldoorn, tel: 055 - 844 6341
- Hartrevalidatiecoördinator Zutphen, tel: 0575 - 592 012
Zie website: www.gelreziekenhuizen.nl/hartrevalidatie
- Rook-stop-poli, Gelre Zutphen
Ma t/m Vrij 8.30 - 16.30 uur, tel: 0575 - 592 810
Zie website: www.gelreziekenhuizen.nl/patient/afdelingen/rook-stop-poli/

Websites met informatie

- www.hartstichting.nl
- www.hartwijzer.nl
- www.harteraad.nl
- www.rokeninfo.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.cbr.nl