

---

Verpleegafdeling N1

Cardiologie

---



Patiënteninformatie

---

Weer naar huis na een  
hartinfarct,  
dotter/stentbehandeling of  
hartoperatie

---



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Binnenkort mag u naar huis. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze folder vindt u informatie over uw vertrek uit het ziekenhuis en kunt u de adviezen nalezen.

## **Ontslaggesprek**

De verpleegkundige van de afdeling voert een ontslaggesprek met u. In dit gesprek komt aan bod: uw vertrek uit het ziekenhuis, controle en/of nabehandeling, leefregels en adviezen.

## **Uw vertrek uit het ziekenhuis**

### *Nazorg*

Tijdens uw opname in het ziekenhuis is met u besproken of u na uw ontslag uit het ziekenhuis nog zorg nodig hebt. Mogelijk gaat u voor tijdelijke opvang naar een verzorgings-, verpleeghuis of revalidatiecentrum. Indien nodig, is er hulp voor thuis geregeld.

Eventuele hulpmiddelen zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel.

### *Vervoer*

De verpleegkundige bespreekt met u hoe u naar huis, verzorgings- of verpleeghuis gaat. Uw familie of een kennis kan u ophalen. Als het op medisch advies noodzakelijk is dat u speciaal vervoer nodig hebt, regelt de verpleegkundige dat u met een taxi of ambulance naar uw adres wordt gebracht.

### *Medicijnen*

Een apothekersassistent of verpleegkundige bespreekt met u wat er verandert in uw medicijngebruik: welke medicijnen zijn nieuw en met welke medicijnen kunt u stoppen. Voor nieuwe medicijnen wordt het recept doorgegeven aan uw eigen apotheek of aan apotheek Oude IJssel of het recept wordt aan u meegegeven. Apotheek Oude IJssel bevindt zich in het ziekenhuis (in het TEC-gebouw, boven de huisartsenpost). Een actueel medicatieoverzicht kunt u altijd opvragen bij uw eigen apotheek.

Als u naar een verzorgings- of verpleeghuis gaat, dient u de medicijnen die u nog thuis heeft mee te nemen. Voor nieuwe medicijnen geeft de apothekersassistent de recepten door aan de apotheek van het verzorgings- of verpleeghuis.

### **Controle en/of nabehandeling**

De arts heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken voor u gemaakt zijn.

Bijvoorbeeld:

### *Vervolgonderzoek*

Als, in overleg met u, een vervolgonderzoek is afgesproken (bijvoorbeeld een fietstest), zal de verpleegkundige u hierover voorlichting geven.

### *Afspraak bij de polikliniek Hartrevalidatie*

Mogelijk is er in overleg met u een afspraak gemaakt bij de coördinator hartrevalidatie op de polikliniek Hartrevalidatie. U leert tijdens de hartrevalidatie hoe u om kunt gaan met klachten als vermoeidheid, benauwdheid, pijn op de borst, angst en onzekerheid. Ook is er aandacht voor het ontwikkelen en behouden van een gezonde leefstijl. Meer informatie hierover vindt u op <https://www.slingeland.nl/polikliniek-hartrevalidatie>.

## Leefregels en adviezen

### *Medicijnen*

Als u medicijnen gebruikt, is het belangrijk dat u de voorschriften opvolgt. De werking van medicijnen is doorgaans beter als u zich aan deze voorschriften houdt. Hebt u vragen over de medicijnen, stelt u die dan aan uw huisarts of aan uw cardioloog tijdens de afspraak op de polikliniek.

Stopt u nooit met medicijnen zonder overleg met uw huisarts of cardioloog.

Als u diabetes mellitus heeft, kan het zijn dat uw diabetesregulatie verandert. Vooral als uw activiteiten of voedingsgewoonten (tijdelijk) veranderen. Handel als volgt:

- Bij gebruik van tabletten mag u het gebruik voortzetten zoals u gewend bent.
- Bij gebruik van insuline kunt u door middel van zelfcontrole en zelfregulatie uw diabetes regelen.

Heeft u vragen en bent u bij uw huisarts onder controle voor uw diabetes, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Bent u onder controle bij de internist en heeft u vragen, dan kunt u bellen met de diabetesverpleegkundige, tel. (0314) 32 96 69.

### *Dieet*

Als een diëtist u tijdens uw ziekenhuisopname een advies heeft gegeven over een dieet, krijgt u dit advies schriftelijk of digitaal mee bij uw vertrek uit het ziekenhuis.

Als u gaat deelnemen aan de poliklinische hartrevalidatie kunt u, na een intakegesprek, de voorlichtingsbijeenkomst van de diëtist (digitaal) bijwonen. De Nederlandse Hartstichting heeft verschillende brochures over voeding. De verpleegkundige kan u enkele folders uitreiken.

### *Stoppen met roken*

Roken vergroot de kans op hartklachten. De kans dat u opnieuw hartklachten krijgt, is veel kleiner als u stopt met roken. Als u advies en begeleiding nodig hebt bij het stoppen met roken, dan kunt u terecht

bij de polikliniek Stoppen-met-roken. Met een verwijzing van uw huisarts, specialist of coördinator hartrevalidatie, kunt u een afspraak maken via het secretariaat van de polikliniek Longgeneeskunde. Deze is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 95 63. Mailen kan ook: [stoprokenpoli@slingeland.nl](mailto:stoprokenpoli@slingeland.nl).

### *Angst/onzekerheid*

Veel mensen voelen zich na een hartinfarct of -operatie angstig of onzeker bij het hervatten van activiteiten. U kunt twijfels hebben of u alles weer zonder risico kunt doen. Als u geleidelijk aan meer gaat doen, neemt deze onzekerheid af en uw zelfvertrouwen toe.

### *Concentratie*

Door vermoeidheid kan uw concentratievermogen sneller verminderen. Dit merkt u bijvoorbeeld bij het lezen of tijdens een gesprek. Na verloop van tijd verbetert uw concentratie weer. Wij adviseren u op tijd rust te nemen.

### *Rusten/slaap*

Na uw ziekenhuisopname kunt u zich nog snel moe voelen en meer behoefte hebben aan slaap. Het is verstandig 's middags een uurtje te rusten en niet door te gaan bij vermoeidheid. Probeer u regelmaat in uw dag te brengen en een dag- en nachtritme op te bouwen. Wij adviseren u minimaal 7 uren per nacht te slapen.

### *Pijn*

Als u een (licht) beklemmende, drukkende of benauwende pijn midden op de borst voelt die uitstraalt naar armen, schouders, rug en/of kaken, volgt u dan altijd de instructies op zoals u die vanuit het ziekenhuis hebt meegekregen. Zakt de pijn hierna niet af, neemt u dan altijd contact op met uw huisarts.

Na een hartoperatie kunt u nog enige weken wond- en/of spierpijn hebben. Dit neemt geleidelijk af. Neemt u hiervoor 500 mg paracetamol in, zoals is voorgeschreven.

## **Beweging en inspanning**

In het ziekenhuis hebt u al een start gemaakt met meer inspannende activiteiten zoals lichamelijke verzorging, wandelen en traplopen. Het is belangrijk na uw ontslag uit het ziekenhuis, uw activiteiten in een rustig tempo uit te voeren en de inspanning geleidelijk te verhogen. Denk hierbij aan activiteiten als wandelen, lichte huishoudelijke werkzaamheden en hobby's. Luister naar uw lichaam; wat u doet moet goed aanvoelen. Neem een pauze als u moe bent. U mag tijdens het bewegen of uw inspanning niet kortademig worden. Bij alles geldt: beweeg, maar ken uw eigen grenzen.

### **Belangrijk**

Stond u op een *wachlijst* voor een dotter/stentbehandeling, dan kunt u in principe eerder starten met inspannende activiteiten dan in deze folder wordt geadviseerd.

Als u met *spoed* een dotter/stentbehandeling hebt gehad, gelden de richtlijnen en adviezen uit deze folder. Bij twijfel kunt u contact opnemen met de coördinator hartrevalidatie op telefoonnummer (0314) 32 93 22 of via e-mail: [hartrevalidatie@slingeland.nl](mailto:hartrevalidatie@slingeland.nl).

Indien u tijdens uw ziekenhuisopname (klinische) hartrevalidatie hebt gehad, volg dan de bewegingsadviezen op zoals u die hebt ontvangen van de fysiotherapeut(en).

### *Zwaardere inspanningen*

Activiteiten die veel energie en kracht kosten of waarbij u in een hoger tempo beweegt, zijn zwaardere inspanningen. Bijvoorbeeld stofzuigen, de tuin spitten of zware boodschappentassen tillen. Wanneer u weer zwaardere inspanningen mag verrichten, kunt u bespreken met de cardioloog nadat u een fietstest hebt gedaan. Als u gaat deelnemen aan de poliklinische hartrevalidatie, is het verstandig met zwaardere inspanningen te wachten tot u wordt opgeroepen voor het bewegingsprogramma bij de afdeling Fysiotherapie.

Als er geen fietstest of poliklinische hartrevalidatie met u is afgesproken, adviseren wij u 4 tot 6 weken te wachten met zwaardere inspanningen. U kunt dit bespreken tijdens uw eerste controlebezoek bij de cardioloog.

### *Wandelen*

Wandelen is een gezonde vorm van bewegen. Na uw ontslag begint u rustig met korte afstanden. Breid dit langzaam uit naar grotere afstanden. Het advies is om toe te werken naar minimaal een half uur wandelen per dag. Dit kunt u eventueel verdelen in tweemaal een kwartier of driemaal tien minuten. Met name *geopereerde* patiënten adviseren wij om tijdens het wandelen de armen losjes mee te laten zwaaien.

### *Fietsen*

Wij adviseren u de eerste 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis niet te fietsen. Als met u een fietstest is afgesproken, wacht u met fietsen totdat u de fietstest heeft gedaan. Na afloop van de fietstest ontvangt u de uitslag van de cardioloog. Indien de cardioloog u geen beperkingen heeft opgelegd, kunt u het fietsen weer oppakken. Begin met kleine afstanden en breid het fietsen langzaam uit naar grotere afstanden. U mag niet kortademig worden tijdens het fietsen; u moet kunnen blijven praten.

Let ook op de weersomstandigheden en hoogteverschillen in uw fietsroute. Bedenk dat u actief deelneemt aan het verkeer en dat dit meer energie vergt.

Als u op een hometrainer start met fietsen, dan mag de belasting in het begin niet te hoog zijn. Start op een licht niveau. Ook dan moet u voldoende lucht hebben om te kunnen praten tijdens uw inspanning.

Als u gaat deelnemen aan het bewegingsprogramma van de poliklinische hartrevalidatie, adviseren wij u te wachten met fietsen tot u hiermee bent gestart. Onder begeleiding van de fysiotherapeuten kunt u uw inspanningsvermogen verder vergroten.

### *Zwemmen*

De eerste 6 weken na een hartinfarct of -operatie is zwemmen niet toegestaan. Als u na die periode twijfelt om te gaan zwemmen, kunt u dit bespreken met uw cardioloog tijdens uw eerste polikliniekbezoek of met uw fysiotherapeut tijdens de poliklinische hartrevalidatie in het bewegingsprogramma.

### *Eigen sport*

De eerste 6 weken na uw hartinfarct of hartoperatie mag u uw eigen sport niet beoefenen. Tijdens het eerste controlebezoek bij uw cardioloog kunt u bespreken wanneer u uw eigen sport weer kunt beoefenen. Als u deelneemt aan de poliklinische hartrevalidatie in ons ziekenhuis, kunt u dit ook bespreken met uw behandelend fysiotherapeut.

### *Geopereerde patiënten*

Als u een hartoperatie hebt gehad, voelt uw borstbeen nog instabiel en pijnlijk aan. Vermijd daarom zwaar tillen en trekken tot 6 weken na uw operatie. U mag licht tillen als u uw beide armen gebruikt. Na 6 weken mag u uw lichaam meer gaan belasten en kunt u ervan uitgaan dat uw borstbeen weer hersteld is en stevig aan elkaar is gegroeid.

### *(Ademhalings)oefeningen voor geopereerde patiënten*

Voer deze oefeningen uit, zoals u in het ziekenhuis is aangeleerd.

#### Oefening 1:

Adem rustig en diep in door uw neus en adem hoorbaar uit via uw mond (herhaal dit 5x). Voel hierbij waar de adem naar toe gaat, ruimte zoekend naar borstkas/buik. Het kan zijn dat u hierdoor moet hoesten. Adem in dat geval diep in en hoest met ondersteuning van de borstkas.

#### Oefening 2:

Om de beweeglijkheid van de schouders en borstkas te verbeteren en te onderhouden, kunt u de volgende oefeningen uitvoeren (herhaal dit 5x):

- Ga rechtop zitten op een stoel en leg de handen losjes in de nek. Houd uw armen horizontaal. Beweeg uw ellebogen naar voren en naar achteren. Blijf hierbij rustig doorademen.
- Ga rechtop zitten op een stoel en leg de handen losjes in de nek. Houd uw armen horizontaal. Maak met de ellebogen rondjes en draai afwisselend naar voren en naar achteren. Blijf hierbij rustig doorademen.
- Ga rechtop zitten op een stoel en laat uw armen naar beneden hangen. Draai nu met uw schouders rondjes naar voren en naar achteren.



### *Folder 'Bewegen doet wonderen'*

Lichaamsbeweging is goed. Het houdt uw hart en bloedvaten in conditie en zorgt ervoor dat uw bloeddruk verlaagt. De Nederlands Hartstichting heeft de folder 'Over Bewegen' uitgebracht. Deze is verkrijgbaar bij het Bureau Patiëntenvoorlichting of gratis te bestellen bij de Nederlandse Hartstichting (via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) of 0900-3000 300).

### *Autorijden*

De eerste 4 weken na een hartinfarct of -operatie mag u geen voertuig besturen. De overheid heeft hierover regels opgesteld (bron: regeling eisen geschiktheid 18 mei 2000, nr. CDJZ/WBI/200-612, Ministerie van Verkeer en Waterstaat).

Wanneer u weer voor het eerst gaat rijden, is het verstandig iemand mee te nemen. Gaat u tijdens een rustig tijdstip de weg op en kiest u voor een vertrouwde route. Overlegt u bij twijfel altijd met uw cardioloog.

U mag weer autorijden vanaf (datum): .....

### *Saunabezoek*

Saunabezoek raden wij in principe af aan hartpatiënten in verband met grote temperatuursverschillen. Hierdoor kan een aanval van pijn op de borst (angina pectoris) of erger ontstaan. Als u een regelmatige saunabezoeker bent en u toch weer wilt gaan, dient u dit altijd eerst met uw cardioloog te bespreken.

### *Seksualiteit*

Lichamelijk gezien is vrijen geen probleem. Kies een moment waarop u en uw partner hier weer aan toe zijn.

Wij raden u af om op eigen initiatief lustopwekkende medicijnen te gebruiken. Deze hebben mogelijk een negatieve invloed op uw hart. Als u minder zin hebt om te vrijen, bespreekt u dit dan met uw partner, cardioloog en/of huisarts.

### *Werkhervatting*

Wanneer u herstellende bent, maakt u in overleg met uw werkgever en de bedrijfsarts van de Arbodienst een plan van aanpak voor werkhervatting. Het is verstandig om zelf contact op te nemen met uw werkgever als u weer thuis bent. Bespreekt u met uw werkgever en/of bedrijfsarts de adviezen van uw cardioloog en/of fysiotherapeut.

### *Vakantie*

Ongeveer 4 weken na uw hartinfarct of -operatie mag u weer op vakantie. Vliegen is toegestaan. Met een lange inspannende reis kunt u beter nog even wachten. Bespreek met de cardioloog op welke termijn u wel mag gaan. Overleg ook met uw cardioloog of huisarts of u de bergen in mag.

### **Problemen of vragen na uw opname**

Neem bij problemen of vragen na uw opname in het ziekenhuis contact op met uw huisarts. Uw huisarts is op de hoogte van uw situatie. Indien nodig overlegt de huisarts met de specialist in het ziekenhuis. Buiten kantoor tijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.

### **Aanvullende informatie**

#### *Bureau Patiëntenvoorlichting*

Tijdens uw ziekenhuisopname hebt u van de arts en/of verpleegkundige informatie gekregen over uw ziekte en behandeling. Mocht u echter nog aanvullende informatie willen dan kunt u terecht bij het Bureau Patiëntenvoorlichting in het ziekenhuis. Hier kunt u informatie krijgen over bijvoorbeeld ziekten, behandelingen, patiëntenverenigingen en sociale voorzieningen. Het bureau is op werkdagen geopend van 08.30 - 17.00 uur en bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 96 37. Ook kunt u via de website van het ziekenhuis [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl) folders over (cardiologische) onderzoeken en behandelingen vinden.

### *Nederlandse Hartstichting*

De Nederlandse Hartstichting heeft een speciale informatielijn waar mensen met een hartziekte en hun naasten terecht kunnen voor informatie. U kunt de informatielijn bellen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur op telefoonnummer 0900-3000 300 (lokaal tarief). U kunt voor informatie ook de website bekijken: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). Op de verpleegafdeling en bij het Bureau Patiëntenvoorlichting zijn ook diverse folders aanwezig. Vraagt u een verpleegkundige hiernaar.

### **Uw mening telt**

Het is voor ons belangrijk om te weten hoe u onze zorgverlening heeft ervaren. Op deze manier kunnen wij de kwaliteit blijven verbeteren. Regelmatig sturen wij patiënten thuis een vragenlijst toe waarin wij vragen naar hun mening over onze zorgverlening. U ontvangt deze vragenlijst wanneer u een e-mailadres heeft laten registreren bij de balie of in Mijn Slingeland. Daarnaast kunt u uw mening kwijt op het suggestieformulier 'Bent u tevreden? Kan het beter? Uw mening telt!'. Het suggestieformulier is verkrijgbaar op verpleegafdelingen en poliklinieken. Op de website [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl) kunt u een digitaal suggestieformulier invullen (ga naar Patiënt > Praktische zaken > Klacht of suggestie).

Wanneer u een klacht heeft, kunt u de folder 'Een klacht, wat zijn de mogelijkheden' raadplegen. Deze folder is verkrijgbaar op verpleegafdelingen en poliklinieken. Op onze website [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl) kunt u de folder ook downloaden.

## **Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om**

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl).

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)