

Cardiologie
040 286 4880

Inleiding

Hier vind je informatie over het cardioprogramma voor patiënten die een open hartoperatie (bypass of klepoperatie) ondergaan.

Het Cardio Programma omvat de begeleiding die nodig is om jou ondanks jouw ziekte en beperkingen zo goed mogelijk te laten functioneren in gezin, werk en vrije tijd. Belangrijk hierbij is, dat je leert te luisteren naar jouw lichaam en leert omgaan met jouw mogelijke beperkingen en eventuele angsten. Daarnaast is het Cardio Programma er ook op gericht om jou te helpen om het risico van verdere voortgang van jouw hartziekte te verkleinen.

Inhoud Cardio Programma

Het Cardio Programma bestaat uit een begeleiding die is aangepast aan jouw individuele behoeften en tempo. Het doel is om je zo snel en goed mogelijk te begeleiden tot een optimaal functioneren in jouw gezin, jouw hobby's en jouw werk.

Daarnaast willen wij je bewust maken van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten en je begeleiden in leefstijl-veranderingen waarmee je deze risico's omlaag kan brengen. De rode draad in onze aanpak is dat je zelf degene bent die moet leren omgaan met de ziekte en jouw leefstijl moet aanpassen. Wij denken dat wij door goede informatie en begeleiding je een stevige duw in de rug kunnen geven.

Verschillende programmaonderdelen

- Het Patiënten Informatie Dossier (PID), waarin alle voor jou relevante informatie gebundeld is. Ook een deel van de verslaglegging van artsen en begeleiders is hierin opgenomen. Dit bevordert de communicatie tussen de hulpverleners onderling, maar geeft je ook inzage in jouw specifieke problemen en onze advisering aan je.
- Het poliklinisch voorlichtingsprogramma/INFO-modules.
- De individuele aansturing en begeleiding van jouw Cardio Programma door de sportarts in samenwerking met de cardioloog. Je kan hierbij zo nodig verwezen worden naar andere hulpverleners (o.a. diëtist, fysiotherapeut of psycholoog en maatschappelijk werk)

Niet voor iedereen is een uitgebreid Cardio Programma met begeleiding door de sportarts nodig of zinvol. Soms zal volstaan kunnen worden met het patiënten informatie dossier al dan niet in combinatie met het poliklinisch voorlichtings-programma.

Wanneer meer begeleiding nodig is, blijkt de normale cardiologische routine hiervoor te weinig ruimte te bieden. Vandaar dat de sportarts, in nauwe samenwerking met de cardioloog en de huisarts, de coördinatie voor het Cardio Programma op zich genomen heeft.

Het programma is verdeeld in fasen. De nadruk wordt geleidelijk aan verlegd van informatieverstrekking naar begeleiding in het oppakken van de eigen taken en het volgen van een zo gezond mogelijke leefstijl.

De fasen van het Cardio Programma

De start van het cardio programma is idealiter al voor de operatie. Doorgaans wordt het na een korte onderzoeksperiode met onder andere hartcatheterisatie duidelijk, dat een bypass operatie nodig is. Meestal is er een wachttijd, voordat de operatie daadwerkelijk plaats zal vinden. Tijdens deze wachttijd is het Cardio Programma in de zin van fysieke training in verband met jouw nog niet behandelde hartziekte over het algemeen niet mogelijk. De ervaring leert dat deze wachtp periode moeilijk is en dat je in deze periode veel vragen en soms ook angsten hebt.

Mogelijk dat wij je daarom al in deze periode het poliklinisch voorlichtingsprogramma ofwel INFO-modules aanbieden. Hierin worden vrijwel alle onderwerpen behandeld die voor hartpatiënten zoals jou van belang zijn. De groepsgewijze aanpak is een belangrijk element, omdat je andere patiënten ontmoet die ook een hartziekte hebben. Het zal blijken dat je veel zaken herkent en je elkaar goed kan helpen.

De begeleiding na de operatie

Verbetering van de conditie en leefstijl

Na ontslag uit het ziekenhuis heb je binnen enkele weken een afspraak met de cardioloog en indien nodig verwijst de cardioloog je naar de sportarts. De cardioloog bekijkt samen met jou of je nog restklachten hebt, of er andere medicijnen nodig zijn en of er nog verder onderzoek gedaan moet worden.

De sportarts richt zich met name op alle factoren die voor het Cardio Programma van belang zijn. Hij zal samen met jou de risicofactoren die op jou van toepassing zijn inventariseren en je begeleiden bij het vaststellen en realiseren van haalbare doelen. Hij kan je doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals de fysiotherapeut of diëtist.

Continuering van jouw nieuwe leefstijl

Je blijft in aanvang onder poliklinische controle van de sportarts. Het uiteindelijke doel is dat:

- je weet waar jouw beperkingen en risico's liggen.
- Je een leefstijl ontwikkelt die aangepast is aan jouw beperkingen en de 6 risico's op herhaling van de klachten minimaliseert.
- je zo min mogelijk afhankelijk bent van hulpverleners.

Rol van de huisarts

De huisarts kan bij jouw Cardio Programma een belangrijke rol spelen. Jouw huisarts is degene die meestal het best op de hoogte is van jouw gezinssituatie en jouw ziekten nu en in het verleden. De huisarts is voor jou ook het makkelijkst te benaderen, wanneer je vragen of problemen hebt. Hij is goed op de hoogte van de begeleidingsmogelijkheden die het ziekenhuis je kan bieden, omdat de cardioloog en de sportarts nauw met hem samenwerken.

Wanneer de begeleiding van jouw Cardio Programma vanuit het ziekenhuis afgerond is, blijft de huisarts degene die je kan helpen om de bereikte resultaten vast te houden. Je kan zelf een afspraak maken bij jouw huisarts om met hem door te spreken wat er gebeurd is en hoe de weg naar het herstel verloopt. Neem dit initiatief vooral, wanneer je nog veel vragen of angsten hebt en je hierover rustig wilt praten met een deskundige die ook jouw vertrouwenspersoon is.

Afspraken

Voor deelname aan het informatieprogramma moet je zelf het bijgevoegde formulier afgeven bij de afdelingssecretaresse of insturen. Daarnaast worden voor jou afspraken gemaakt op de polikliniek bij de cardioloog, indien nodig ook bij de sportarts en afspraken voor enkele poliklinische onderzoeken. Zowel bij het informatieprogramma als bij de polikliniekcontroles adviseren wij je om samen met jouw eventuele partner of anderszins betrokken persoon te komen.

Tenslotte

Voor de volledigheid staat op de volgende bladzijde de opzet van het Cardio Programma schematisch uitgewerkt.

Mocht je nog vragen hebben, wend je dan tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis tot jouw behandelend arts of de verpleegkundige van de afdeling.

Wanneer je weer thuis bent kan je ook contact opnemen met het secretariaat van de werkgroep Cardio Programma, **tel: 040 - 286 41 44.**

Dit is met name voor poliklinische afspraken met de sportarts of informatie over het poliklinisch voorlichtingsprogramma/INFO-modules.



Richtlijnen na de Bypass operatie

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van de Anna Zorggroep te Geldrop

Activiteiten

In bijgaand schema staan de activiteiten weergegeven die wij adviseren. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat je geen ernstige bijkomende hartproblemen hebt, zoals hartzwakte. In dat geval is aangepast advies op jouw situatie op zijn plaats. Dit zal rustiger van opbouw zijn.

- De belastbaarheid van de armen is verminderd, vanwege de operatie waarbij het borstbeen geopend is. Je mag daarom de eerste 6 tot 8 weken geen zware gewichten tillen en vooral de armen niet eenzijdig zwaar belasten. Met twee handen een voorwerp duwen is minder belastend dan met een hand een zware emmer dragen.
- Fietsen wordt in de eerste weken afgeraden, mede in verband met de belasting van de armen bij het sturen.
- Het is belangrijk om de beweeglijkheid van de nek en de schouder te blijven oefenen. Je krijgt hiervoor instructies vanuit het ziekenhuis met onbelaste beweeglijkheidsoefeningen. Let wel de richtlijnen in het schema zijn globaal.
- Bij alles wat je doet is het belangrijk om te luisteren naar de signalen van jouw lichaam. Dit kan betekenen dat je het rustiger aan moet doen.

Algemene richtlijnen

- Draag jouw tabletten en/of de spray die je bij pijn op de borst kan gebruiken bij je, zodat je bij klachten deze kan gebruiken.
- Bij koud weer moet je je warm aankleden. Juist de overgangen van warm naar koud zijn erg belastend voor het hart en dit kan je met goede kleding ondervangen.

Vragen

Neem contact op met jouw huisarts wanneer je slecht slaapt of erg angstig bent, waardoor je niet goed kan functioneren. Ook voor algemene vragen of problemen kan je terecht bij jouw huisarts, die je zo nodig ook door kan verwijzen.

Pijn op de borst

Het kan voorkomen dat je ineens weer pijn op de borst voelt. Denk dan niet meteen het ergste. Iedereen voelt wel eens een steek op de borst. Wat belangrijk is, is of deze pijn hetzelfde aanvoelt als de pijn van een hartinfarct.

Pijn die wijst op een hartinfarct is:

- een beklemmende, drukkende, benauwende pijn midden op de borst;
- vaak uitstralend naar kaak, armen of rug;
- ook in rust langer dan 5 minuten duurt;
- gepaard kan gaan met misselijkheid en zweten;
- niet afneemt na twee tabletjes onder de tong of twee keer een spraytje (nitrospray), genomen met een tussenpoos van tien minuten.

Bel bij dergelijke klachten de huisarts en het alarmnummer 112 en blijf intussen rustig liggen of zitten.

Voel je korte, hevige steken op de borst, die niet het gevolg zijn van inspanning? Deze klachten wijzen vrijwel nooit op een hartinfarct. De pijn kan van spieren, ribben of zenuwen afkomstig zijn en treedt soms op bij ademhalingsstoornissen (bijvoorbeeld hyperventilatie). Neem wel contact op met jouw huisarts of specialist wanneer je een paar dagen achtereen steeds vaker hevige pijn op de borst voelt.

Medicijnen

De laatste 20 jaar is er een geweldige vooruitgang geboekt op het gebied van de medicijnen bij hartziekten. Er zijn veel verschillende middelen ontwikkeld en uitgetest die inmiddels bewezen hebben dat ze hartklachten verminderen en voor een langer en kwalitatief gezonder leven zorgen, terwijl de bijwerkingen ook op langere termijn minimaal zijn.

De cardioloog zoekt, mede gebaseerd op de informatie van werking en bijwerking die je hem verstrekt, specifiek voor je de beste combinatie van medicijnen uit. Vaak zal je deze medicijnen de rest van jouw leven moeten gebruiken. Het is belangrijk om dit ook precies volgens voorschrift te blijven doen en niet op eigen gelegenheid wijzigingen aan te brengen. Als je bijwerkingen ondervindt kan je dit overleggen met jouw cardioloog of jouw huisarts. Meestal is in dergelijke gevallen een goed alternatief te vinden zonder deze bijwerkingen.

Wanneer je meer wilt weten over jouw medicijnen kan je natuurlijk de bijsluiter lezen, maar ook de brochure medicijnen en hartziekten. Om een goed overzicht van jouw medicijnen te hebben, adviseren wij je de medicijnkaart te gebruiken.

Werk

Neem indien van toepassing snel na ontslag contact op met de bedrijfsarts. Wanneer de sportarts bij je geweest is zal deze een brief maken voor de bedrijfsarts. Deze kan je naar de bedrijfsarts toesturen om hem verder te informeren omtrent de medische details en het geplande Cardio Programma in jouw situatie. De bedrijfsarts is vaak in staat om je te begeleiden op het werk en hij kan adequater reageren wanneer hij goed geïnformeerd is.

Autorijden

Volgens normen van het Centraal Bureau Rijvaardigheids-bewijzen (CBR) ben je in de eerste vier weken na een hartinfarct niet geschikt om auto te rijden. Over het algemeen ben je hierna weer rijgeschikt, tenzij je klachten hebt waardoor het autorijden gevaar op kan leveren, dit betreft met name duizeligheidsklachten veroorzaakt door hartritmestoornissen.

Wanneer je zelf twijfelt over jouw rijgeschiktheid of jouw behandelend arts geeft aan dat je mogelijk rij ongeschikt bent, dan kan je een eigen verklaring invullen en sturen naar het CBR. Je kan deze eigen verklaring kopen bij de ANWB, het gemeentehuis of het CBR. Deze verklaring wordt dan beoordeeld door de arts van het CBR die je vervolgens doorverwijst naar een onafhankelijke huisarts of cardioloog om een uitspraak te doen over jouw rijgeschiktheid. Na een bypass operatie geldt in feite dezelfde regeling. Je bent weer rijgeschikt op het moment dat je voldoende hersteld bent van

de ingreep en bij twijfel kan je de eigen verklaring sturen naar het CBR.
Het adres van het CBR is:
Hoevenweg 20
5652 AW Eindhoven Postbus 7936
tel: 040-232 48 10. 5605SH Eindhoven

Schema activiteiten na ontslag

1e week

Uitzieken, wandelen.

Oefeningen:

Beginnen met 2 x per dag 10-15 min uitbreiden als het je bevalt. Blijf de onbelaste oefeningen doen voor de beweeglijkheid van de schoudergordel, die je aangeleerd hebt in het ziekenhuis.

2e week

Wandelen.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Aan het eind van de week ongeveer in jouw normale tempo.
Schouderoefeningen bijhouden.

Neem contact op met jouw ARBO-arts als dit nog niet gebeurd is. Dit in verband met afspraken voor een gezonde geleidelijke werkhervatting.

3e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 45 min. Het weer oppakken van jouw activiteiten thuis. De schouderoefeningen bijhouden.

4e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Probeer de oefeningen 2 x per dag 1 uur.
De activiteiten uitbreiden in en om het huis.

5e week

Wandelen, activiteiten.

Het litteken in de hartspier is nu sterk genoeg om jouw activiteiten geleidelijk aan verder uit te breiden. Als het goed gaat kan je het wandeltempo verhogen. Maar maak er geen wedstrijd van.

6e week.

Fietsen, oefeningen.

Het borstbeen is na 6 tot 8 weken zo goed als genezen. Je kan nu ook gaan starten met fietsen. Onder begeleiding van de fysiotherapeut zal je ook geleidelijk meer belastende armoefeningen mogen doen

7e week

Autorijden, activiteiten, werk.

Fysiek ben je nu vrijwel hersteld van de operatie. Als je geen bijzondere klachten hebt mag je nu weer autorijden.

Het is goed om naast het Cardio Programma ook jouw dagelijkse activiteiten zoals jouw werk weer op te pakken.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car014-
bypassoperatie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car014-bypassoperatie/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR014
07-01-2016