

Cardiologie  
040 286 4880

## **Inleiding**

Hier vind je informatie over het Cardio Programma voor patiënten die een dotterbehandeling of stentplaatsing 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 je 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 leefstijlveranderingen waarmee je deze risico's omlaag kan brengen. De rode draad in onze aanpak is dat jij zelf degene bent die moet leren omgaan met de ziekte en jouw leefstijl moet aanpassen. Wij denken dat wij door goede informatie en begeleiding jou een stevige duw in de rug kunnen geven.

### **Als programma-onderdelen zijn te onderscheiden:**

- 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 jou.
- 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 ingreep.**

Tijdens de 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 wachtpriode moeilijk is en dat je in deze periode veel vragen en soms ook angsten hebt.

Wij bieden jou daarom in deze periode het poliklinisch voorlichtingsprogramma aan. Hierin worden vrijwel alle onderwerpen behandeld die voor hartpatiënten zoals jij 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 behandeling: verbetering van de conditie en leefstijl.**

Vrij kort na ontslag uit het ziekenhuis heb je 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 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: **secretariaat van de werkgroep Cardio Programma, telefoon: 040 - 286 41 44.**

Dit is met name voor poliklinische afspraken met de sportarts of informatie over het poliklinisch voorlichtings-programma.

Meer informatie kan je ook vinden op:

**[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)**

**[www.mijncardioloog.com](http://www.mijncardioloog.com)**

## Schema cardio programma dotter en/of stentbehandeling



## Richtlijnen na dotter- of stentbehandeling

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

### 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/ problemen kan je terecht bij jouw huisarts, die jou zo nodig kan doorverwijzen.

### 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 blij 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 jou de beste combinatie van medicijnen uit. Vaak zul 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 Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) ben je in de eerste vier weken na een hartinfarct rijongeschikt. Als je een hartinfarct hebt doorgemaakt, moet je hier wel rekening mee houden.

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 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 dotter- of stentbehandeling 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.

Contactgegevens van het CBR:

Hoevenweg 20  
5652 AW Eindhoven

## **Activiteitschema na dotter- en/of stentbehandeling**

### **Algemeen**

De behandeling verloopt niet bij iedereen hetzelfde, daarom kunnen er individuele aanpassingen nodig zijn op het algemene schema op de volgende bladzijde.

Complicaties die invloed hebben op de snelheid waarmee je jouw activiteiten kan hervatten zijn:

- Het optreden van een (meestal klein) hartinfarct tijdens de behandeling. Treedt er een hartinfarct op, dan deelt jouw behandelend arts dit aan je mee. Je zal enkele dagen langer opgenomen blijven. De activiteiten worden iets rustiger opgebouwd, teneinde de hartspier gelegenheid te geven optimaal te herstellen. Bij een klein infarct adviseren wij je de eerste 4-5 weken geen zware lichamelijke inspanning te verrichten. Dagelijks rustig wandelen is goed voor jouw herstel en levert geen risico op. Te beginnen met 2 x per dag 15 minuten in de eerste week tot 2 x per dag 60 minuten in de vierde week.
- Het optreden van een meer dan normale nabloeding in de lies. Het is onvermijdelijk dat je in de lies een blauwe plek krijgt, doordat het slangetje met ballonnetje in de slagader geprikt is. Bij sommige patiënten wordt dit een forse blauwe plek. Dan is het advies om de eerste dagen rustig aan te doen en zo nodig een pijnstiller te nemen.  
Na 4-5 dagen moet juist geprobeerd worden de beweeglijkheid in de heup en liezen terug te krijgen door activiteiten als wandelen en fietsen.
- **1e week**  
Uitzieken: de eerste 3 dagen geen lichamelijke inspanning waarbij de heup vaak gebogen wordt (bijv. fietsen) om de wond tot rust te laten komen. Er is een kleine kans dat de plaats waar de slagader aangeprikt is open gaat, hierdoor ontstaat een grotere blauwe plek in de lies.  
**Wandelen:** beginnen na de derde dag, 2x per dag 10-15 minuten, uitbreiden als het je bevalt.
- **2e week**  
**Wandelen:** uitbreiden naar 2x per dag 20 min, aan eind van de week in jouw normale tempo.  
**Fietsen:** voeg ook fietsen toe.  
**Werkherhvatting:** neem contact op met jouw Arbo-arts als je dit nog niet hebt gedaan, Je kan met hem afspraken maken over een geleidelijke werkherhvatting. Op zich is er weinig bezwaar tegen als je jouw werk tussen de 2e en 4e week hervat. Autorijden: als je je goed voelt kan je autorijden.
- **3e week**  
Activiteiten thuis: breid jouw activiteiten thuis uit.  
Wandelen/fietsen: 2 x per dag 45 minuten rustig wandelen of fietsen.
- **4e week**  
Activiteiten thuis: breidt jouw bezigheden in en om het huis verder uit en/of hervat jouw werk, voor zover je dit nog niet gedaan hebt. **Wandelen/fietsen:** probeer 2 x per dag rustig een uur te wandelen en/of te fietsen.
- **5e week**  
**Fietsen:** vanaf deze week en de daarop volgende weken kan je jouw fiets- of wandeltempo verhogen. Het is echter niet de bedoeling dat je er een wedstrijd van maakt.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car016-dotter-of-stentbehandeling/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car016-dotter-of-stentbehandeling/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR016  
07-01-2016