

Cardiologie  
040 286 4880

## Inleiding

Hier vind je informatie over de hartrevalidatie van het Anna Ziekenhuis voor patiënten met een hartinfarct.

Het revalidatieprogramma is er op gericht om jouw hart weer sterk te maken en zo gezond mogelijk te houden. Wij helpen je om, ondanks jouw ziekte en beperkingen, jouw leven weer zo goed mogelijk op te pakken. Er is aandacht voor het terugvinden van het zelfvertrouwen, hervatten van jouw werk, huishoudelijke taken of hobby's. Het revalidatieprogramma helpt je om er lichamelijk en geestelijk weer bovenop te komen.

De rode draad in onze aanpak is dat jij **zelf** degene bent die moet leren omgaan met jouw ziekte. Jouw motivatie om jouw leefstijl door beweging en gezonde voeding te veranderen en vast te houden is erg belangrijk. Wij denken dat wij door goede informatie en begeleiding je een stevige duw in de rug kunnen geven.

### Het programma omvat:

- Je ontvangt de map Cardioprogramma Hartinfarct. Hierin is voor jou alle belangrijke informatie gebundeld. Zo heb je alle informatie bij elkaar en kan je het rustig door lezen.
- Het voorlichtingsprogramma. Dit programma bestaat uit drie informatiebijeenkomsten. Uitgebreide informatie hierover vind je onder '*Voorlichtingsprogramma*'.
- Jouw persoonlijk cardioprogramma. Individuele aansturing en begeleiding door de sportarts in samenwerking met de cardioloog. Je kan hierbij zo nodig verwezen worden naar andere hulpverleners (o.a. diëtist, fysiotherapeut, psycholoog of maatschappelijk werk).

## Schema van de fasen van hartrevalidatie na een hartinfarct

### 1. Verblijf ziekenhuis

Verblijf in ziekenhuis circa 5-10 dagen.

Eerste screening/inschaling revalidatiebehoefte door fysiotherapeut.

### 2. Herstel thuis van hartinfarct

Voorlichtingsprogramma, 3 bijeenkomsten.

Circa 3 weken na ontslag tweede screening cq. voortgang door sportarts.

### Polikliniekcontrole cardioloog circa 1-2 weken

### 3. Verbeteren conditie en leefstijl

Mobilisatie meestal onder begeleiding van fysiotherapie.

Veranderen van leefstijl op basis van individuele doelen Circa 8 weken. **Polikliniekcontrole sportarts na ongeveer 12 weken.**

### 4. Vasthouden leefstijl

Vasthouden van veranderde leefstijl.

Zelfstandig lichamelijk actief zonder angst en hulp van fysiotherapie.

**Zo nodig nog een laatste polikliniekcontrole en afsluiting bij de sportarts.**

**Verdere polikliniekcontrole bij de cardioloog en eventueel later bij de huisarts.**

## De fasen van hartrevalidatie na een hartinfarct

### Het verblijf in het ziekenhuis

Revalidatie begint al tijdens de opname waarbij je geleidelijk aan herstelt en stapsgewijs op de been gebracht wordt. De opnameduur is echter zo kort, dat het vrijwel onmogelijk is om je dan alle informatie te geven die zinvol is. Daarnaast blijkt dat mensen die nog lichamelijk herstellende zijn

over het algemeen wel andere zaken aan hun hoofd hebben en de informatie (nog) niet goed kunnen verwerken.

### **Pijnklachten tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis**

Als je tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis klachten krijgt waarvan je vermoedt dat zij met het hart samenhangen (met name pijn op de borst, hartkloppingen) moet je zo snel mogelijk een verpleegkundige waarschuwen. Een belangrijk doel van het verblijf op de verpleegafdeling is namelijk dergelijke klachten te beoordelen en een inschatting te maken of verder onderzoek of behandeling nodig is. Dergelijke klachten zijn vaak kortdurend aanwezig. Het is daarom van belang dat je snel reageert, zodat nog tijdens de klachten een hartfilmpje gemaakt kan worden. Hierdoor kan de arts jouw klachten beter beoordelen, zodat verder onderzoek misschien overbodig is of gericht onderzoek mogelijk maakt.

### **Mobilisatieschema**

Als je voldoende hersteld bent wordt er een mobilisatieschema gemaakt. In het mobilisatieschema wordt een dagindeling gemaakt, waarbij je tijdens het doorlopen van het programma steeds langer uit bed bent.

Dit mobilisatieschema bereidt je voor op de dag dat je weer naar huis gaat. Aangezien niet iedere patiënt en ook niet ieder hartinfarct gelijk is, is het schema gebaseerd op een inschatting van de snelheid waarmee je de activiteiten kan uitbreiden. Dit heeft niet perse te maken met de grootte van het infarct, sommige mensen met een fors infarct blijken toch prima en vlot te kunnen herstellen. Het schema is een richtlijn. Dag 1 is in principe de dag dat je overgeplaatst wordt naar de verpleegafdeling. Afhankelijk van jouw ontwikkelingen tijdens het verblijf op de afdeling kan het schema aangepast worden. Je wordt hierbij tijdens de opname begeleid door de verpleegkundige.

### **Verder herstel thuis tot 1e polikliniekcontrole**

Direct na ontslag uit het ziekenhuis wordt het voorlichtingsprogramma aangeboden. Hierin worden vrijwel alle onderwerpen behandeld die voor hartpatiënten 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. Voor een deel van de hartpatiënten is er ook direct na het ontslag verdere begeleiding van de fysiotherapeut nodig; dit wordt aangegeven door de (sport)arts. Doel hiervan is om jouw lichaam beter te leren kennen of om conditie op te bouwen. Ontspannings-, coördinatie- en lenigheidsoefeningen zijn hierbij erg belangrijk.

### **Verbeteren van conditie en leefstijl**

Na ontslag uit het ziekenhuis heb je na drie tot twaalf weken (verschilt per patient) een afspraak met de cardioloog en de sportarts. De cardioloog bekijkt samen met jou of je nog klachten hebt, of er andere medicijnen nodig zijn en of er nog verder onderzoek nodig is.

De sportarts richt zich met name op alle factoren die voor de training van belang zijn. Hij zal met jou naar de risicofactoren kijken en samen met jou haalbare doelen vaststellen. Hij helpt en begeleidt jou om deze doelen te bereiken. Ook kan hij jou doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals de fysiotherapeut, diëtist of psycholoog.

### **Vasthouden van jouw nieuwe leefstijl**

Je blijft voorlopig onder controle van de sportarts. Het uiteindelijke doel is dat:

- jij 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.
- jij zo min mogelijk afhankelijk bent van ondersteuning van verdere hulpverleners.

### **Rol van de huisarts**

De huisarts kan bij jouw hartrevalidatie een belangrijke rol spelen. Jouw huisarts is degene die meestal het beste 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 jou kan bieden, omdat de cardioloog en de sportarts nauw met hem samenwerken. Wanneer de begeleiding van jouw hartrevalidatie vanuit het ziekenhuis afgerond is, blijft de huisarts degene die je kan helpen om de bereikte resultaten vast te houden.

Jij 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.

## **Activiteitschema na ontslag**

Voor het activiteitschema na ontslag uit het ziekenhuis geldt hetzelfde als tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis. Sommige patiënten zullen sneller weer op de been zijn en activiteiten sneller kunnen oppakken dan anderen. Dit moet in de praktijk blijken. In het schema op bladzijde 10 staat welke activiteiten geadviseerd worden voor de drie groepen patiënten. (versneld schema, normaal schema en een vertraagd schema). Ook hier geldt weer dat het schema een richtlijn is. Bij alles wat je doet is heel belangrijk om te luisteren naar de signalen van jouw lichaam, hetgeen kan betekenen dat je het wat rustiger aan moet doen. Patiënten die nog (grote) moeite hebben met dit schema geven wij een individueel advies, met een langzame opbouw van activiteiten, dat aangepast is aan het te verwachten genezingsproces.

## **Algemene richtlijnen**

Vooral wanneer je een groot of zeer groot hartinfarct doorgemaakt hebt, is het belangrijk dat je let op jouw gewicht. Indien je in enkele dagen meerdere kilo's aankomt, betekent dit dat jouw lichaam vocht vasthoudt. Dit moet je melden aan jouw huisarts. Neem voldoende rust wanneer je moe bent. Jouw lichaam geeft aan dat het deze rust nodig heeft voor het herstel.

Draag jouw tabletten en/of de spray die je bij pijn op de borst kan gebruiken bij je, zodat je deze bij klachten kan gebruiken. Bij koud weer moet jij je warm aankleden. Juist de overgang van warm naar koud is erg belastend voor het hart. Er is vanwege jouw doorgemaakte hartinfarct over het algemeen geen reden om je extra beperkingen op te leggen voor seksuele activiteiten. Als je niet goed functioneert omdat je bijvoorbeeld slecht slaapt of erg angstig bent, neem dan contact op met jouw huisarts. Ook voor algemene vragen of problemen kan je terecht bij jouw huisarts.

## **Pijn op de borst**

Het kan voorkomen dat je ineens weer pijn op de borst voelt. Denk dan niet meteen aan het ergste. Iedereen voelt wel eens een steek op de borst. Wel belangrijk is of deze pijn hetzelfde aanvoelt als de pijn tijdens het 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 deze 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 gezonder leven zorgen, terwijl de bijwerkingen ook op langere termijn minimaal zijn. De cardioloog zoekt, mede op basis van jouw informatie over de werking en bijwerkingen die je ervaart, naar de beste combinatie van medicijnen

voor jou. Vaak zal je deze medicijnen de rest van jouw leven moeten gebruiken. Het is belangrijk dat je deze precies volgens voorschrift blijft innemen en niet zelf het gebruik wijzigt. Als je bijwerkingen hebt, overleg dan met jouw cardioloog of jouw huisarts. Meestal is er een goed alternatief te vinden zonder deze bijwerkingen.

Wij adviseren je een medicijnkaart te gebruiken zodat je een goed overzicht hebt van jouw medicijnen.

## **Werk**

Neem indien van toepassing snel na ontslag contact op met de bedrijfsarts.

## **Autorijden**

Volgens de norm van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) ben je **in de eerste vier weken na een hartinfarct rijongeschikt**.

Over het algemeen ben je hierna weer rijgeschikt, tenzij je klachten hebt waardoor het autorijden gevaarlijk kan zijn. Het gaat dan vaak om duizeligheidsklachten veroorzaakt door hartritmestoornissen.

Wanneer je zelf twijfelt over jouw rijgeschiktheid of jouw arts geeft aan dat je mogelijk rijongeschikt 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.

Het adres van het CBR is:  
Hoevenweg 20  
5652 AW Eindhoven  
tel 040-2502802

## **Activiteitenschema na ontslag bij hartinfarct**

### **1e week**

#### **Snel schema**

Uitzielen, wandelen.

Begin met 2 x per dag 10-15 min

Uitbreiden als het bevalt.

#### **Normaal schema**

Uitzielen, wandelen.

Begin met 2 x per dag 10 min. Uitbreiden als het jou bevalt.

Rust na het middageten een uurtje op bed.

#### **Vertraagd schema**

Uitzielen, wandelen.

Begin als jij hier aan toe bent 2 x per dag 10-15 min. Dit langzaam uitbreiden.

Rust na het middageten een uurtje op bed.

### **2e week**

#### **Snel schema**

Wandelen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Aan het eind van de week in jouw normale tempo. Je mag voorzichtig beginnen met fietsen.

#### **Normaal schema**

Wandelen uitbreiden naar uiteindelijk 2 x per dag 30 min.

#### **Vertraagd schema**

Wandelen. Als dit goed bevalt, dan uitbreiden naar 2 x per dag 15-20 min.

Ga na het middageten een uurtje op bed rusten.

### **3e week**

#### **Snel schema**

Breid jouw activiteiten uit. Wandelen en fietsen 2 x per dag in een rustig tempo.

#### **Normaal schema**

Wandelen of fietsen in rustig tempo. Streef naar 2 x per dag 45-60 min.

#### **Vertraagd schema**

Wandelen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Na het middageten een uurtje op bed rusten.

### **4e week**

#### **Snel schema**

Fiets 2 x per dag een uur in een wat hoger tempo. De thuisactiviteiten geleidelijk uitbreiden.

#### **Normaal schema**

Wandelen of fietsen tot 2 x per dag een uur.

Activiteiten thuis rustig oppakken.

#### **Vertraagd schema**

Wandel 2 x per dag 45 min. Sla het rusten over, wanneer je er geen behoefte aan hebt.

### **5e week**

#### **Snel schema**

Probeer de activiteiten van voor jouw hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld jouw werk. Van jouw cardioloog en sportarts ontvang je verdere instructies.

Als je geen bijzondere klachten hebt mag je nu weer autorijden.

#### **Normaal schema**

Wandel of fiets 2 x per dag 1 uur. Jouw tempo mag iets omhoog, maar maak er geen wedstrijd van. Jouw huisactiviteiten mag je geleidelijk wat uitbreiden.

Als je geen bijzondere klachten hebt mag je nu weer autorijden.

#### **Vertraagd schema**

Wandel 2 x per dag 1 uur.

Probeer jouw activiteiten weer wat op te pakken.

Als je geen bijzondere klachten hebt mag je nu weer autorijden.

### **6e week**

#### **Normaal schema**

Probeer jouw activiteiten van voor het hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld jouw werk.

Van jouw cardioloog en sportarts ontvang je verdere instructies.

#### **Vertraagd schema**

Streef naar 2 x per dag een uur actief te zijn met wandelen of fietsen in een rustig tempo.

### **7e week**

#### **Vertraagd schema**

Probeer het middagdutje af te wennen en breidt de thuisactiviteiten uit.

Fiets of wandel 2 x per dag 1 uur.

### **8e week**

#### **Vertraagd schema**

Wandel of fiets 2 x per dag rustig. Jouw huisactiviteiten kan je geleidelijk uitbreiden.

### **9e week**

#### **Vertraagd schema**

Probeer jouw activiteiten van voor jouw hartinfarct weer op te pakken, bijvoorbeeld jouw werk. Van jouw cardioloog en sportarts ontvang je verdere instructies.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car017-  
hartrevalidatie-na-hartinfarct/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car017-hartrevalidatie-na-hartinfarct/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CAR017  
01-01-2019