

Richtlijnen na ontslag

Hartinfarct

U bent bij ons in het ziekenhuis opgenomen geweest voor een hartinfarct. U mag nu met ontslag en dan komen er veel praktische vragen.

Hieronder worden richtlijnen beschreven als antwoord op de meest gestelde vragen, dit zijn algemene richtlijnen. Het kan zijn dat er voor uw individuele situatie andere richtlijnen van toepassing zijn, dit wordt dan met u besproken.

Alcohol:

Maximaal 1 glas per dag is toegestaan, maar het liefst niet dagelijks.

Bij gebruik van antistollingsmiddelen (Acenocoumarol, Fenprocoumon of Warfarine) moet u het drinken van alcohol melden bij de trombosedienst.

Dieet:

Zorg voor gevarieerde, gezonde voeding zonder al te veel vet en zout. U krijgt concrete informatie bij de informatiebijeenkomst van de diëtist.

Roken:

Onder geen enkele voorwaarde.

Medicijnen:

Gebruik uw medicijnen altijd volgens voorschrift. Uw huisarts ontvangt een ontslagbrief met hierin de eventueel aangepaste medicatie.

Vrijen:

Geen bezwaar, u hoeft hier geen angst voor te hebben.

Probeer met uw partner open over problemen en angsten te praten. Wanneer u vragen heeft, of u ervaart psychische klachten die in verband staan met uw hartziekte, dan kunt u dit bespreken met de medewerkers van het hartrevalidatieteam.

Hartinfarct

Douchen:
tijdens opname.

Traplopen:
tijdens opname volgens het mobilisatieschema van de fysiotherapeut.

Licht huishoudelijk werk:
na ontslag.

Zwaar huishoudelijk werk, tillen, duwen:
vanaf na 4 weken na de infarctdatum.

Wandelen:
na ontslag rustig weer opbouwen.

Fietsen:
vanaf 1 week na ontslag.

Autorijden:
vanaf 4 weken na infarctdatum.

Werken:
na poliklinische revalidatieperiode, in overleg met cardioloog en bedrijfsarts.

Vakantie binnen/buitenland:
in overleg met de cardioloog.

Sporten:
vanaf 4-6 weken na de infarctdatum rustig aan opbouwen. Overleg dit met uw cardioloog en het hartrevalidatieteam.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met het hartrevalidatieteam. Hierbij gaat u binnenkort verder met het revalidatietraject.

Hartrevalidatieteam: (0318) 43 38 43.

E-mail adres: hartrevalidatie@zgv.nl