

# Richtlijnen bij ontslag na een hartinfarct en/of dotterbehandeling

U heeft een dotterbehandeling gekregen na een hartinfarct. U mag nu naar huis. In deze folder geven we u tips en aanbevelingen voor activiteiten in de eerste weken na uw ontslag.

De informatie over de hartrevalidatie kunt u ook bekijken op onze handige app.

## Download de MijnHaga-app

Uitgebreide informatie over deze behandeling vindt ook in de MijnHaga-app. In deze app leest u onder andere wat u moet doen in de dagen voor uw afspraak. Download de app en lees de informatie van tevoren goed door. Dan kunnen we u meteen goed behandelen.

Scan de juiste QR-code of zoek in de App Store of Play Store op 'MijnHaga' om de app te downloaden. Na installatie opent u de app.



Apple appstore

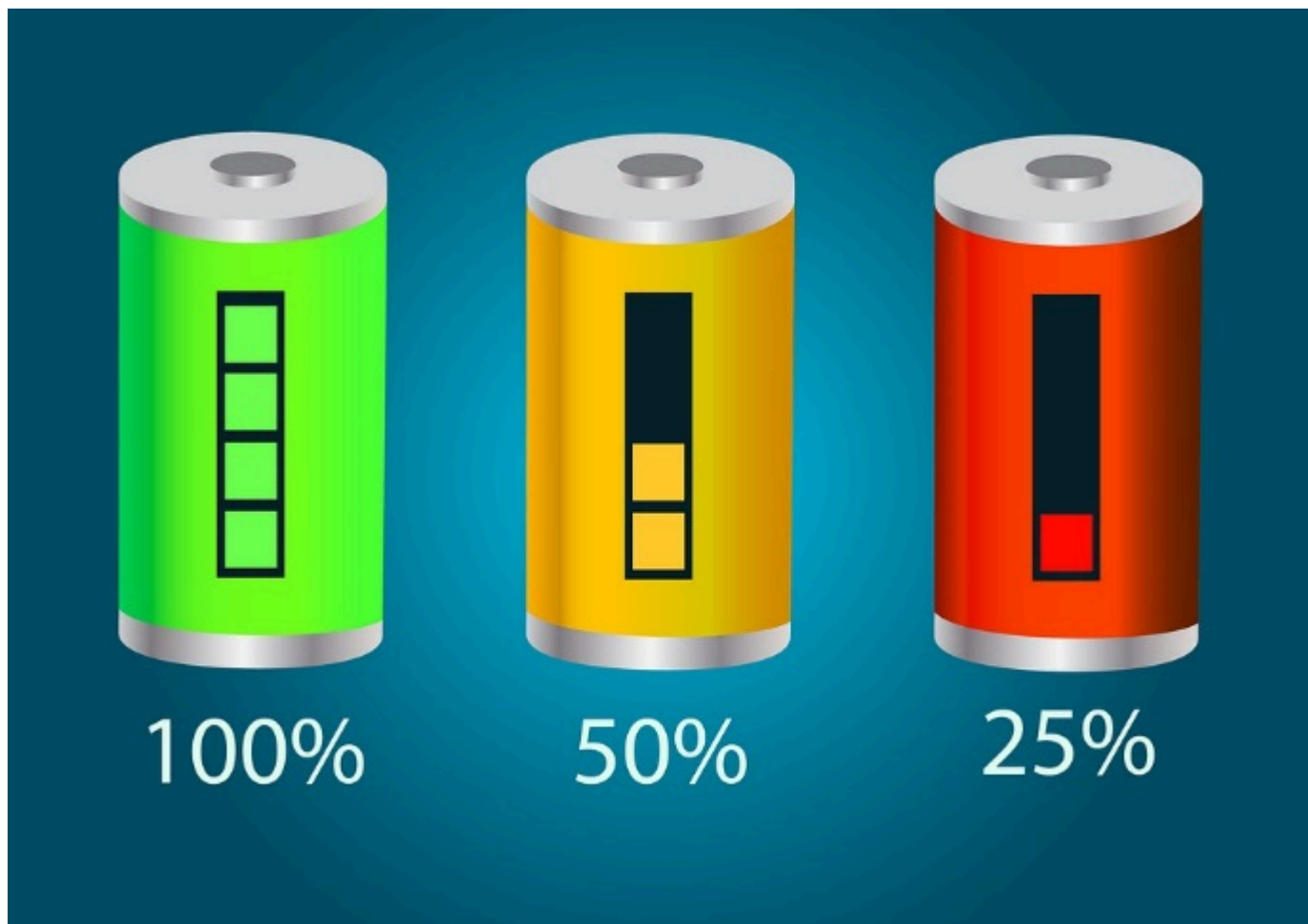
Google playstore

## De eerste dagen zijn vermoeiend

De dag van ontslag is voor u een prettige, maar ook erg vermoeiende dag. Houdt u er dus rekening mee. dat u de eerste dagen thuis niet te veel bezoek ontvangt. Bij alles wat u doet, kunt u vermoeidheid opmerken. Dat is logisch en ook goed, maar zorg ervoor dat u **niet oververmoeid** raakt. Oververmoeidheid kan juist een averechts effect hebben.

Vermoeidheid merkt u vaak direct na inspanning, maar soms pas de dag erna. Zie uw lichaam als een batterij; deze moet u niet helemaal leegtrekken, anders laadt hij minder goed op. Er moet dagelijks een reserve aan energie overblijven. Houdt daarom altijd voldoende reserve-energie over. Zorg ervoor dat uw lichaam nooit in het rood komt te staan.

Daarom is het goed om inspanning af te wisselen met het nemen van voldoende rust.



Uw lichaam is net als een batterij: als de energie bijna helemaal op is, kan hij minder goed opladen. Houd daarom altijd voldoende reserve-energie over. Zorg ervoor dat uw lichaam nooit in het rood komt te staan.

Een goede nachtrust is belangrijk voor uw herstel.

## Hoe merkt u overbelasting van uw hart?

- Verschijnselen van overbelasting van het hart kunnen zijn: kortademigheid, abnormale vermoeidheid (niet gelijk aan de geleverde inspanning), duizeligheid, flauwvallen, hartkloppingen, snelle hartslag (niet gelijk aan de geleverde inspanning), overmatig transpireren. Bij het voorkomen van een van deze klachten, bespreekt u dit bij het eerstvolgende bezoek met uw cardioloog.
- Het herstel gaat niet in een rechte lijn bergopwaarts; een tijdelijke terugval nu en dan is heel gewoon.
- Ook plotselinge overgang van warme lucht naar koude lucht kan een onprettig gevoel geven. Dus kleedt u zich bij koud weer goed aan (sjaal om) en neem de tijd om te acclimatiseren. Daarom raden we saunabezoek de eerste tijd af.
- Als u een kleine hartinfarct heeft gehad, kunt u luisterend naar uw lichaam uw activiteiten gedoseerd oppakken. Als u een groter hartinfarct heeft gehad, geldt onderstaande opbouw van activiteiten als richtlijn.

## Opbouw van activiteiten na groot hartinfarct

## Week 1 en 2:

- U mag beginnen met buiten te wandelen. Twee keer per dag 10 tot 30 minuten. U mag dit naar eigen inzicht uitbreiden. Wanneer u voor het eerst gaat wandelen, neem dan iemand met u mee. Neem ook uw mobiele telefoon mee en de Nitroglycerine-spray. Dit kan u wat meer zelfvertrouwen geven.
- U kunt rustig beginnen met wat lichte bezigheden in huis, bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk: zoals afwassen en stof afnemen.
- Vanaf het moment dat u de fietstest heeft gedaan op de polikliniek Cardiologie, kunt u zelf beginnen met een stukje **fietsen**. Bouw ook dit langzaam op.
- Begin met fietsen bij goed weer op een zo rustige mogelijke weg.
- U kunt eventueel thuis gaan fietsen op een hometrainer (deze kunt u huren bij de thuiszorg).

## Week 3 en verder:

- Als u in de eerste 2 weken weinig moeite hebt gehad met de genoemde activiteiten, dan kunt u wat meer gaan doen. Bijvoorbeeld het wandelen naar eigen inzicht uitbreiden naar 45-60 minuten en verder.
- Verder kunt u uw bezigheden thuis uitbreiden: bijvoorbeeld een paar ramen zemen en wat strijken. Ook lichte bezigheden in de tuin zijn mogelijk, zoals gras harken, wieden en licht snoeiwerk. Als u dit prettig vindt, mag u vanaf nu ook gaan **zwemmen**.
- Denk eraan dat niet alles in één keer af moet. Neem tussendoor rust als u hier behoefte aan hebt.
- Breid uw activiteiten langzaam verder uit. Bijvoorbeeld: boodschappen dragen, vuilnisbakken buiten zetten, stofzuigen, schroeven draaien, timmeren, en tuinieren.
- Na 4 weken mag u weer **autorijden**. Dit geldt voor alle patiënten met de diagnose hartinfarct (ongeacht een klein of groot hartinfarct).
- Na 6 weken en in overleg met uw cardioloog geldt de algemene norm gezond bewegen.

## Hartrevalidatie

Na uw hartprobleem kan het zijn dat u minder energie heeft. Misschien durft u uw oude sport niet te hervatten of vraagt u zich af wat u allemaal mag? Misschien wilt u uw eigen lichamelijke grens leren kennen, zodat u gaat voelen hoever u inspanning kunt leveren.

Op al deze vragen krijgt u antwoord tijdens de hartrevalidatie. Uw cardioloog of verpleegkundig specialist meldt u, indien geïndiceerd, aan voor de hartrevalidatie. Na het intakegesprek krijgt u een fietstest. Hierna krijgt u een uitnodiging om op de polikliniek Fysiotherapie een passend programma te maken.

Doelen van de hartrevalidatie zijn onder andere:

- leren kennen van eigen lichamelijke grenzen
- leren omgaan met fysieke beperkingen
- optimaliseren van het inspanningsvermogen
- overwinnen van angst voor lichamelijke inspanning
- ontwikkelen en onderhouden van een lichamelijk actieve leefstijl.

## FIT module

De FIT module is het fysieke deel van de



hartrevalidatie. Voordat u hiermee start formuleert u doelen waaraan u wilt werken. Deze doelen bespreekt u met de fysiotherapeut. U krijgt groepstraining onder begeleiding van 2

fysiotherapeuten en/of de bewegingsagoog. De groepen bestaan uit maximaal 10 personen en zijn ingedeeld naar belastbaarheid. Er wordt rekening gehouden met bijkomende lichamelijke belemmeringen.

U traint 2 keer per week, 1 keer in de fitnesszaal en 1 keer in de sportzaal. De duurtraining in de fitnesszaal is vooral gericht op het onderhouden en vergroten van de lichamelijke conditie. Hierbij gaat u trainen op de loopband of hometrainer en daarnaast doet u een circuit van krachtoefeningen op fitness apparaten. De training met sport en spel richt zich voornamelijk op het onderhouden en ontwikkelen van plezier in bewegen. Dit is een goede manier om uw lichamelijke grenzen op te zoeken.

Wij stimuleren het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl. Zelf speelt u daarbij een belangrijke rol.

## **De Borgschaal**

De Borgschaal is een subjectieve schaal van 0-10 om de zwaarte van een activiteit aan te geven. Tijdens de training vragen wij u regelmatig een cijfer te geven op de Borgschaal. Hiermee geeft u aan hoe zwaar de geleverde inspanning voor u is.

De Borgschaal helpt u te luisteren naar uw lichaam en leert u activiteiten te doseren en selecteren.



# Waarom bewegen?

Voor iedereen is het belangrijk voldoende te bewegen, maar zeker voor u als hartpatiënt. Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dit maakt de kans op (nieuwe) hart- en vaatziekten kleiner. Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op diabetes mellitus en helpt het af te vallen.

Door te bewegen verbetert uw lichamelijke conditie, waardoor u zich fitter gaat voelen. Beweging zorgt voor ontspanning en geeft u zelfvertrouwen.

Kortom bewegen is goed voor lichaam en geest.

## Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Meer dan de helft van de Nederlanders beweegt onvoldoende volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Misschien u ook? Maar wanneer beweegt u dan wel voldoende?

Jeugd  
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik **bewegen**  
om **gezond** te blijven?



**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je  
ademhaling sneller wordt.



**3x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,  
buiten spelen en fietsen.



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over  
meerdere dagen.

Bron: [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

De regel voor volwassenen en ouderen is:

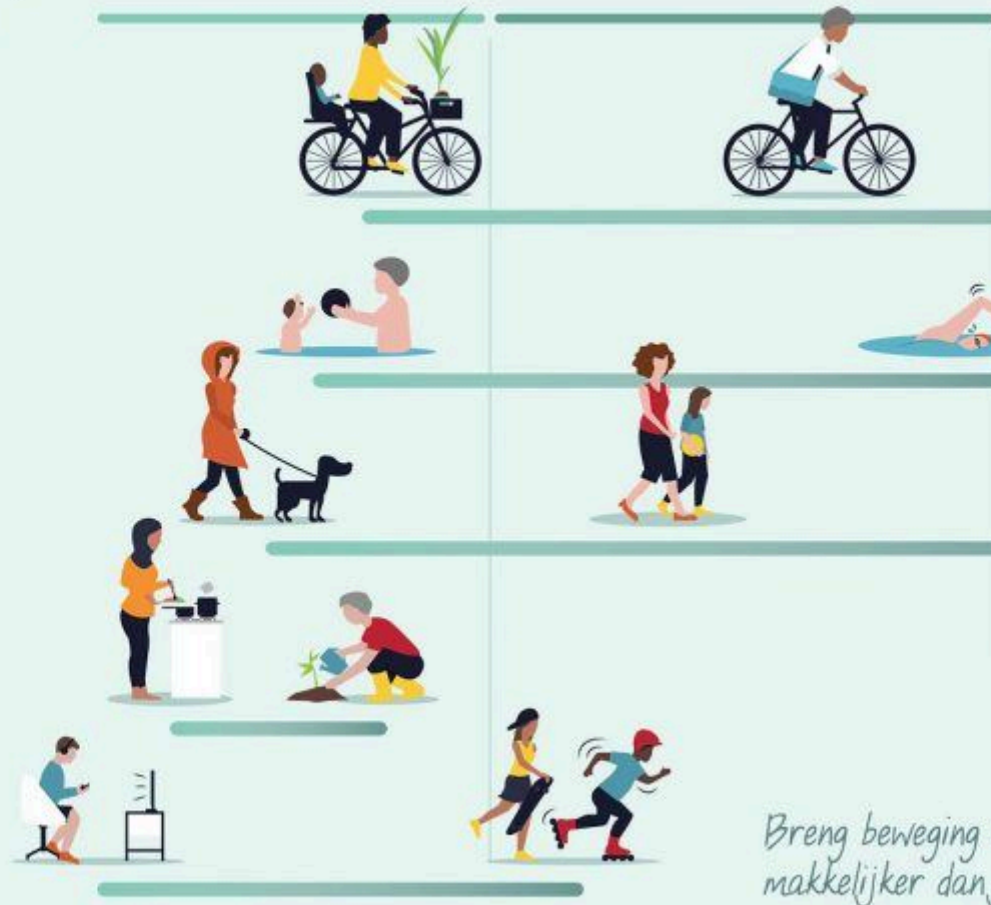
- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter.**
- Span u minstens 150 minuten per week in. Doe dit op uw niveau. Verdeel dit over verschillende dagen. Langer, vaker en/of met meer kracht bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2 maal per week spier- en botversterkende activiteiten. Ouderen doen dit samen met balansoefeningen.
- **Voorkom veel stilzitten.**

## Hoe **intensief** beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling!

*Licht intensief*

*Matig intensief*



Bron: [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

## Mate van bewegen

Sporten en bewegen kan met verschillende inspanning. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen. Traplopen kost meer inspanning dan yoga. Inspanning is te verdelen over licht, matig en zwaar.

- Bij lichte activiteiten nemen uw hartslag en ademhaling **niet** toe. Denk hierbij aan activiteiten zoals afwassen, muziek maken, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.
- Bij matige activiteiten is uw hartslag hoger en haalt u sneller adem. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden. Het is dus niet echt nodig om te sporten om aan de norm te voldoen.
- Bij zware activiteiten gaat u ook zweten en raakt u buiten adem. Dit gebeurt bij actieve sporten zoals voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen.

## Spier- en botversterkende oefeningen

- Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten, waarbij uw lichaam met uw eigen gewicht wordt belast. U moet hierbij denken aan springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- Spierversterkende activiteiten (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) bestaan uit activiteiten die uw kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren verbeteren. U moet hierbij denken aan krachttrainingsoefeningen met uw eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.
- Balansoefeningen zijn oefeningen waardoor uw evenwicht verbetert als u staat of beweegt. Zoals op 1 been staan of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan yoga, ballet, TaiChi, of turnen. Bron: [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)



## Meer informatie

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie via telefoonnummer (070) 210 2392.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

## **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

195927032024