

## Hartrevalidatie HagaZiekenhuis

Hieronder treft u de inhoud van de informatiemodule aan,  
voor het onderdeel van de verpleegkundig specialist cardiologie.

### HET DAGELIJKSE LEVEN WEER OPPAKKEN

#### Risicofactor roken:

Roken is in 40% van de gevallen de oorzaak van hart- en vaatziekten... u bent al gestopt? Iemand die al vaker heeft geprobeerd om te stoppen met roken, heeft een grotere kans van slagen om definitief te stoppen met roken!

#### Als u wilt stoppen met roken:

- Zoek ondersteuning in het stoppen
- Maak gebruik van stopmethodes



#### Activiteiten en lichamelijke inspanning:

Gebrek aan beweging is in 20% van de gevallen de oorzaak van hart- en vaatziekten.

De eerste 6 weken na opname in het ziekenhuis is het nog niet goed om hard te gaan trainen. Deze periode hoort een tijd van herstel voor het hart te zijn.

#### Hobby's en vakantie:

Kies wat het past in uw fase van opbouw, het dient ter ontspanning te zijn!

- Na ongeveer 4 weken
- Lichte activiteiten
- Niet gestrest op vakantie
- Juiste bestemming kiezen, geen verre vliegvakanties of hoge bergomgeving
- Geneesmiddelenpaspoort en electrocardiogram (hartfilmpje) meenemen

#### Seksualiteit:

- Vrijen is gelijk aan twee trappen lopen (qua inspanning)
- Angst is vaak een belemmering
- Goede vorm van ontspanning
- Invloed van sommige medicijnen. Een bètablokker kan erectiestoornissen geven of een droge vagina. Indien dit het geval is, bespreek dit met uw behandelend arts.

**Ontwijken, schamen of piekeren lost niets op. Praat (bij problemen) met uw partner.**

### **Rusten:**

- Eventueel een middagdutje doen
- Zorg voor voldoende nachtrust
- Slaapproblemen aanpakken

### **Werkhervatting:**

- Werkhervatting is mogelijk/wenselijk tijdens het hartrevalidatie traject
- Neem zelf initiatief tot contact met collega's en werkgever
- Bespreek met de bedrijfsarts uw terugkeer

### **Medicijnen:**

**U zult uw leven lang medicatie voor het hart moeten blijven gebruiken, om het risico op hart- en vaatziekten zo klein mogelijk te houden.**

### **Tips rondom het gebruik van medicijnen:**

- Volgens voorschrift innemen
- Niet 'zomaar' zelf er mee stoppen
- Altijd voorraad in huis hebben
- Gebruik van medicijndoosje of medicijnrol bevordert de therapietrouw
- Draag een up-to-date geneesmiddelenpaspoort of medicijnoverzicht bij u



### **Nitroglycerinespray:**

**Herkenning van klachten én dezelfde herkenbare pijn op de borst als voor of bij het hartinfarct en/of de dotterbehandeling? Gebruik dan de nitroglycerinespray.**

- Ga rustig zitten en spray 1 keer
  - Waarschuw iemand in uw buurt
  - Indien de pijn niet afzakt na 5-10 minuten, sprayt u nog 1 keer
  - Indien de pijn niet afzakt na 5-10 minuten, BEL 1-1-2
- NB: Ga dan niet zelf autorijden, ga niet naar de huisarts, maar BEL 1-1-2!**

### **Gezond leven, zie [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl):**

- Leefstijltest: 20 minuten
- Eet- en bewegwijzer met recepten online
- Recepten online
- Richtlijn bewegen
- Beweeg- en sportmogelijkheden