

Tijdens uw opname heeft u een hartinfarct doorgemaakt. Een infarct is een ingrijpende gebeurtenis voor u en uw omgeving. De eerste weken kunt u waarschijnlijk nog niet alles doen wat u voorheen deed. Probeer dat ook niet te forceren; uw herstel gaat voor.

Aandachtspunten eerste periode na een hartinfarct

- Luister goed naar uw eigen lichaam, neem uw rust. Ook als dit betekent dat u 's middags even op bed moet gaan liggen om te rusten.
- Als u zich goed voelt, kunt u beginnen met lichte activiteiten die u makkelijk aankunt.
- Maak iedere dag meerdere malen een wandelingetje. Begin met vijf minuten en bouw het dan rustig op. Door iedere dag iets meer in te spannen merkt u dat u sterker wordt, maar put uzelf niet uit.
- Het is niet verstandig om zware dingen te tillen, niet zwaarder dan vijf kg.
- U mag traplopen.
- U mag de eerste vier weken geen autorijden want u bent in die periode niet verzekerd.
- U mag de eerste twee weken niet fietsen.
- U mag de eerste weken niet werken. Hoe lang u niet mag werken hangt af van de grootte van het infarct en van het werk wat u doet. U bespreekt dit met de hartrevalidatieverpleegkundige.

Controle

- Bij uw ontslag krijgt u een poli-afpraak mee voor de cardioloog.
- U krijgt ook een afspraak mee voor de hartrevalidatieverpleegkundige.

Medicatie

Neem uw medicijnen volgens voorschrift in. Stop of verander nooit zelf uw medicijnen. Als uw medicijnen op zijn voordat u terug moet komen bij de cardioloog, kunt u bij de huisarts een herhalingsrecept krijgen. Zorg dat u altijd een actueel medicatieoverzicht bij u heeft. Deze kunt u bij de apotheek krijgen.

Wanneer moet u contact opnemen met het ziekenhuis?

- Bij herhalende en aanhoudende herkenbare klachten en als het medicijn nitrobaat niet afdoende helpt. Voor meer informatie zie de folder nitrobaat dat u heeft meegekregen.

Contact

U kunt met uw vragen terecht op het telefonisch hartrevalidatiespreekuur. Van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur te bereiken op telefoonnummer 075 650 7295 of via e-mail: hartrevalidatie@zaansmc.nl

Bij spoed kunt u contact opnemen met de afdeling Cardiologie op telefoonnummer 075 650 2206.

U kunt ook de website van de hartstichting.nl raadplegen.