

Leefregels na een hartinfarct

Autorijden

Na een hartinfarct adviseren wij om 4 weken geen auto te rijden. Dit is volgens de richtlijnen van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Kijk voor meer informatie op www.cbr.nl.

Werkhervatting

Na een hartinfarct volgt er meestal eerst een aantal weken hartrevalidatie. Dit gebeurt in overleg met uw behandelend arts. De bedrijfsarts of arbodienst beoordeelt na 6 weken of u weer volledig kunt werken. Bent u zzp'er? Dan is er geen inkomen van een werkgever bij ziek zijn, hiervoor kunt u zich wel verzekeren. Begeleiding kan gegeven worden door een verzekeringsarts van het UWV.

Bewegen

Het is verstandig om voldoende te bewegen. Het advies is om vanaf het ontslag te starten met het opbouwen van uw conditie. Dit kunt u doen door rustig wandelen, fietsen of zwemmen. Via de hartrevalidatie gaat u dit verder uitbreiden.

Lichamelijke inspanning verhoogt de doorbloeding van het hart en remt de vernauwing van de kransslagaders. Beweging kan stimulerend werken op de ontwikkeling van nieuwe haarvaatjes, welke bijdraagt aan de zuurstofvoorziening van het hart. De aanmaak van het goede cholesterol (HDL) wordt gestimuleerd door beweging.

Medicatie

- Vaak voor lange termijn;
- Preventief;
- Omstandigheden van het hart optimaliseren;
- Neem uw medicijnen volgens de aanwijzing op het etiket in;
- Houdt u aan de voorgeschreven dosering;
- Stop niet zelf met de medicijnen maar overleg altijd met uw arts;
- Bespreek eventuele bijwerkingen met uw arts.

Vakantie

Ongeveer 4 weken na het hartinfarct kunt u mogelijk op vakantie gaan (ook vliegen). Dit is afhankelijk van de vorm vakantie en lichamelijke situatie. Een korte vliegreis of vakantie dichtbij huis is vaak geen probleem. Het beste vraagt u eerst advies aan eigen cardioloog of huisarts.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Zorg voor een actuele geneesmiddelenkaart van uw apotheek wanneer u op reis gaat. Ons advies is om de meest recente medische brief uit te printen via het patiëntenportaal MijnMMC.

Roken

Bij roken is er een sterk verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Indien u wilt stoppen met roken en daarbij hulp wilt zijn er verschillende mogelijkheden. Zoals begeleiding, telefonische ondersteuning, groepstraining, hulpmiddelen. Kijk voor meer informatie op www.ikstopnu.nl.

Seksualiteit

Seksualiteit moet uiteindelijk weer even normaal worden als voor het hartinfarct. Toch kunnen onzekerheid, angstgevoelens en angst voor inspanning een rol spelen. Fysiek kost het niet meer inspanning dan het lopen van twee trappen, fietsen of tuinieren. Ontwijk het onderwerp niet maar maak het bespreekbaar met uw partner, uw huisarts of cardioloog. Medicatie (B-blokker) kan invloed op hebben op de seksualiteit.

Gezonde voeding

Wij raden u aan om gezond te eten. Iedere dag 250 gram groente, 2 stuks fruit en onverzadigde plantaardige vetzuren. Vermijden of beperken: cholesterol, verzadigde dierlijke vetzuren. Wees zuinig met zout. Het is belangrijk om regelmatig te eten en te variëren in voeding.

Gewicht

Een gezond gewicht is belangrijk. Dit is te berekenen via de BMI (gewicht/lengte x lengte) een middelomtrek van 88 cm bij vrouwen en 102 cm bij mannen.

Controle van bloeddruk, cholesterol en glucose

Laat elk jaar bij de huisarts de bloeddruk, cholesterol (HDL/LDL) en de glucose (HbA1C) controleren.

Meer tips en adviezen na een hartinfarct vindt u op www.hartstichting.nl.