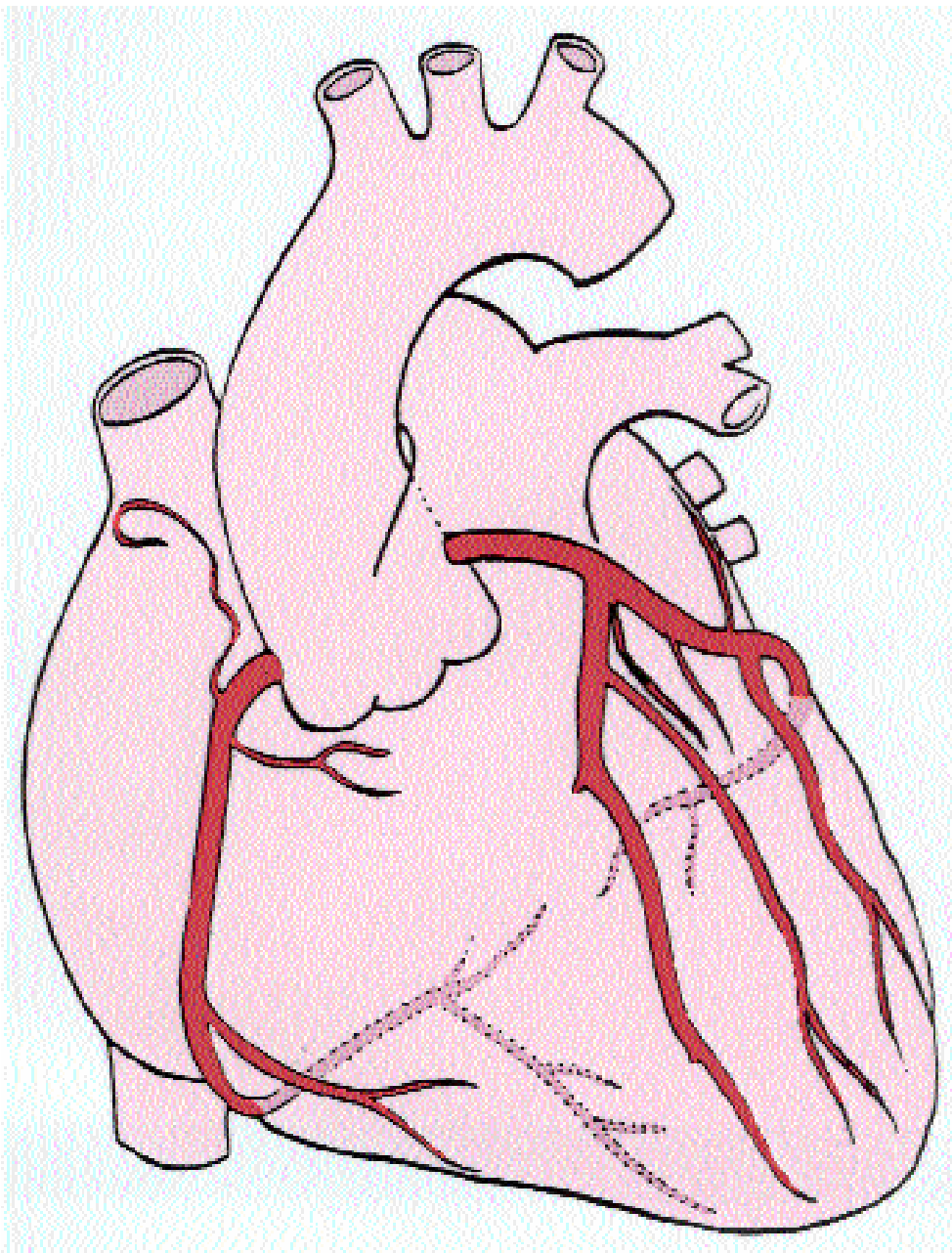


Met een gerust hart naar huis

Cardiologie



## **Inhoudsopgave**

Inleiding

Hulp en begeleidingsmogelijkheden na ontslag

Meer bewegen

Wat te doen bij acute klachten

Tips bij medicijngebruik

Belangrijke telefoonnummers

Tot slot

## **Inleiding**

In deze brochure vindt u informatie over de periode na ontslag uit het ziekenhuis.

De overgang naar het leven buiten het ziekenhuis is voor iedereen anders. Deze brochure is bedoeld om u te helpen bij de periode die volgt na ontslag uit het ziekenhuis. Naast deze ontslagbrochure kunt u voor uitgebreide informatie de brochures van de Hartstichting doornemen, die tijdens uw opname zijn uitgereikt. De medische zorg wordt in het algemeen weer overgenomen door uw huisarts, naast de polikliniekcontrole bij de cardioloog. In verband hiermee krijgt u voor de huisarts een voorlopig ontslagbericht mee.

Naast strikt medische hulp zijn er ook andere instanties waarmee u te maken kunt krijgen. Tijdens opname bestaat de mogelijkheid de transferverpleegkundige in te schakelen om eventuele extra zorg te regelen.

## Hulp en begeleidingsmogelijkheden na ontslag

- Thuiszorg:
  - verpleegkundige zorg
  - verzorging
  - huishoudelijke ondersteuning
  - adviseren m.b.t. hulpmiddelen in thuissituatie
- Algemeen maatschappelijk werk
- Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)
- Vrijwilligersorganisatie
- Stichting Ouderenwerk:
  - dagopvang
  - maaltijdvoorziening
  - alarmering
  - overige diensten: klussendiensten, huisbezoek
- Hartrevalidatie: sommige patiënten komen in aanmerking voor poliklinische hartrevalidatie. Dit vindt plaats in het revalidatiecentrum Breda.

In uw woonplaats of directe omgeving bevindt zich een zorgloket waar de informatie verkregen kan worden met betrekking tot hulp en begeleiding. Het is afhankelijk van de woonplaats welke zorg door de thuiszorg en welke zorg door Stichting Ouderenwerk geleverd wordt. U kunt hier zelf contact mee opnemen. De adressen en telefoonnummers vindt u in het telefoonboek.

In veel woonplaatsen zijn verenigingen voor hartpatiënten gevestigd. Alle verenigingen hebben tot doel het behartigen van belangen van de leden, het geven van voorlichting en het bevorderen van contact tussen lotgenoten.

Daarnaast kunt u voor meer informatie terecht op de website van de Nederlandse Hartstichting ([www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)) of de infolijn 0900 3000 300.

In de Hartenark te Bilthoven worden meerdaagse bijeenkomsten georganiseerd voor hartpatiënten en hun partners.

Voor informatie:

- Telefoonnummer: 030 229 0244
- E-mailadres: [hartenark@hartstichting.nl](mailto:hartenark@hartstichting.nl)

## Meer bewegen

Lichamelijke inspanning bevordert de doorbloeding van het hart en remt het vernauwingproces in de kransslagaders. Bewegen geeft zelfvertrouwen en angst voor inspanning verdwijnt.

Alle bewegingsvormen waarbij u nog gewoon kunt praten zijn goed. Wandelen, fietsen, zwemmen, bowlen, golf, (aqua)joggen of dansen zijn prima. Probeer iedere dag iets aan lichaamsbeweging te doen. Elke dag minstens een half uur inspannen, is het streven. Afhankelijk van uw conditie kunt u beginnen met een paar minuten per dag. Luister goed naar de signalen van uw lichaam en bouw de inspanning geleidelijk op naar minimaal dertig minuten per dag. Dit half uur kunt u over de hele dag verspreiden. Begin uw dag bijvoorbeeld met 15 minuten ochtendgymnastiek en wandel aan het eind van de middag 15 minuten naar de winkel om boodschappen te doen. Rust even uit wanneer het te inspannend voor u wordt en wanneer u last krijgt van duizeligheid, hartkloppingen, abnormale vermoeidheid of wanneer u zich niet lekker voelt. Raadpleeg dan uw arts. Af en toe een rustdag is niet verkeerd.

In veel plaatsen zijn HIB sport- en zwemverenigingen actief voor mensen die een hartinfarct hebben gehad. HIB is de afkorting van Hart in Beweging. Deskundige begeleiding ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig inspant. Uw huisarts, fysiotherapeut, specialist of de stichting HIB kan u vertellen of in uw omgeving een dergelijke groep bestaat.

## Noord-Brabant

- Voor de provincie Noord-Brabant is de Hart In Beweging Regioconsulent:  
J. Gramberg  
HIB Regioconsulent  
[Info.hib@shhv.nl](mailto:Info.hib@shhv.nl)  
Telefoon:030-6594652
- Landelijk:  
[www.hartinbeweging.nl](http://www.hartinbeweging.nl)  
Stichting Hart in beweging ( HIB)  
Prof. Bronkhorstlaan 2  
3723 MB Bilthoven

## Sportverenigingen:

- *Bergen op Zoom*  
Contactcentrum voor Hartpatiënten 'Hartentroef'  
Telefoon: 0164 257 853  
Website: [www.hartentroefboz.nl](http://www.hartentroefboz.nl)
- *Breda*  
Verenigingen te Sprundel, Breda, en Etten-Leur Trimclub Sportief  
Telefoon: 076 571 9024 / 06 5159 5985
- *Breda*  
Paramedisch Centrum Heusdenhout Fit Breda V.O.F.  
Telefoon: 076 587 3300  
E-mail: [fysioheusdenhout@tiscali.nl](mailto:fysioheusdenhout@tiscali.nl)
- *Drimmelen*  
Trimclub (ex)-hartpatiënten 'T.O.P.'  
Telefoon: 0168 482 674
- *Made*  
Recreatie- Sportvereniging 'Welzijn'  
Telefoon: 0162 685 578
- *Oosterhout*  
Gemeente Oosterhout  
Telefoon: 0162 499 574
- *Oosterhout*  
Trimclub A.R.O  
Telefoon: 0162 450 569
- *Terheijden*  
Fysiotrainingen Slee  
Telefoon: 076 593 1725
- *Tilburg*  
Thebe (Thuiszorg Organisatie)  
Telefoon: 013 583 7924

*Zevenbergen*

Sportgezondheidscentrum Zevenbergen

Telefoon: 0168 330 888

Fax: 0168 325 962

*Zevenbergen*

Fysiowave VOF

Telefoon: 0168 325 543

Fax: 0168 330 115

*Zundert*

Trim- en gymclub Hartpatiënten Zundert-Rijsbergen

Telefoon: 076 597 3666

## Wat te doen bij acute klachten?

De eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis kunnen zich (opnieuw) hartklachten voordoen. Wat u dan moet doen, hangt af van twee factoren:

- herkenbaarheid
- ernst van de klacht

Zijn de klachten voor u nieuw, dan dient u altijd contact op te nemen met uw huisarts. U dient te letten op klachten van druk of pijn op de borst of in de bovenste lichaamshelft, op kortademigheid of hartkloppingen (met of zonder duizeligheid). Wanneer u contact op moet nemen, hangt sterk af van de ernst van klachten: treden klachten alleen op bij forse inspanning, dan kunt u enkele dagen wachten. Bij klachten bij minimale inspanning of kortdurend in rust dient u nog dezelfde dag te overleggen. Als u ook in rust klachten blijft houden, dient u direct uw huisarts te raadplegen.

Komen de klachten u bekend voor? Dan heeft u meestal duidelijk adviezen gekregen in het ziekenhuis.

- Bij blijvende herkenbare klachten van pijn op de borst in rust, moet u direct bellen naar het alarmnummer: 112.
- In de overige gevallen zal het er met name van afhangen of uw klachten wel of niet veranderen: hoe sneller de achteruitgang des te meer reden voor snel contact met uw huisarts (soms dezelfde dag!).

Alvorens contact te zoeken met uw huisarts kunt u zelf actie ondernemen:

- Bij klachten bij (zware) inspanning doet u het rustiger aan.
- Bij klachten, die na zware inspanning niet binnen 10 minuten verdwijnen, neemt u medicijnen onder de tong (Isordil). Als u twee keer medicijnen heeft genomen zonder resultaat, neemt u direct contact met uw huisarts op.
- Bij klachten in rust die langer dan 5 minuten duren, neemt u ook direct contact op met uw huisarts, tenzij deze klachten bij uw arts bekend zijn, u kunt dan eerst het effect van medicijnen onder de tong afwachten. Bij een ongunstig effect dient u alsnog te bellen.
- Specifieke uitleg over wat te doen bij acute klachten, ontvangt u tijdens het ontslaggesprek met de afdelingsarts.

## Tips bij medicijngebruik

- Neem medicijnen in met voldoende water (minimaal een half glas), omdat ze anders irritatie aan de slokdarm kunnen veroorzaken.
- Houd de voorgeschreven tijden zoveel mogelijk aan.
- Neem nooit op eigen houtje een extra tablet, overleg hiervoor eerst met uw cardioloog of huisarts.
- Stop niet zelf met de behandeling. Dit kan ongewenste effecten hebben.
- Let op de vervaldatum van medicijnen.
- Stuur overgebleven medicijnen retour naar de apotheek.
- Lees de adviezen in de bijsluiter, ook ten aanzien van bijwerkingen.
- Veel mensen denken dat alcohol verboden is als men medicijnen gebruikt. Meestal is er geen bezwaar tegen 1 of 2 glazen alcohol.

## Belangrijke telefoonnummers

- Poli cardiologie, locatie Langendijk 076 595 1014
- Poli cardiologie, locatie Molengracht 076 595 3018
- Poli cardiologie, locatie Pasteurlaan 0162 327 052
  
- Huisartsenpost Breda 076 595 3500
- Huisartsenpost Etten-Leur 076 504 0444
- Huisartsenpost Oosterhout 0162 435 000
  
- Unit 36, cardiologie 076 595 4936
- Unit 37, cardiologie 076 595 4937
- Unit 38, cardiologie 076 595 4938
  
- Uw eigen huisarts \_\_\_\_\_
- Uw cardioloog \_\_\_\_\_

Kijk ook eens op: [www.amphia.nl/thoraxcentrum](http://www.amphia.nl/thoraxcentrum).

## Tot slot

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben naar aanleiding van deze brochure, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest.