

Met een gerust hart naar huis

Ontslagbrochure cardiologie

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over de periode na ontslag uit het ziekenhuis. De overgang naar het leven buiten het ziekenhuis is voor iedereen anders. Deze folder is bedoeld om u te helpen bij de periode die volgt na ontslag uit het ziekenhuis. Naast deze ontslagfolder kunt u voor uitgebreide informatie de folders 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. Uw huisarts wordt digitaal geïnformeerd. Naast medische hulp zijn er ook andere instanties waarmee u te maken kunt krijgen.

Hulp en begeleidingsmogelijkheden na ontslag

- Thuiszorg:
 - verpleegkundige zorg;
 - lichamelijke verzorging;
 - huishoudelijke ondersteuning. Amphia kan geen huishoudelijke ondersteuning regelen. Dit moet aangevraagd worden via het loket WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) bij de gemeente;
 - adviseren met betrekking tot hulpmiddelen in thuissituatie;
 - mocht u hulpmiddelen nodig hebben (denkt u bijvoorbeeld aan een rolstoel, postoeel, urinaal of een hoog/laag bed) als u met ontslag gaat kunt u deze bestellen bij:
 - * Mediplus: T (076) 711 5100 Fax: (076)-7115101
 - * Medipoint: T 088 102 0100
- Algemeen maatschappelijk werk, te regelen via de huisarts.
- Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ).
- Vrijwilligersorganisatie.
- Stichting WIJ:
 - dagopvang;
 - maaltijdvoorziening;
 - alarmering;
 - overige diensten: klussendiensten en huisbezoek.
- Hartrevalidatie: sommige patiënten komen in aanmerking voor poliklinische hartrevalidatie. Dit vindt plaats in het revalidatiecentrum in Breda of in uw eigen woon omgeving. De arts zal u aanmelden en u zult hierover binnen een aantal weken na ontslag bericht ontvangen.

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(<http://www.hartstichting.nl/>) of de infolijn (0900) 3000 300.

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. Met een gerust hart naar huis 1-2 3422/0220 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. Op www.beweegzoeker.nl kunt u bij uzelf in de buurt kijken waar er de mogelijkheden zijn tot sporten.

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 moet u altijd contact op nemen met uw huisarts. U moet 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!).

Voordat u contact zoekt 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 zomaar 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

- Uw eigen huisarts
- Huisartsenpost Breda, telefoonnummer 076 525 8500
- Huisartsenpost Oosterhout Telefoonnummer 0162 43 50 00
- Route 24A, telefoonnummer 076 595 4937

Meer lezen over het hartcentrum bij Amphia?

Ga naar Het Hartcentrum (<https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum>)