Ontslaginformatie; uw herstel na angina pectoris

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Ontslag na uw ziekenhuisopname

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Binnenkort wordt u ontslagen uit het ziekenhuis.
U wordt ontslagen omdat u geen zorg meer nodig heeft in het ziekenhuis.
Dat u wordt ontslagen, betekent niet altijd dat u alweer helemaal hersteld bent.
Na het ontslag heeft u misschien nog hulp nodig.
Dit kan thuis zijn of in een andere zorginstelling.
Als dit voor u geldt, krijgt u hierover meer informatie van uw zorgverlener.
Als u thuis verder kunt herstellen, moet u misschien praktische hulp regelen.
Denk hierbij aan hulp bij het huishouden of bijvoorbeeld iemand die boodschappen voor u doet.
Ook heeft u misschien hulpmiddelen zoals krukken nodig...
...of moeten er thuis aanpassingen gedaan worden.
Probeer deze dingen te regelen voordat u naar huis mag.
Het kan zijn dat u zich thuis moet houden aan bepaalde leefregels en adviezen.
Dit krijgt u te horen tijdens de opname.
Tijdens het ontslaggesprek krijgt u uitleg over eventuele medicijnen die u thuis moet gebruiken.
Het is belangrijk dat u vragen die u daarover heeft stelt voordat u naar huis gaat.
Zorg ervoor dat u weet wie u moet bellen bij problemen en vragen.
Na uw ziekenhuisopname kunt u verder herstellen. Wij wensen u een goed herstel!

U gaat bijna naar huis of naar een andere zorginstelling. Dat is prettig, maar kan ook spannend zijn. Hieronder leest u wat u kunt verwachten en wat u zelf kunt doen voor een goed herstel.

Ontslaggesprek



U krijgt vóór uw vertrek een ontslaggesprek met een verpleegkundige en/of arts. Hierin worden belangrijke punten besproken, zoals uw herstel, medicijnen en leefregels. Het kan helpen om uw naasten bij dit gesprek te betrekken. Twee horen en onthouden vaak meer dan één.



Zelf vervoer regelen

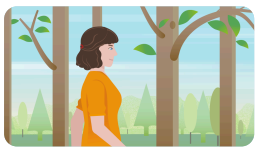
Wanneer u naar huis gaat, zorgt u zelf voor vervoer. Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de verpleegkundige. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

Algemene informatie



Thuis herstellen

- Herstellen kost tijd. Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.
- Het is normaal dat u zich nog moe of onzeker voelt.



Bewegen

- Blijf in beweging, maar doe dit rustig en volg de adviezen die u heeft gekregen.
- Verdeel activiteiten over de dag en neem voldoende rust.
- Forceer niets en stop bij toenemende pijn of klachten.
- Heeft u oefeningen gekregen? Volg deze zoals afgesproken.



Eten en drinken

- Eet en drink wat u gewend bent, tenzij u andere adviezen heeft gekregen.
- Voldoende inname van energie en eiwit kunnen bijdragen aan herstel.
- Bij voeding gerelateerde klachten en/of onbedoeld gewichtsverlies kunt u contact opnemen met uw (huis)arts.



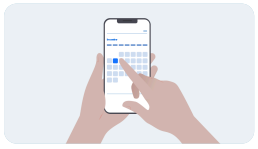
Medicijnen

- Neem uw medicijnen precies zoals voorgeschreven.
- Nieuwe medicijnen haalt u op bij de apotheek van het ziekenhuis. Apotheek ziekenhuis Roosendaal: **route 22** Apotheek ziekenhuis Bergen op Zoom: **route 37**
  Kies bij de aanmeldzuil de knop 'ontslag'.
- U krijgt bij het ophalen uitleg over het gebruik van uw medicijnen. U ontvangt ook een overzicht van uw medicatie.
- Heeft u vragen of bijwerkingen? Neem contact op met uw apotheek of behandelaar.
- Gaat u na ontslag naar een **andere zorginstelling**? Dan sturen wij het medicatieoverzicht naar de **arts en apotheek van die zorginstelling**. De zorginstelling zorgt vervolgens voor uw medicijnen.



Wondzorg en materialen

- U krijgt zo nodig materialen mee voor de eerste dagen (bijvoorbeeld pleisters).
- Heeft u meer wondzorg nodig? Dan worden materialen bij u thuisbezorgd.
- Volg de instructies die u hierover heeft gekregen.
- Gaat u na ontslag naar een zorginstelling? Dan regelt de zorginstelling zelf de benodigde materialen.



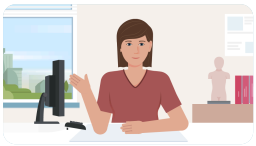
Afspraken

- U krijgt een controleafspraak op de polikliniek.
- Soms wordt deze na ontslag ingepland.
- U ontvangt een afspraakbevestiging per e-mail.
- Via MijnBravis kunt u ook uw afspraken bekijken.
- U kunt een afspraak wijzigen of afzeggen via MijnBravis of telefonisch via de polikliniek.



Uitslagen

- De meeste uitslagen zijn al bekend bij ontslag.
- Eventuele uitslagen die nog volgen, bespreekt uw arts later met u.



Uw huisarts

Uw huisarts ontvangt een brief over uw opname en behandeling.
Dit zorgt ervoor dat uw huisarts u goed kan begeleiden na ontslag.

Informatie terugvinden

- MijnBravis; Inloggen (https://mijnbravis.hix365.nl/Authentication/LoginSelector?Source=%2F)
- Bravis ziekenhuis (https://www.bravis.nl/)

Aanvullende informatie

U bent behandeld vanwege angina pectoris. Bij angina pectoris krijgt de hartspier tijdelijk onvoldoende zuurstof. Hierdoor kunt u pijn, druk of een beklemmend gevoel op de borst ervaren.

Meer informatie over deze aandoening vindt u in de brochure *Angina pectoris* van de Nederlandse Hartstichting.

Belangrijk



Wanneer neemt u contact op?

Het is belangrijk om alert te blijven op veranderingen in uw klachten.

Neem tot 2 weken na uw ontslag contact op met de polikliniek Cardiologie bij:

- Pijnaanvallen die vaker voorkomen dan u gewend bent.
- Pijnaanvallen die heviger worden.
- Het gevoel dat uw medicijnen minder goed werken.
- Bijwerkingen van uw medicijnen.

Bel direct 112 of de Spoed Eisende Hulp 088-70 68 889 bij:

- Pijn of een beklemmend gevoel op de borst dat langer dan 5 minuten aanhoudt terwijl u in rust bent.
- Pijn op de borst die veel erger is dan u gewend bent.
- Pijn op de borst in combinatie met zweten.
- Klachten waarbij Nitrolingual-spray of Isordil onvoldoende helpt.

Rijd niet zelf naar het ziekenhuis!



Medicijnen

Uw medicijnen blijven een belangrijk onderdeel van uw behandeling.

- Neem uw medicatie zorgvuldig en op vaste tijden in.
- Stop niet op eigen initiatief met uw medicijnen.
- Volg de aanwijzingen van uw zorgverlener altijd zorgvuldig op.
- Heeft u vragen over uw medicijnen of ervaart u bijwerkingen? Neem dan contact op met uw zorgverlener.

Nitrolingual-spray of Isordil

Gebruikt u Nitrolingual-spray of Isordil? Dan kunt u deze gebruiken volgens onderstaand advies:

- Gebruik bij klachten 1 tot 2 verstuivingen of doses onder de tong.
- Ga hierbij zitten. Door de medicatie kan uw bloeddruk dalen, waardoor u duizelig kunt worden.
- Zijn de klachten na 5 minuten niet verdwenen? Dan kunt u de medicatie nogmaals gebruiken.
- Zijn de klachten daarna nog steeds aanwezig? Neem dan contact op met uw huisarts.
- Worden de klachten ernstig of nemen ze toe? Bel direct 112.

Voor vragen over uw medicijnen kunt u terecht bij uw eigen apotheek. Bij ontslag ontvangt u een actueel medicatieoverzicht.



Activiteiten en leefregels

Bewegen

Bewegen is belangrijk voor uw conditie en voor een gezond hart. Houd daarbij rekening met uw eigen grenzen.

- Beweeg regelmatig binnen uw mogelijkheden.
- Vermijd de eerste 6 weken extreme lichamelijke inspanning.
- Zorg ervoor dat u tijdens inspanning niet buiten adem raakt.
- U moet tijdens het bewegen een gesprek kunnen blijven voeren.
- Krijgt u tijdens inspanning pijn op de borst? Stop dan met de activiteit en neem rust.
- Luister goed naar uw lichaam en neem rust wanneer dat nodig is.

Autorijden en fietsen

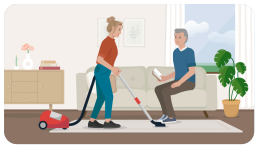
- In principe mag u met angina pectoris autorijden.
- Krijgt u tijdens het autorijden pijn op de borst? Zet de auto dan zo snel mogelijk op een veilige plaats aan de kant.
- Fietsen is toegestaan binnen uw mogelijkheden. Bouw de inspanning rustig op en luister goed naar uw lichaam.

Voeding en leefstijl

Een gezonde leefstijl helpt om de kans op hart- en vaatproblemen te verkleinen en kan bijdragen aan het verminderen van klachten.

Een gezonde leefstijl vormt een belangrijk onderdeel van uw behandeling naast het gebruik van medicijnen.

- Eet gezond en gevarieerd.
- Beperk het gebruik van verzadigde vetten en zout.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Zorg voor een gezond gewicht.
- Rook niet.
- Gebruik alcohol met mate.
- Probeer stress zoveel mogelijk te beperken.



Hulp van uw naasten

Uw naasten kunnen u ondersteunen tijdens uw herstel en behandeling. Bespreek samen wat u prettig vindt en waarbij u hulp kunt gebruiken. Uw naaste kan bijvoorbeeld:

- Samen met u alert zijn op klachten zoals pijn, druk of een beklemmend gevoel op de borst.
- U helpen bij het tijdig gebruiken van Nitrolingual-spray of Isordil als dit aan u is voorgeschreven.
- U ondersteunen bij het op tijd innemen van uw medicijnen.
- U helpen bij het aanhouden van een gezonde leefstijl.
- Met u meedenken over een goede balans tussen inspanning en rust.



Begeleiding en nazorg

Voor deze behandeling is meestal geen extra begeleiding nodig. Als uit het onderzoek blijkt dat verdere behandeling of begeleiding wenselijk is, bespreekt uw cardioloog dit met u.

Tijdens controleafspraken bespreekt u met uw behandelaar hoe het gaat, of de behandeling voldoende effect heeft en of aanpassingen nodig zijn.

Contact

Belangrijk

Acute vragen tot 7 dagen na uw ontslag?

- Bel dan tijdens kantooruren met de polikliniek Cardiologie 088 - 70 68 466. Kijk voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek op: Cardiologie - Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/cardiologie)
- Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de afdeling Spoed Eisende Hulp (SEH) via 088 - 70 68 889.

Bij vragen na 7 dagen na uw ontslag kunt u contact opnemen met uw huisarts of buiten kantoortijden met de huisartsenpost.

- Huisartsenpost Bergen op Zoom via 0164 - 273 855

- Huisartsenpost Roosendaal via 0165 - 530 200

Heeft u overige vragen aan de cardioloog?

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij? Neem dan contact op met de polikliniek Cardiologie 088 - 70 68 466. Kijk voor de actuele bereikbaarheid op: Cardiologie - Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/cardiologie)