Ontslaginformatie; uw herstel na een hartinfarct

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

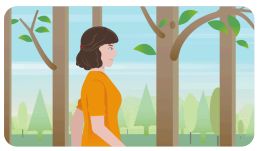
Wanneer u naar huis gaat, zorgt u zelf voor vervoer. Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de verpleegkundige. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

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.



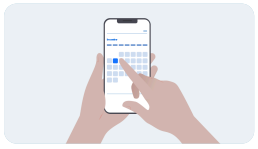
Medicijnen

- 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.



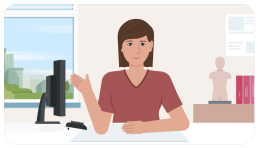
Afspraken

- 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 voor een hartinfarct. De komende periode staat in het teken van uw herstel. Geef uzelf de tijd om weer op uw oude niveau te komen en bouw uw activiteiten rustig op.

Meer informatie over uw herstel na een hartinfarct vindt u in de brochure Gratis folder over het leven na een hartinfarct | Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/hartinfarct/hartinfarct-gevolgen/folder-gevolgen-hartinfarct) .

Belangrijk



Wanneer neemt u contact op?

Het is belangrijk om tijdens uw herstel goed te letten op veranderingen in uw klachten.

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

- Terugkerende pijn of druk op de borst die niet verdwijnt.
- Toenemende kortademigheid.
- Nieuwe of toenemende klachten die lijken op de klachten die u vóór uw hartinfarct had.
- Bijwerkingen van uw medicijnen.

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

- Ernstige of toenemende pijn op de borst.
- Een beklemmend gevoel, alsof er een strakke band om uw borst zit.
- Pijn op de borst in combinatie met zweten.
- Klachten die kunnen wijzen op een nieuw hartinfarct.
- Klachten waarbij Nitrolingual-spray of Isordil onvoldoende helpt.

Rijd niet zelf naar het ziekenhuis!



Medicijnen

Uw medicijnen blijven een belangrijk onderdeel van uw behandeling en herstel.

- 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.



Douchen en baden

- Douchen en baden zijn toegestaan.
- Saunagebruik wordt gedurende de eerste 6 maanden afgeraden.



Activiteiten en leefregels

Bewegen

Bewegen is belangrijk voor uw herstel. Bouw uw activiteiten geleidelijk op en luister goed naar uw lichaam.

- Vermoeidheid of klachten zijn signalen om het rustiger aan te doen.
- U mag tijdens inspanning wat dieper ademhalen, maar u mag niet buiten adem of benauwd raken.
- Tijdens het bewegen moet u een gesprek kunnen blijven voeren.
- Verdeel uw activiteiten over de dag en wissel inspanning af met rustmomenten.
- Begin bijvoorbeeld met korte wandelingen en bouw de afstand rustig op.
- Begin rustig met fietsen en breid dit geleidelijk uit.
- Als dit voor u passend is, wordt u aangemeld voor hartrevalidatie.

Autorijden en fietsen

Of en wanneer u weer mag autorijden, hangt af van uw klachten, eventuele schade aan uw hart en de geldende richtlijnen.

- Uw cardioloog bespreekt met u wanneer u weer veilig kunt autorijden.
- Houd u aan een eventueel afgesproken rijverbod.
- Fietsen mag meestal geleidelijk worden hervat, afgestemd op uw conditie en herstel.

Werk

Bespreek samen met uw bedrijfsarts en behandelaar wanneer en hoe u uw werkzaamheden weer kunt hervatten.

Bouw uw werkzaamheden zo nodig stapsgewijs op.

Seksualiteit

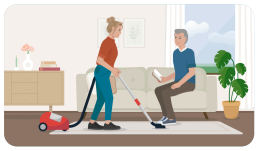
Wanneer u zonder problemen twee trappen kunt oplopen, kunt u doorgaans weer veilig seksuele activiteiten hervatten.

Heeft u hierover vragen of onzekerheden? Bespreek deze dan met uw zorgverlener.

Voeding en leefstijl

Een gezonde leefstijl helpt om de kans op nieuwe hart- en vaatproblemen te verkleinen.

- Eet gezond en gevarieerd.
- Beperk het gebruik van vet en zout.
- Drink voldoende water, tenzij hierover andere afspraken met u zijn gemaakt.
- Gebruik alcohol met mate.
- Stoppen met roken verkleint de kans op nieuwe hart- en vaatproblemen.
- Probeer dagelijks voldoende te bewegen.
- Zorg voor een gezond gewicht.



Hulp van uw naasten

De eerste periode na een hartinfarct kan het prettig zijn als iemand uit uw omgeving u ondersteunt. Bespreek samen wat u prettig vindt en waarbij u hulp kunt gebruiken. Uw naaste kan bijvoorbeeld helpen met:

- Het rustig opbouwen van dagelijkse activiteiten en lichamelijke inspanning.
- Het bewaken van een goede balans tussen inspanning en rust.
- Het op tijd innemen van uw medicijnen.
- Het letten op klachten zoals pijn op de borst, kortademigheid of vermoeidheid.
- Het hervatten van werk en sociale activiteiten.
- Het ondersteunen van een gezonde leefstijl, bijvoorbeeld door samen te bewegen en gezond te eten.



Begeleiding en nazorg

Voor deze behandeling is vaak nazorg nodig in de vorm van controles bij uw cardioloog.

Als dit voor u passend is, wordt u aangemeld voor hartrevalidatie. Tijdens hartrevalidatie krijgt u begeleiding bij het herstel van uw conditie en leert u omgaan met de gevolgen van uw hartinfarct.

Als aanvullende begeleiding nodig is, bespreekt uw cardioloog dit met u.

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)