



# Leefregels na een hartinfarct

---

Na uw hartinfarct heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel adviezen. In deze folder staan veel belangrijke leefregels. Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure “Verder na een hartinfarct” van de Nederlandse Hartstichting en met de folder “Poliklinische hartrevalidatie”. Deze folders heeft u van de coördinator hartrevalidatie gekregen. Heeft u 1 van deze folders nog niet gekregen? Vraag ernaar op de verpleegafdeling. Leest u deze folder goed door en bewaar deze.

## Als u ook gedotterd bent

- Controleer tijdens de 1e week de insteekopening (het wondje) waar u doorheen bent gedotterd. Wanneer deze opening rood en warm aanvoelt moet u contact opnemen met uw huisarts.
- Voor de dotterbehandeling bent u geprikt in een slagader. Waarschuwt u daarom meteen uw huisarts wanneer deze opening bloedt of de huid rondom dik wordt. Laat iemand druk uitoefenen op de insteekplaats. U kunt anders veel bloed verliezen.
- De eerste week mag u geen zwaar werk doen. Door kracht te zetten kan de insteekopening weer gaan bloeden.
- Sommige mensen voelen na de dotterbehandeling een trekkerig gevoel in de hartstreek.
- U kunt opnieuw hartklachten krijgen. Neemt u dan contact op met uw huisarts of met polikliniek cardiologie.
- Het roze desinfecteermiddel dat gebruikt is, verdwijnt na enkele keren wassen.

## Medicijnen

- Wanneer u medicijnen voorgeschreven heeft gekregen, is het belangrijk dat u deze altijd inneemt op de aangegeven tijden.

- De medicijnen mag u nooit stoppen, er meer of minder van innemen zonder overleg met uw cardioloog of huisarts.
- Plavix, Efient en Brilique zijn belangrijke medicijnen die gegeven worden na een dotterbehandeling. U mag deze medicijnen niet stoppen zonder overleg met de cardioloog.
- Als u een ingreep waarbij u kunt verliezen moet ondergaan, bepaalt de cardioloog of de Plavix, Efient of Brilique gestopt mogen worden. Overleg altijd eerst met uw cardioloog voordat de ingreep wordt gedaan.
- Nitroglycerine spray kan de klachten van pijn op de borst wegnemen. U moet deze altijd bij u hebben. Nitroglycerine (spray voor onder de tong) zorgt voor een directe vaatverwijding van meerdere vaten in uw lichaam. Hierdoor verdwijnt bijna direct de pijn op de borst. Als bijwerking kan nitroglycerine ook direct een daling van de bloeddruk geven. U kunt duizelig worden en hoofdpijn krijgen. Daarom adviseren wij u altijd te gaan zitten of liggen vóórdat u de spray gebruikt.

**U moet 112 bellen als u de spray binnen een half uur maximaal 2 keer heeft gebruikt en de pijn op de borst niet vermindert.**

## Bewegen

- Het is belangrijk om te blijven bewegen of om te gaan bewegen.
- Wij raden u aan om dagelijks een stuk buiten te lopen. Elke dag een stukje verder.
- Bent u na een wandeling erg moe? Neemt u dan na afloop rust.
- Neemt u **altijd** uw Nitroglycerine (spray voor onder de tong) mee als u zich extra gaat inspannen. Denkt u hierbij aan wandelen of fietsen enzovoorts.

## Autorijden, fietsen en reizen

- Wij raden u sterk aan om niet te fietsen voor u gestart bent met de hartrevalidatie.
- Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.
- **Na een dotter/stent procedure**, maar u heeft géén hartinfarct gehad, mag u na 3 dagen weer fietsen en autorijden. Toch raden wij u aan om grote inspanning te vermijden.
- **Na een hartinfarct**, met of zonder dotter/stent procedure, mag u 4 weken niet autorijden. Na het infarct is er een verhoogde kans op het ontstaan van hartritmestoornissen. Daarnaast moet uw lichaam wennen aan nieuwe medicijnen. Sommige medicijnen kunnen uw reactiesnelheid beïnvloeden. U bent niet verzekerd als u wél zelf rijdt binnen deze periode.
- **Na een hartoperatie** mag u de eerste 6 weken niet autorijden en niet fietsen. De reden hiervoor is uw borstwond. Wanneer u een ongeluk krijgt, of met de fiets komt te vallen is uw borstkast niet sterk genoeg om uw hart en longen goed te beschermen.

## Roken

Rookt u? Zo ja, dan adviseren wij u om te stoppen met roken. Ook als u lang gerookt heeft is het zinvol om te stoppen. Het programma van de rokenstopt coach kunt u daarbij helpen. Dit programma biedt u een professionele begeleiding bij het stoppen met roken. Met aandacht voor uw specifieke problemen geeft de roken-stopt-coach u uitgebreide informatie over uw nicotineverslaving. Zij werkt vooral met de voordelen van het niet roken.

Yvonne Loosbroek werkt als een zelfstandige roken-stopt-coach en is bereikbaar via:

- [info@rokenstopt.nl](mailto:info@rokenstopt.nl)
- 06 5196 0957
- [www.rokenstopt.nl](http://www.rokenstopt.nl)

## Eten en drinken

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik

## Hartrevalidatie

Naast deze adviezen over lichamelijk herstel kunt u ook vragen hebben en adviezen willen over werken, relaties, emotionele aspecten en seksualiteit.

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met al uw vragen terecht bij 1 van de teamleden van de hartrevalidatie. Vragen over uw behandeling kunt u altijd bespreken met uw cardioloog.

Heeft u voor uw ontslag nog geen contact heeft gehad met de coördinator hartrevalidatie? En u heeft binnen 2 weken nadat u weer thuis bent geen bericht gekregen hierover? Neem dan zelf contact opnemen met de hartrevalidatie:

### **Telefoonnummer hartrevalidatie (023) 224 6645 maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 uur en 16.00 uur**

- Rosan Krassenburg – Mudde
- Carola Turkenburg, maandag
- Monique Cluistra

U kunt ook e-mailen: [hartrevalidatie@spaarnegasthuis.nl](mailto:hartrevalidatie@spaarnegasthuis.nl).

## Vragen of klachten als u weer thuis bent

Heeft u vragen of problemen na uw ontslag uit het ziekenhuis? En hebben deze klachten te maken met waarvoor u bent opgenomen geweest? Neem dan contact op:

- **Binnen 48 uur** na ontslag met de verpleegafdeling cardiologie (023) 224 4343
- **Na 48 uur** na ontslag met uw (dienstdoende) huisarts.

Uw huisarts krijgt direct na uw ontslag digitaal een medische brief toegestuurd (ontslagbrief). Daarin staat de reden waarom u bent opgenomen geweest, uitslagen van onderzoeken, de medicijnen die u gebruikt, bloed uitslagen enz. Zo is uw huisarts goed op de hoogte van uw medische geschiedenis. Uw huisarts kan u als dat nodig is doorverwijzen naar de cardioloog.

## Aanvullende informatie

- De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten.  
Van maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 13:00 uur (€ 0,05 per minuut)  
(0900) 3000 300 zie ook [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- Via het online formulier. U krijgt binnen 5 werkdagen antwoord per e-mail.
- Via chat met een voorlichter op werkdagen van 8.30 – 16.30 uur.

## Patiëntenvoorlichting

In de centrale hal van het Spaarne Gasthuis vindt u de afdeling patiëntenvoorlichting. U kunt bij de medewerkers terecht voor niet medische vragen, bijvoorbeeld over uw elektronisch patiëntendossier.

- De afdeling in Haarlem Zuid is geopend open van maandag tot en met donderdag van 9.30 – 12.00 en van 13.00 - 16.00 uur
- De afdeling in Hoofddorp is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.30 – 12.00 en van 13.00 - 16.00 uur

De afdeling is bereikbaar op telefoonnummer (023) 224 2060. U kunt de afdeling patiëntenvoorlichting ook een e-mail sturen: [patientenvoorlichting@spaarnegasthuis.nl](mailto:patientenvoorlichting@spaarnegasthuis.nl).

## Waar zijn we te vinden?

### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)