

Inhoudsopgave

1. Informatie over het hartrevalidatieprogramma	3
2. Informatie voor patiënten na een hartoperatie of hartklepoperatie	6
3. Uw afspraak bij Fysio Centrum Zaanland	10

1. Informatie over het hartrevalidatieprogramma

Het doormaken van een hartziekte is een zeer ingrijpende gebeurtenis. Voor betrokkenen ontstaat er toch veelal een “nieuwe” situatie, waarbij gevoelens van angst en onzekerheid naar voren komen. Vragen als *“hoe erg is mijn situatie”?*, *“wat kan en mag ik nog”?*, zijn hierbij heel begrijpelijk. Zowel uzelf als de mensen in uw omgeving hebben dan ook veel tijd en energie nodig om deze gebeurtenis te verwerken.

Om uw herstel te bevorderen is er in ons ziekenhuis een hartrevalidatieprogramma.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis, of vlak erna, wordt samen met u een gepast revalidatieprogramma samengesteld. U en eventueel uw partner kunnen dit revalidatieprogramma in het ziekenhuis volgen.

Een team van medewerkers is er om u op alle gebieden tijdens dit programma te begeleiden.

Het team bestaat uit cardiologen, psychologen, fysiotherapeuten, diëtisten en verpleegkundigen.

Afspraak verpleegkundig spreekuur

Tijdens uw verblijf of binnen twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een afspraak voor het verpleegkundig spreekuur op het Hart-Vaatcentrum. In dit gesprek heeft u, eventueel samen met uw partner of familielid, de gelegenheid om vragen te stellen en krijgt u informatie over de risicofactoren van hart- en vaatziekten. Hierbij krijgt u uitleg over de hartziekte en medicatie.

Als u na twee weken nog niet gebeld bent, kunt u ook zelf contact opnemen (zie telefoonnummer onderaan deze brief).

Wat bieden wij?

Ongeveer twee tot zes weken na uw ontslag uit het ziekenhuis start u met revalideren. Dit hangt af van de oorzaak, ingreep en/of behandeling die u heeft gehad.

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen; modules genoemd. Verderop in de tekst leggen wij u uit wat deze modules zijn. .

U kunt onder begeleiding uw conditie verbeteren. Ook kunt u informatiesessies volgen.

Tijdens deze sessies leert u om te gaan met andere leefregels, zoals: het leren omgaan met medicijnen, stoppen met roken, gezonde voeding, omgaan met spanningen en emoties. Wij zijn er om u te helpen een antwoord te vinden op vragen die u bezighouden. Dit programma start 4 tot 6 weken na ontslag.

Wat verwachten wij?

Van u wordt inzet en motivatie verwacht.

De modules

1. **De FIT module** bestaat uit: sport, spel en ontspanning. U gaat in een kleine groep aan uw conditie werken onder begeleiding van fysiotherapeuten. Dit vindt plaats in het Fysio Centrum Zaanland in het Zaans Medisch Centrum.

Telefoonnummer: **075 650 22 38**.

Meestal vindt dit 3 keer per week plaats van 8.00-9.00 of van 8.30-9.30 uur. Op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend. Voor de senioren is er een middaggroep op de dinsdag- of vrijdagmiddag.

2. **De INFO module** bestaat uit 3 informatieve bijeenkomsten in groepsverband waar u samen met uw partner informatie krijgt en vragen kunt stellen.

Dit is op dinsdagmiddag van 15.45 - 17.15 uur.

- De cardioloog vertelt alles over wat met hartziekte, atherosclerose (kransslagadervervetting) te maken heeft.
- De psycholoog geeft uitleg over psychologische processen die het genezingsproces of terugkeer naar de oude situatie in de weg staan. De psycholoog gaat in op angst en stress en hoe hier mee om te gaan.
- De diëtiste geeft uitleg over gezonde voeding en wat belangrijk is bij artherosclerose.

De afspraken voor deze modules krijgt u mee op het verpleegkundig spreekuur.

3. Ook is er de **PEP module = Leefstijlmodule** (Psycho Educatieve Preventie).

Deze module is gericht op het onder controle krijgen van stress en angst. En op het handhaven van een gezonde leefwijze, zoals niet roken en een gezond voedingspatroon. Dit vindt plaats in kleine groepen van max. 10 personen. Het bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur op donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Dit wordt gegeven door een psycholoog van de afdeling Somatiek en Psyche. In deze bijeenkomsten is er gelegenheid de persoonlijke doelen, valkuilen, struikelblokken en blokkades te bespreken en gezamenlijk op zoek te gaan naar mogelijkheden tot verandering. Afdeling Somatiek en Psyche is te bereiken op nummer **075 650 22 40**

Individuele begeleiding

Afhankelijk van uw situatie kunt u doorverwezen worden naar de diëtiste, psycholoog of humanistisch medewerker.

Vragen?

U kunt met uw vragen terecht op het dagelijkse telefonisch spreekuur van 9.00 tot 11.00 uur. Telefoonnummer: **075 650 72 95 of de afdeling cardiologie 075 650 22 06**

U kunt ons ook bereiken via e-mail: hartrevalidatie@zaansmc.nl

Verhinderd?

Bent u onverwacht verhinderd, neem dan contact op met de hartrevalidatie verpleegkundigen.

Ingeborg Brakkee

Christa Poel

Ingrid Bökenkamp

Tips: U kunt ook de website van de hartstichting raadplegen: www.hartstichting.nl

2. Informatie voor patiënten na een hartoperatie of een hartklepoperatie

Tijdens uw opname heeft u een hartoperatie ondergaan. Dit is een grote operatie en het is de bedoeling om thuis verder te herstellen. Uw herstel gaat niet in een rechte lijn bergopwaarts. Af en toe een tijdelijke terugval is heel gewoon.

Aandachtspunten na de operatie

- De operatiewonden zijn meestal dicht als u naar huis toe gaat. Als er toch vocht uit komt, kunt u er een pleister overheen plakken, maar liever niet. Gebruik geen poeder of zalf. Het is het best om dagelijks de wond te spoelen met de douchekop, deppend te drogen en de wond aan de lucht te laten drogen.
- De genezing van het borstbeen duurt ongeveer 6 weken. U mag deze 6 weken geen zware dingen tillen of veel kracht zetten.
- U kunt last krijgen van een ritmestoornis. U voelt uw hart dan snel en heftig bonzen. Als dit lang duurt of u voelt zich er niet lekker bij dan moet u de huisarts waarschuwen.
- Indien u een beenwond heeft, dient u de eerste zes weken een steunkous te dragen voor uw beenwond. Dit zorgt voor een betere bloedsomloop en dus wondgenezing. Bewegen is hierbij ook zeer belangrijk.
- Als u zich goed voelt, kunt u beginnen met lichte activiteiten die u makkelijk aankunt.
- Maak iedere dag meerdere malen een wandelingetje. Begin met 5 minuten en bouw het dan rustig op. Door iedere dag iets meer in te spannen merkt u dat u sterker wordt. Maar put uzelf niet uit.
- Luister goed naar uw eigen lichaam. Neem uw rust. Ook als dit betekent dat u 's middags even op bed moet gaan liggen om te rusten.
- U mag traplopen.
- U mag de eerste 6 weken geen autorijden want u bent in die periode niet verzekerd. Als het kan, schakelt u dan aan de passagierskant de airbag uit, of u kunt achter in de auto gaan zitten met een kussen tussen de gordel.
- U mag de eerste 4 weken niet fietsen.
- Seksuele omgang. De inspanning van vrijen is te vergelijken met het oplopen van 2 trappen, fietsen of tuinieren. Als deze activiteiten geen klachten geven, dan vormt vrijen ook geen risico voor het hart.
- Vaak kunt u na een tijdje uw werk weer oppakken. Met de bedrijfsarts bespreekt u op welke manier en wanneer u weer aan het werk gaat.
- Saunabezoek wordt de eerste 8 weken na de operatie zeker afgeraden, aangezien de borstwond nog moet genezen. Wanneer u het hartrevalidatieprogramma heeft afgerond zou u het saunabezoek weer kunnen hervatten.

Extra informatie na een hartklepoperatie

Antibiotische bescherming

Bent u geopereerd aan uw hartklep, dan moet u antibiotica slikken als u een wond heeft of een medische tandheelkundige ingreep ondergaat. Bacteriën kunnen gevaarlijk zijn voor uw nieuwe hartkleprothese. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij:

- Oppervlakkige verwondingen zoals grote schaafwonden
- Diepere wonden die gehecht moeten worden
- Veel medische behandelingen
- Behandelingen bij de tandarts waarbij wonden kunnen ontstaan

Vertelt u aan uw tandarts en andere behandelde artsen dat u een nieuwe hartkleprothese heeft, zodat u vroegtijdig kan starten met antibiotica.

Bloed verdunnende geneesmiddelen

Uw cardioloog bespreekt met u hoe lang u deze vorm van bloedverdunding moet gebruiken. Bij een mechanische klep (kunststof) is dit levenslang.

Controle

- Bij uw ontslag krijgt u een poliafspraak mee voor de cardioloog.
- Tevens krijgt u een afspraak mee voor de hartrevalidatieverpleegkundige.
- Let op; de fysiotherapeut geeft u eventueel ook een afspraak mee.
- Ook zult u van het VUMC een afspraak meekrijgen voor controle.

Medicatie

Neem uw medicijnen volgens voorschrift in. Stop of verander nooit zelf uw medicijnen. Als uw medicijnen op zijn voordat u terug moet komen bij de cardioloog, kunt u bij de huisarts een herhalingsrecept krijgen. Zorg dat u altijd een actueel medicatieoverzicht bij u heeft. Deze kunt u bij apotheek krijgen.

Wanneer moet u contact opnemen met de huisarts?

- Bij aanhoudend koorts boven de 38.5 C.
- Bij aanhoudend verheven (verdikte) rode wond, veel wondvocht en/of pus dat er uit komt.
- Bij hartritmestoornissen, onregelmatige en snelle hartslag.

Bij problemen of vragen na uw ontslag kunt u contact opnemen met het ziekenhuis

U kunt met uw vragen terecht op het telefonisch hartrevalidatiesprekuur dagelijks van 9.00 tot 11.00 uur. Telefoonnummer: 075 650 72 95 of via e-mail: hartrevalidatie@zaansmc.nl.

En anders met de afdeling Cardiologie telefoonnummer 075 650 22 06.
Ook kunt u de website van de hartstichting.nl raadplegen.

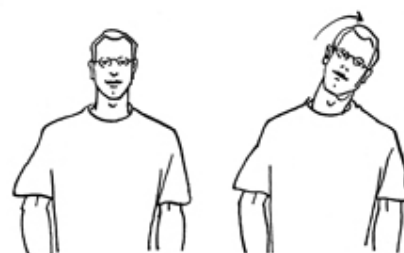
Basisoefeningen voor nek en schouder na een hartoperatie

U hebt een hartoperatie gehad. De chirurg heeft daarbij uw borstkas geopend via uw borstbeen. Dat kan leiden tot nek- en schouderklachten zoals pijn en stijfheid. Om dit te voorkomen of te verhelpen raden wij u aan de volgende oefeningen uit te voeren. Ook staan er enkele adviezen voor uw lichaamshouding en tips voor thuis.

Oefeningen

Voer de volgende drie oefeningen uit terwijl u op een stoel zit. Wij raden u aan de oefeningen twee- tot driemaal per dag te doen.

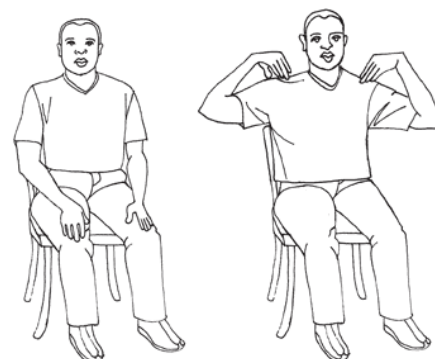
1. Draai met uw hoofd zo ver mogelijk naar links en daarna zover mogelijk naar rechts. Doe dit vijf maal in een rustig tempo.



2. Beweeg uw linkeroor in de richting van uw linkerschouder. Beweeg daarna uw rechteroor in de richting van uw rechterschouder. Doe dit voor iedere zijde vijf maal. Let op dat uw schouders laag blijven.



3. Leg uw vingertoppen op uw schouders. Draai met uw ellebogen zo groot mogelijke cirkels. Doe dit vijf maal naar voren en vijf maal naar achteren.



Adviezen

- Denk aan uw houding. Houd uw schouders naar achteren en naar beneden. Loop bijvoorbeeld met de handen op uw rug.
- Als u zit, zorg dan voor voldoende ondersteuning van uw rug tegen de leuning van de stoel. Houd uw hoofd rechtop en ga zoveel mogelijk rechtop zitten.

Voor thuis

- Til geen zware dingen (niet meer dan vijf kilo). Probeer zoveel mogelijk symmetrisch met twee handen te tillen.
- Ga wandelen als u weer naar buiten mag. Begin met tien minuten en breid dit uit naar 1 uur per keer. Doe dit afhankelijk van het weer; bij strenge vorst, veel wind en/of regen kunt u de wandeltijd inkorten of niet gaan wandelen.

3. Uw afspraak bij Fysio Centrum Zaanland

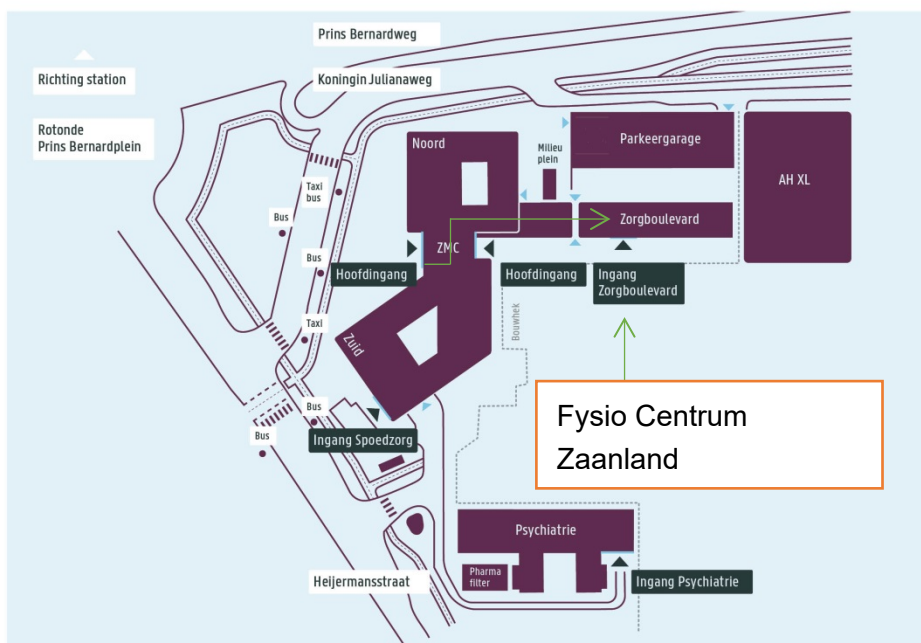
U heeft een afspraak bij een van de fysiotherapeuten van Fysio Centrum Zaanland.

De fysiotherapiepraktijk is gevestigd op de 1e verdieping van de Zorgboulevard bij het Zaaans Medisch Centrum, en dus niet in het ziekenhuis zelf !

- We zijn vanuit de parkeergarage, buitenom te bereiken via de ingang van de Zorgboulevard (zie afb. 1).
- Maar wij zijn ook te bereiken vanuit het ziekenhuis (zie afb. 2, groene pijl).



Afb.1



Afb. 2

Mocht u toch moeite hebben ons te vinden, vraag het de vrijwilligers in het ziekenhuis of bel de secretaresse 075 650 22 38.