

## LANDELIJK ZORGPAD (DREIGEND) HARTINFARCT NA ZIEKENHUISOPNAME. WAT KUN JE VERWACHTEN VAN DE ZORG? WAT KUN JE ZELF DOEN?

### Wat betekent dit zorgpad voor jou?

Je hebt een (dreigend) hartinfarct gehad en bent hiervoor opgenomen in het ziekenhuis. Wat kun je zelf doen nu je weer thuis bent en wat kun je verwachten wat betreft zorg en behandeling? Je leest het in dit zorgpad.

De informatie gaat uit van de 'gemiddelde' patiënt en is gebaseerd op inzichten uit de wetenschap, zorgverleners en patiënten. Niet alles wat in dit zorgpad staat is voor jou van belang: voor iedereen is advies op maat nodig. Wel helpt dit zorgpad je om het overzicht te houden of te krijgen over wat er allemaal op je afkomt. Bovendien lees je hoe je zelf regie krijgt over de juiste zorg en steun. We hopen dat je herstel voorspoedig verloopt.

### (rond) ontslag Wat kun je verwachten?

Tijdens je opname ontvang je:

- Informatie in een persoonlijk gesprek met je behandelend cardioloog.
- Schriftelijke informatie over het hartinfarct en de gang van zaken in het ziekenhuis en daarna.

Kort voor het ontslag is **het ontslaggesprek**.

Dit vindt plaats in een aparte ruimte. Aanwezig zijn: een verpleegkundige, jij en, als jij dat wilt, een naaste (partner, mantelzorger, familie, vriend).

#### ONDERWERPEN DIE TER SPRAKE KOMEN

- Het hartinfarct (diagnose), de behandeling en de vooruitzichten (prognose). Ook komen eventuele andere aandoeningen of handicaps aan bod die van invloed zijn op jouw functioneren.
- Wat je moet doen bij klachten: een plan bij 'pijn op de borst'.
- Zorg voor de wond aan je pols of lies (na hartkatheterisatie of dotterbehandeling).
- De risicofactoren voor hart- en vaataandoeningen.
- Medicijnen: je krijgt een overzicht (naam, dosering, hoe in te nemen, werking, bijwerking en verloop daarvan, hoe lang te gebruiken).
- Hartrevalidatie.
- Leefregels voor inspanning, rust, seksualiteit, sauna, zwemmen, autorijden, reizen, vliegen, emotionele balans, partner, naasten, thuissituatie, weer beginnen met werken en andere activiteiten.
- Vervolg van de zorg: gang van zaken in de zorg na je ontslag (ook over aanbod van Harteraad), wie je aanspreekpunt is, eerstvolgende afspraken.

#### ONDERZOEK / CONTROLE

Denk hierbij aan een hartfilmpje (ECG), echo van het hart, inspanningstest, bloedafname (cholesterol, nierfunctie), meten van bloeddruk en gewicht. Bij je ontslag krijg je de laatst gemaakte ECG mee.

### (rond) ontslag Wat kun je zelf doen?

#### DE TIEN ONTSLAGVRAGEN

Bij ontslag kun je de volgende vragen beantwoorden (of de antwoorden vinden).

1. Wat is een hartinfarct?
2. Wat voor hartinfarct had ik?
3. Welke klachten kunnen op een hartinfarct wijzen?
4. Welke medicijnen gebruik ik en waarom?
5. Wat zijn mijn risicofactoren?
6. Welke leefregels zijn belangrijk voor mijn herstel?
7. Moet ik mijn leefstijl veranderen?
8. Hoe kan de hartrevalidatie mij daarbij helpen?
9. Welke vervolgafspraken heb ik?
10. Bij wie kan ik terecht met vragen?

#### TIPS TER VOORBEREIDING VAN EEN GESPREK

- Neem de informatie die je ontvangen hebt nog eens door.
- Maak een lijstje met vragen of onderwerpen.
- Neem iemand mee. Twee horen meer dan één.

#### TIPS VOOR TIJDENS EEN GESPREK

- Vertel wat je wensen zijn en wat je situatie is.
- Stel vragen. Domme vragen bestaan niet.
- Vat het gesprek in je eigen woorden samen en schrijf de belangrijkste punten op.
- Vraag tijd om na te denken bijvoorbeeld als het gaat om het beslissen over een behandeling.

## Weer thuis Wat kun je verwachten?

Je huisarts ontvangt informatie uit het ziekenhuis (je ontslagbrief) en neemt contact met jou op om te horen hoe het gaat.

## Weer thuis Wat kun je zelf doen?

Een hartinfarct is een ingrijpende gebeurtenis voor jezelf en voor je naasten. Wanneer je thuis bent, besef je je misschien pas wat er allemaal gebeurd is en zijn er emoties en vragen.

Probeer eens na te gaan wat je nodig hebt om te herstellen en om de draad weer op te pakken. De online tool '[wat er toe doet](#)' helpt je om helder te krijgen wat voor jou belangrijk is. De uitkomsten kun je meenemen in gesprekken met zorgverleners en naasten. Zo krijg je eerder de zorg en steun die bij jou past.

## 1 - 2 weken na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je verwachten?

### CONTROLE (POST-INFARCTPOLI)

Kort na het ontslag ga je voor controle naar het ziekenhuis. Je spreekt jouw cardioloog of een collega-cardioloog. Het gesprek kan ook met een verpleegkundig specialist of een physician assistant zijn. Zij vragen hoe het met je gaat en of je nog klachten hebt (gehad). Soms is onderzoek/controle nodig. Veel onderwerpen die bij ontslag ter sprake kwamen, komen weer aan de orde.

### INTAKEGESPREK HARTREVALIDATIE

Dit gesprek voer je meestal met een hartrevalidatie-verpleegkundige: hoe verder na een hartinfarct? Hoe om te gaan met eventuele klachten? Hoe verminder je de kans op herhaling of een andere hart- of vaataandoening? Dat zijn de vragen die aan de orde komen. Tijdens de intake vul je een paar vragenlijsten in die gaan over kwaliteit van leven, je stemming en over mogelijke knelpunten bij werkhervatting. Vanuit je doelen en vanuit jouw situatie stel je in gezamenlijk overleg een hartrevalidatieprogramma samen.

De hartrevalidatie start in deze periode vaak al met voorlichting. De meeste onderdelen van hartrevalidatie vinden plaats in groepen.

## 1 - 2 weken na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je zelf doen?

Zie uitkomsten van 'wat er toe doet'. Zie tips voor (voorbereiding van) een gesprek.

Breng goed je eigen ideeën en wensen in over de invulling van hartrevalidatie. Er is meer mogelijk dan je denkt: misschien kun je onderdelen ook thuis doen, of met eerstelijns fysiotherapeuten met wie het ziekenhuis samenwerkt of via mogelijkheden van eHealth.

## 1 - 3 maanden na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je verwachten?

## 1 - 3 maanden na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je zelf doen?

### HARTREVALIDATIE

#### *Informatieprogramma*

In deze periode volg je hartrevalidatie die begint met voorlichtingsbijeenkomsten over cardiologie, medicijnen, verandering van leefstijl (voeding, bewegen, stoppen met roken, ontspanning), de draad weer oppakken met je partner, in het gezin en werken.

#### *Terugkeer naar werk*

Wanneer 'betaald werk' voor jou van toepassing is, maak je een plan voor terugkeer naar het werk.

#### *Bewegingsprogramma*

Twee tot vier weken na ontslag doe je een inspanningstest. Dit is vaak een fietstest. Op basis hiervan wordt bepaald wanneer je met (welke) lichamelijke training kunt starten. Ook ontspanningsoefeningen maken deel uit van dit programma.

#### *Leefstijlprogramma*

Soms volg je na het informatieprogramma, een leefstijlprogramma.

Hartrevalidatie duurt gemiddeld twee maanden. In deze periode volg je wekelijks een aantal dagdelen hartrevalidatie.

### TUSSENTIJDSE EVALUATIE HARTREVALIDATIE

In een gesprek ga je na of de doelen gehaald worden. Misschien moeten de doelen bijgesteld worden of de aanpak gewijzigd. Aandachtspunt is ook de voorbereiding van het sporten en bewegen na hartrevalidatie.

### AFSLUITEND GESPREK HARTREVALIDATIE

In een gesprek wordt vastgesteld welke doelen wel en welke niet zijn behaald. Je doet weer een inspanningstest. Je maakt afspraken hoe je verder gaat. Ook krijg je een beweegadvies mee voor jezelf en de organisatie waar je gaat sporten.

Je huisarts en je behandelend cardioloog ontvangen een brief van de hartrevalidatie over het verloop en de voortgang.

Neem je partner mee naar hartrevalidatie.

Jij bent degene die een hartinfarct heeft gehad, maar ook voor je partner/omgeving is het ingrijpend. Verwijs je partner eens naar [www.naasteninbeeld.nl](http://www.naasteninbeeld.nl).

Start met (gedeeltelijk) werken tijdens de hartrevalidatie. Met hulp van zowel de bedrijfsarts als het hartrevalidatieteam kun je dan goed bijsturen. Voor algemene informatie over ziekte, werk, uitkering zie [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl) en [beterwerken.nivel.nl](http://beterwerken.nivel.nl).

Wat wil je doen aan sporten en bewegen na de hartrevalidatie? Hartrevalidatie is dé gelegenheid om dit uit te proberen.

### TUSSENTIJDSE EVALUATIE

Wees eerlijk naar je zelf en naar je zorgverlener: 'helpt de hartrevalidatie mij?' Misschien zijn er andere knelpunten naar voren gekomen en moeten doelen en aanpak gewijzigd worden?

Oriënteer je eens op sportmogelijkheden via de [Hart&Vaatuwizer](http://Hart&Vaatuwizer) van Harteraad. Kies wat bij je past. Probeer het uit.

## 4 - 12 maanden na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je verwachten?

### CONTROLE DOOR DE CARDIOLOOG

Na hartrevalidatie vindt meestal nog een paar keer controle plaats in het ziekenhuis. Wanneer je hart stabiel is en je goed ingesteld bent op de medicijnen, neemt de huisarts de controle over. De overdracht van de cardioloog naar de huisarts vindt soms al snel na de hartrevalidatie plaats maar kan ook één jaar na het hartinfarct plaatsvinden. Sommige mensen blijven langer dan 1 jaar onder controle, bijvoorbeeld als er sprake is van andere of blijvende hartaandoeningen.

De cardioloog stuurt de huisarts een overdrachtsbrief. Cardiologen en huisartsen maken per regio afspraken over hoe zij de zorg bieden en dus ook wanneer zij naar elkaar (terug) verwijzen.

Bij alle controles komt ook medicijngebruik weer aan de orde: je medicijnoverzicht wordt up to date gehouden en er is aandacht voor werking en bijwerking. Ook wordt nagegaan of met bepaalde medicijnen gestopt kan worden. Na 12 maanden vul je weer een vragenlijst in over je stemming, net als bij de intake voor hartrevalidatie.

## 4 - 12 maanden na ontslag uit het ziekenhuis Wat kun je zelf doen?

Ben je onder behandeling van de cardioloog en wil je graag de overstap naar de huisarts maken? Stel het eens aan de orde. Misschien is het mogelijk met bepaalde afspraken of kun je gebruik maken van andere communicatiemogelijkheden: telefoon, email en chatten (wees alert op een beveiligde verbinding).

Wil je nog onder controle blijven bij de cardioloog? Geef dit aan en vertel waarom. Ook hier kun je de mogelijkheden bespreken (zoals hierboven) waardoor jij vertrouwen hebt in de zorg.

Het kan zijn dat je van je apotheek een medicijn meekrijgt dat er anders uitziet dan je gewend bent. Je hebt dan waarschijnlijk een medicijn meegekregen met dezelfde werkzame stof maar van een ander merk. Meestal kun je zonder problemen wisselen. Wel is het de bedoeling dat de apotheker je vooraf goed informeert over de wisseling. Mocht je toch twijfelen of je het nieuwe merk even goed kunt gebruiken of denk je dat je last hebt van bijwerkingen? Vraag dan je arts (cardioloog of huisarts) of apotheker om extra uitleg en advies.

Stop nooit zomaar met je medicijnen. De kans is groot dat je niets of bijna niets van je medicijnen merkt. Toch is het heel belangrijk om je medicijnen volgens voorschrift in te nemen. Stop ook niet als je veel last van bijwerkingen hebt. Bespreek dit altijd eerst met je cardioloog.

## Ieder jaar Wat kun je verwachten?

**CONTROLE DOOR DE CARDIOLOOG:** zie vorige [pagina](#)

### CONTROLE DOOR DE HUISARTSPRAKTIJK

Na overdracht door de cardioloog ontvang je van de huisartspraktijk een uitnodiging om naar het CVRM-spreekuur te komen. CVRM staat voor cardiovasculair risicomanagement en betekent: de aanpak van risicofactoren voor hart- en vaataandoeningen.

De huisarts of de verpleegkundige (POH-praktijkondersteuner huisarts) overlegt met je hoe je gezond kunt blijven en hoe de nog niet behaalde doelen van hartrevalidatie een vervolg krijgen. Samen kom je tot een plan. In dit 'individueel zorgplan' staan de doelen en de aanpak en hoe je aan je doelen werkt. Denk daarbij aan 'wat ga je zelf doen en welke ondersteuning past daarbij, vanuit de zorg, de wijk, gemeente of een patiëntenorganisatie als Harteraad'. De huisarts heeft over het algemeen veel meer mogelijkheden voor begeleiding bij leefstijl dan het ziekenhuis en kent de mogelijkheden van jouw wijk (sociale kaart). Het individueel zorgplan krijg je mee op papier of je kunt het inzien en bewerken via internet.

Dit zorgpad is gemaakt in samenwerking met cardiologen, huisartsen, verpleegkundigen en mensen die een hartinfarct hebben gehad. Heb je adviezen of heb je aanvullingen? Laat het weten via [info@harteraad.nl](mailto:info@harteraad.nl). We vinden het heel fijn als je meedenkt.

## Ieder jaar Wat kun je zelf doen?

*"De ziekte moet in mijn leven passen en niet andersom"*

Terugkijkend op de periode na het hartinfarct: Wat heb je nog nodig om goed je leven te kunnen leiden? En wat is nodig om de kans op herhaling of een andere hart- of vaataandoening zo klein mogelijk te maken?

Hou ook zelf in de gaten of je een uitnodiging krijgt van de huisartspraktijk voor cardiovasculair risicomanagement. Zo niet: neem zelf contact op.

Kijk naast aanbod in zorg en wijk of gemeente ook eens naar eHealthmogelijkheden. Op [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) lees je meer over het aanbod van Harteraad. Lees ook de ervaringen van mensen met hart- en vaataandoeningen, volg de stressmanagementtraining (e-training), bekijk de agenda met data van Hart&Vaatcafés in jouw buurt of zoek een sportclub via de [Hart&Vaatwijzer](#).

#### DISCLAIMER

De tekst van dit landelijk zorgpad ACS 1.0 is op zorgvuldige wijze tot stand gekomen. Desondanks kan deze uitgave onjuistheden bevatten of kan tekst anders geïnterpreteerd worden. Aan de tekst kunnen geen rechten worden ontleend en de uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor handelingen die de lezer verricht naar aanleiding van informatie in dit zorgpad.

---

[www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) | 088-11 11 600 | Harteraad is partner van de Hartstichting



/harteraadNL

Landelijk zorgpad ACS, NVVC Connect ACS & Harteraad. Versie 1.0 (mei 2018). Patiëntenversie  
Mede gebaseerd op de resultaten van het project 'zelfmanagement in het hart van het zorgproces' (Harteraad, Noordwest Ziekenhuisgroep en Isala Hartcentrum in samenwerking met HONK Ketenzorg en Medrie regio Zwolle)