

Leefregels na een hartinfarct

Leefregels na een hartinfarct

1 Herstel: houd rekening met vier tot zes weken

Voor goed herstel van lichaam en geest moet u zo'n vier tot zes weken rekenen. Afhankelijk van uw situatie kunt u hierna - in overleg met uw bedrijfsarts - weer beginnen met uw werk en/of andere activiteiten.

2 Verwerking: praten helpt

Het kan zijn dat u zich na het doormaken van een hartinfarct angstig en/of onzeker voelt. Voor een goede verwerking kan het helpen om met uw naasten en/of lotgenoten over deze gevoelens te praten. Lotgenoten treft u onder andere ook tijdens het hartrevalidatieprogramma.

3 Inspanning: bouw lichamelijke activiteiten langzaam op

Bouw lichamelijke activiteiten zoals wandelen en fietsen weer langzaam op. Luister daarbij goed naar uw lichaam: buiten adem raken is de eerste zes weken niet goed. Door te werken aan uw herstel krijgt u weer vertrouwen in uw lichaam. Volgt u daarom ook het speciale hartrevalidatieprogramma van MCA.

4 Roken: stop ermee

Meer informatie over ondersteuning bij stoppen met roken vindt u in de folder 'Uitdrukkelijk voor rokers' van de Nederlandse Hartstichting, www.hartstichting.nl.

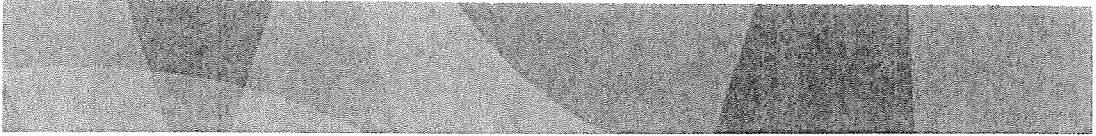
5 Voeding: wees matig met vet, alcohol en zout

Wees matig met volle melk, margarine, vet vlees, alcohol en zout. Eet verder één tot twee keer per week (vette) vis en dagelijks twee ons groente en twee stukken fruit. Meer informatie over gezonde voeding vindt u in de folder 'Eten naar hartenlust'. U vindt deze folder op www.hartstichting.nl.

6 Gezond gewicht: overleg met uw huisarts

Bespreek met uw huisarts en/of diëtist wat voor u een gezond gewicht is. Stel in overleg zo nodig een dieetplan op.

Zie ommezijde



7 Medicijnen: folders voor meer informatie

Meer informatie over medicijnen vindt u in de folders 'Verder na een hartinfarct' en 'Medicatie en hart- en vaatziekten' van de Nederlandse Hartstichting. U vindt deze folders op www.hartstichting.nl.

8 Autorijden: check uw verzekering

Volgens de regels van het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) bent u de eerste vier weken na het infarct niet verzekerd. Omdat dit per verzekeringsmaatschappij kan verschillen, raden wij u aan om met vragen contact op te nemen met uw verzekeraar.

9 Reizen en vakantie: liever niet te spannend

U kunt de eerste vier weken na het hartinfarct beter geen spannende reis maken. Hierna kunt u weer gewoon op vakantie of op reis. Gebruikt u medicijnen? Neem dan een geneesmiddelenkaart mee. Deze is verkrijgbaar bij uw apotheek.

10 Seksualiteit: vraag uw (huis)arts gerust om raad

Een hartinfarct hoeft geen gevolgen te hebben voor uw seksuele leven. Heeft u toch vragen of voelt u zich onzeker? Bespreek dit dan met uw huisarts. Door gebruik van een bètablokker (medicijn tegen hoge bloeddruk) kan het zijn dat mannen impotentieklaachten krijgen. Bespreek dit dan gerust met uw cardioloog.

11 Sauna: het eerste half jaar liever niet

Bezoek het eerste half jaar na het infarct liever geen sauna. Door de wisseling van warmte en koude kunt u namelijk pijn op de borst krijgen.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen? Stel ze dan gerust aan een verpleegkundige of uw cardioloog.

De folders van de Nederlandse Hartstichting zijn ook verkrijgbaar bij de balie van patiëntenvoorlichting van MCA (vlakbij de hoofdingang). Meer informatie over leefregels en herstel na een hartinfarct vindt u op www.hartstichting.nl en www.hartenvaatgroep.nl.