

Leefregels na een hartinfarct

U heeft kortgeleden een hartinfarct doorgemaakt. Hierna bent u gedotterd en/of behandeld met medicijnen. Het is belangrijk dat u zich houdt aan onderstaande leefregels, zodat u de tijd heeft om te herstellen en om de kans op een nieuw hartinfarct te verkleinen.

Leefregels voor het herstellen van een hartinfarct

Hartrevalidatie

U wordt aangemeld voor de hartrevalidatie. Hartrevalidatie bevordert uw herstel lichamelijk en psychisch. Een betere leefstijl staat centraal. Bij deze hartrevalidatie zijn verschillende disciplines betrokken die u helpen weer normaal te functioneren.

Inspanning

- 30 minuten per dag matig/intensief bewegen (wandelen, fietsen)
- Verdere intensieve inspanning uitbreiden in overleg met uw cardioloog of huisarts
- Vrijen met uw partner kan na een hartinfarct weer gewoon. Het is niet zo belastend.

Autorijden

U mag 4 weken na uw infarct niet autorijden; na deze 4 weken weer wel, zonder extra controle. Als u nog veel klachten heeft, bespreek dit dan eerst met uw huisarts of behandelend cardioloog.

Vakantie

Vraag advies aan uw huisarts of behandelend cardioloog voordat u op

vakantie gaat of een vliegreis wilt maken. Vliegmaatschappijen hebben niet allemaal hetzelfde beleid, kijk bij de maatschappij wat hun regels zijn.

Werk

Neem contact op met uw bedrijfsarts over het opbouwen van uw werkzaamheden. De bedrijfsarts bespreekt met u hoe u terug kunt keren op uw werk en welke stappen u hiervoor moet ondernemen.

Bent u ZZP-er dan mag u tot uw eerste policonrole bij de cardioloog niet werken, tenzij anders met u is afgesproken.

Leefregels om de kans op een nieuw infarct te verkleinen

Medicatie

Het is belangrijk dat u uw medicatie blijft innemen om een nieuw hartinfarct te voorkomen of de kans hierop te verkleinen.

De folders 'Verder na een hartinfarct' en 'Medicatie en hart- en vaatziekten' van de Nederlandse Hartstichting geven hierover meer informatie.

<https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/behandelingen/medicijnen>

Een gezonde leefstijl

U kunt de kans op een nieuw hartinfarct verkleinen door een gezonde leefstijl aan te houden of te veranderen indien u dit nog niet heeft. Niet roken, gezonde voeding, geen overgewicht en dagelijks 30 minuten bewegen.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl