Hartinfarct (leefregels en adviezen na een hartaanval)

Na een hartinfarct is belangrijk om gezond te leven. Een gezonde levensstijl helpt u om te herstellen. Ook verkleint het de kans op nieuwe hartproblemen.

Roken en vapen

Rookt of vapet u? Stop dan met roken en vapen. Zo verkleint u de kans op een nieuw hartinfarct.

Lukt stoppen niet? Vraag hulp aan uw huisarts.

Bewegen

Bewegen is goed voor uw hart en bloedvaten. Probeer minimaal 5 dagen per week 30 minuten te bewegen. Kies voor een activiteit waarbij u iets sneller gaat ademen, zoals stevig wandelen.

Let op:

- Luister goed naar uw lichaam.
- U mag iets sneller gaan ademhalen, maar u mag niet buiten adem raken.
- U moet tijdens het bewegen nog kunnen praten.

Bouw rustig op:

- Begin met korte stukje wandelen.
- Ga eerst vaker korte stukjes bewegen voordat u langere afstanden loopt
- Wissel bewegen af met rust.
- Heeft u een goede uitslag van de fietstest? Dan kunt u ook het fietsen rustig opbouwen.

Gezond eten

Gezond eten helpt om uw cholesterol en bloeddruk te verlagen. Eet daarom iedere dag:

- minimaal 250 gram groente per dag
- minimaal 200 gram fruit per dag
- zo veel mogelijk voor volkoren producten

Eet zo min mogelijk:

- vet vlees en vette vleeswaren

- boter en volle melk
- snacks, drop koek en gebak
- zout
- kant-en-klaarmaaltijden
- orgaanvlees (maximaal 1 keer per 2 weken)
- garnalen of paling (maximaal 1 keer per 2 weken)
- eieren (maximaal 3 eieren per week)

Eet met mate:

- magere vleeswaren, zoals kip- of kalkoenfilet, been- of achterham, rosbief, casselerrib, fricandeau of rookvlees (maximaal 2 plakken per dag)
- 20+ of 30+ kaas (maximaal 2 plakken per dag)
- Magere of halfvolle melkproducten (maximaal 3 porties per dag)
- Vis (maximaal 2 keer per week, waarvan 1 keer per week vette vis zoals zalm, haring, tonijn of sardientjes)

Tips om minder zout te gebruiken:

- Gebruik (verse) kruiden en specerijen. (Pas op met kant-en-klare kruidenmengsels, daar zit vaak zout in.)
- Kies producten die uit zichzelf al een duidelijke smaak hebben, zoals ui, knoflook, prei of paprika.
- Wilt u een bouillonblokje gebruiken? Kies dan een variant met minder zout.

Alcohol

Het voedingscentrum adviseert om geen alcohol te drinken. De meeste mensen drinken wel eens alcohol, maar drink zo weinig mogelijk. Drink zeker niet iedere dag alcohol. Alcohol kan de kans op een nieuw hartinfarct vergroten.

Gezond gewicht

Een gezond gewicht is belangrijk voor uw hart.

Heeft uw arts u geadviseerd om af te vallen? Doel dit dan stap voor stap. Snel afvallen is niet gezond. Een diëtist kan u helpen gezonder te eten en een gezond gewicht te bereiken. Uw huisarts kan u een verwijzing geven voor een diëtist.

Stress en emotie

Stress is slecht voor hart- en bloedvaten en zorgt voor een verhoogde bloeddruk. Ontspanning helpt het hart. Neem regelmatig rust en zorg voor ontspanning. Dit kan zijn: wandelen, muziek luisteren, mindfulness, yoga, iets doen dat plezier geeft.

Na een hartinfarct kan het zijn dat u angst, onzekerheid, verdriet of boosheid heeft. Dit is normaal. Praat hierover met uw naasten en zorgverlener. Blijven de klachten bestaan of worden ze erger? Maak dan een afspraak met uw huisarts om dit te bespreken.

Medicijnen

U krijgt medicijnen die uw hart helpen beschermen. Daarom is het belangrijk dat u:

- uw medicijnen iedere dag inneemt
- uw medicijnen steeds rond hetzelfde tijdstip inneemt
- nooit zelf de hoeveelheid verandert die u inneemt
- nooit zelf stopt met uw medicijnen

Autorijden

Voor autorijden volgt het ziekenhuis de richtlijnen van het CBR. Dit zijn de richtlijnen:

- Is de pompfunctie van uw hart minder goed (minder dan 40%) na het hartinfarct? Dan mag u 4 weken niet autorijden. Uw cardioloog of verpleegkunde vertelt u of dat bij u zo is.
- Bent u beroepschauffeur? Dan mag u in ieder geval 4 weken niet rijden. Dus ook als de pompfunctie van uw hart nog goed werkt.

Wanneer u de eerste keer weer gaat autorijden is het advies om iemand mee te laten rijden. Kies een bekende route en ga op een tijdstip dat het rustig is op de weg. Zo kunt u autorijden weer rustig opbouwen.

Werken

Werkt u? Dan adviseren we om de eerste 4 weken na het hartinfarct niet te werken. Deze tijd heeft u nodig om te herstellen.

Maak samen met de bedrijfsarts een plan om uw werk daarna weer rustig op te bouwen.

Huishoudelijk werk

Doe de eerste 4 weken na uw hartinfarct geen zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen, tuinieren, zware boodschappen dragen of de auto wassen.

Seks

Wanneer u voldoende herstelt bent is het weer mogelijk om seksueel actief te zijn. Als het u lukt om zonder problemen 2 trappen achter elkaar op te lopen, dan kunt u ook weer seksueel actief zijn.

Als u problemen heeft om uw normale seksuele leven weer op te pakken, dan kunt u dit met uw huisarts of cardioloog bespreken. Bij mannen kunnen na een hartinfarct erectiestoornissen voorkomen. Soms komt dit door de medicijnen, maar het kan ook komen door problemen met de doorbloeding of stemming.

Sporten

Wanneer u weer 30 minuten achter elkaar stevig kunt doorwandelen mag u langzaam weer starten met sporten.

- 6 weken na uw hartinfarct mag u weer zwemmen. Als u gaat zwemmen moet u wel plotselinge temperatuurverschillen voorkomen. De wisseling van koud en warm zorgt er namelijk voor dat uw bloedvaten wijder worden en dit kan pijn op de borst geven.

Sauna

Wij raden het af om de eerste 6 maanden na uw hartinfarct naar de sauna te gaan. De wisseling van koud en warm zorgt er namelijk voor dat uw bloedvaten wijder worden en dit kan pijn op de borst geven.

Vakantie

De eerste 4 weken na uw hartinfact raden we het af om op vakantie te gaan. Daarna is reizen meestal weer mogelijk, ook met het vliegtuig.

- Neem voldoende medicijnen mee
- Neem uw geneesmiddelenoverzicht mee. Dit om problemen bij de grens te voorkomen. Het geneesmiddelenoverzicht kunt u opvragen bij uw apotheek.

Wacht nog wat langer met een lange of zware reis. Lange wachttijden en veel inspanning kunnen vermoeiend zijn.

Pijn op de borst

Heeft u medicijnen gekregen voor pijn op de borst, zoals Isordil? Gebruik deze dan volgende de instructies van uw arts.

- Is de pijn na 10 minuten niet minder? Neem dan nog een tablet of spray.
- Is de pijn daarna nog niet weg? Bel dan uw huisarts. Is de pijn erg hevig? Bel dan direct 112. Blijf rustig zitten of liggen totdat hulp is gekomen.

Vragen?

Heeft u vragen over de leefregels en adviezen? Bel dan tijdens ons telefonisch spreekuur met de verpleegkundigen van de CVRM-poli. Zij zijn bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag tussen 14.00 en 15.00 uur op telefoonnummer 088 320 12 01.

Meer informatie

Websites

- Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/)
- H (https://www.harteraad.nl/)art (http://www.harteraad.nl/)eraad (https://www.harteraad.nl/) (voor mensen met een hart- en vaataandoening)
- Stichting Luchtsignaal (https://www.luchtsignaal.nl/) (stoppen met roken)
- Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx) (gezonde voeding)
- Stichting LEEF (http://leefh.nl/?gclid=EAIaIQobChMIodCq9L3K4AIVx-J3Ch0ldQZYEAAYASAAEgIskfD_BwE) (erfelijkheid)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Hartinfarct (Myocardinfarct) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/hartinfarct-myocardinfarct)

Contact Hartcentrum	T 088 320 11 00