

## Ontslag uit het ziekenhuis na een opname in verband met reanimatie

### Introductie

Over een paar dagen gaat u met ontslag uit het Amphia ziekenhuis. U gaat naar huis en dit kan als een grote stap ervaren worden. Een reanimatie is niet zomaar iets. Het kan een impact hebben op zowel uw psychisch welzijn als op uw fysiek functioneren en uw denkprocessen. Dit geldt zowel voor uzelf als voor uw naasten.

In deze folder leggen we uit wat belangrijk is om te weten voor u en uw naasten na ontslag. Een reanimatie is bij ieder persoon anders en de oorzaken, gevolgen en/of klachten hiervan ook. Het kan daarom zo zijn dat u zichzelf herkent in bepaalde onderwerpen, maar het kan ook zijn dat het niet van toepassing is voor u.

### Psychisch herstel

Nadat u bent gereanimeerd kan er angst of onzekerheid ontstaan over uw gezondheid en over de toekomst. U kunt zich daarnaast ook somber of verdrietig voelen. Dit zijn na de reanimatie normale reacties. Het is belangrijk om aan deze gevoelens aandacht te besteden. Het is goed om hierover te praten met uw naasten.

In het ziekenhuis is de maatschappelijk werker al betrokken geweest. Deze zal met u als u thuis bent nogmaals contact opnemen om te kijken hoe het met u gaat.

Niet alleen u ondergaat een herstelproces, maar ook uw naasten. Het kan zo zijn dat uw naasten getuige waren van de reanimatie. Dit maakt ook op hen een grote impact. De schrik van de reanimatie, de overgang naar huis en eventuele overgehouden klachten kunnen van grote invloed zijn voor u beiden. Daarom is het belangrijk dat hier aandacht aan wordt besteed en dat uw naasten zo nodig de juiste ondersteuning krijgen. Ook is het belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven.

Indien u of uw naasten behoefte hebben aan extra ondersteuning, kunt u contact opnemen met de patiëntenvereniging Harteraad. Dit kenniscentrum kan u helpen met vragen die u heeft als u bijvoorbeeld weer thuis bent, kan zorgen voor contact met anderen die hetzelfde ervaren als u of kan zorgen voor andere verdere ondersteuning.

Website: [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)(<http://www.harteraad.nl>)

E-mailadres: [info@harteraad.nl](mailto:info@harteraad.nl)(<mailto:info@harteraad.nl>)

Telefoonnummer: (088) 1111 661

### Fysiek functioneren

Nadat u bent gereanimeerd, zult u misschien merken dat u sneller moe bent. Uw conditie is misschien niet meer hetzelfde als dat het voor de reanimatie was. Het is belangrijk voor uw gezondheid om uw conditie op peil te houden. Daarnaast is het belangrijk om te luisteren naar uw lichaam en in kleine stappen uw conditie weer op te bouwen. Bij de hartrevalidatie wordt hier ook aan gewerkt. Iedereen die de afgelopen maanden is behandeld vanwege het hart, heeft recht op hartrevalidatie. U kunt van de fysiotherapeut meer voorlichting krijgen over hoe u het beste uw conditie weer op kunt bouwen. Ook

kunt u voor verder advies terecht bij uw huisarts of eventueel bij patiëntenvereniging Harteraad.

### Denkfuncties en emoties

Tijdens een reanimatie kan er een tekort aan zuurstof ontstaan in de hersenen. Hierdoor kunnen na een hartstilstand soms problemen ontstaan in denkfuncties (geheugen, concentratie, taal, plannen enzovoorts). Ook kan het zijn dat u sneller emotioneel bent of juist sneller boos of geïrriteerd. Het kan zijn dat deze klachten thuis pas ontstaan.

De klachten en de mate van deze klachten kunnen per persoon erg verschillen. Een veelvoorkomende klacht is bijvoorbeeld vermoeider zijn van een activiteit dan dat u voorheen was. Andere klachten die voor kunnen komen zijn geheugenproblemen of concentratieproblemen.

Enkele voorbeelden:

- Het doen van boodschappen is zwaarder dan voorheen;
- Het afspreken met kennissen/familie kost u meer energie;
- Het praten en wandelen tegelijk lukt niet (twee taken tegelijk).

Het kan ook dat u anders reageert op situaties dan u en uw naasten gewend zijn. De reacties op prikkels (geluid of licht) kunnen heftiger zijn.

Gezonde hersenen kunnen goed filteren welke dingen belangrijk zijn en welke niet. Bijvoorbeeld als u met iemand praat terwijl de radio aan staat, letten uw hersenen op het gesprek en negeren ze het radiogeluid. Als de hersenen moeite hebben met het kiezen van belangrijke dingen of als ze langzaam werken, kunnen ze overbelast raken. Dat maakt het moeilijk om nieuwe dingen te begrijpen. Iemand met dit probleem heeft meer tijd en rust nodig om alles te verwerken en zich weer beter te voelen.

Als u zichzelf herkent in bovenstaande beschrijvingen, is het belangrijk om dit serieus te nemen. Neem contact op met uw huisarts, die kan samen met u zoeken naar de juiste begeleiding voor u.

### Hartrevalidatie

Tijdens hartrevalidatie wordt er gewerkt aan uw herstel. Het is bedoeld om u fysiek, psychisch en sociaal weer zo goed mogelijk te laten functioneren. Als u in de regio Breda woont, wordt u automatisch aangemeld bij Revalidatiecentrum Revant in Breda. Als u buiten deze regio woont, krijgt u tijdens de controle bij uw eigen cardioloog informatie over de revalidatiemogelijkheden in uw regio.

Deelnemen aan hartrevalidatie helpt! Na hartrevalidatie krijgt u het vertrouwen in uw lichaam terug en wordt de kans op nieuwe hartproblemen kleiner. U leert omgaan met de gevolgen van de aandoening.

***Hartrevalidatie is bewezen effectief. Het zorgt namelijk voor 50% minder kans op nieuwe hartproblemen en 35% minder kans op overlijden door nieuwe hartproblemen.***

### Medicijngebruik

De volgende punten met betrekking tot uw medicatie zijn van belang:

- Verander nooit zelf de dosering;
- Stop niet op eigen initiatief met het gebruik;
- Gebruik geen medicijnen van iemand anders, al lijken deze dezelfde werking te hebben.

Voor meer informatie over medicijngebruik kunt u ook [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl)(<http://www.harteraad.nl>) raadplegen.

## Hoe verder na ontslag in het dagelijks leven

### Activiteit en rust

Na ontslag is het belangrijk om uw conditie op peil te brengen. Als u in het ziekenhuis al zelfstandig kon lopen, kunt u thuis op eigen snelheid elke dag een stuk wandelen. De afstand die u dan aflegt kunt u steeds meer gaan uitbreiden. Voor een goede gezondheid is het van belang om te blijven bewegen.

Het is in de loop van tijd aan u om een balans te vinden tussen activiteit en rust. Dit is ook een onderdeel binnen de hartrevalidatie en hier wordt ook aandacht aan besteed. Het is bijvoorbeeld niet nodig om in de avond op tijd naar bed te gaan en in de ochtend langer te blijven liggen. U kunt wel in de middag een extra rustmoment nemen. Het is aanbevolen dit vóór 15:00 uur te doen, zodat uw slaap-waakritme niet verschuift. Activiteiten kunt u geleidelijk aan opvoeren. Probeer goed naar uw lichaam te luisteren en hierbij uw grenzen te bepalen. Het is niet erg als u een beetje moe wordt, maar ga niet over uw grenzen heen.

### Eten en drinken

Het is voor veel hartpatiënten belangrijk om te letten op uw zoutgebruik, vet en cholesterol. Dieet adviezen worden afgestemd naar oorzaak van de hartstilstand, dit is dus niet voor iedereen hetzelfde. Daarnaast is het belangrijk voor uw gezondheid om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. Voor adviezen over uw eetpatroon of vragen over voeding kunt u terecht bij een diëtiste.

U kunt ook de volgende website bezoeken: <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten> (<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten>). Op deze website vindt u meer info over eventuele dieetadviezen.

### Autorijden en fietsen

Het verschilt per patiënt wanneer u weer auto mag rijden. Ga hierover in gesprek met uw cardioloog of huisarts. Hij of zij zal u kunnen vertellen wanneer u weer mag autorijden.

Het verschilt per patiënt of u meteen mag fietsen of pas na een aantal weken. Bespreek dit met uw cardioloog. Het fietsen kunt u geleidelijk aan opbouwen. Als het u lukt om kleine stukken te wandelen, kunt u ook proberen om kleine stukken te gaan fietsen. Luister naar uw lichaam naar wat u wel of niet aankunt.

### Vaccinaties

Er is geen bezwaar tegen het krijgen van vaccinaties.

### Huishouden

Bij huishoudelijke taken geldt hetzelfde als bij andere fysieke activiteiten. Bouw het rustig op en breid het steeds verder uit. Het is belangrijk om te weten dat u wel moe mag worden, maar niet buiten adem raakt.

### Sporten

Het kan dat u voor de gebeurtenis al een sport beoefende. Ook hierbij is het belangrijk om dit op eigen tempo op te bouwen. Bij sommige sporten is dit lastiger dan bij de andere. Bij de hartrevalidatie kunt u verder begeleid en geadviseerd worden over het weer gaan sporten en hoe u dit het beste kunt oppakken.

### Stoppen met roken

Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Het is voor uw gezondheid belangrijk om te stoppen

met roken. U kunt altijd met uw huisarts contact opnemen als u hulp nodig heeft bij het stoppen met roken.

Wist u dat u kosteloos begeleid kunt worden tijdens het stoppen met roken? De stoppen-met-roken-zorgorganisatie SineFuma biedt verschillende manieren van begeleiding om te stoppen met roken. Dit wordt volledig vergoed vanuit uw basisverzekering en is zelfs vrijgesteld van eigen risico.

U kunt individuele begeleiding aanvragen of samen met anderen in een groep begeleid worden door een stoppen-met-roken-coach. Dat kan op diverse plaatsen in (de omgeving van) Breda, maar ook telefonisch of online.

Kijk eens op de site [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)

(<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.rookvrijookjij.nl%2F&data=05%7C02%2F&data=05%7C02%2F&data=05%7C02%2F&data=05%7C02%2F>) of bel SineFuma voor vrijblijvende informatie of om je in te schrijven: 076 88 95 195.

## **Vakantie**

Na een hartstilstand kunt u met de auto (als passagier) of met de trein reizen. Of u kunt vliegen hangt af van uw persoonlijke situatie, dit kunt u met uw arts bespreken.

## **Seksualiteit**

Over het algemeen is het veilig om de draad weer op te pakken als u zich uitgerust voelt en u en uw partner er beiden aan toe zijn. Vrijen is ongeveer even belastend als het lopen van twee trappen. Als u dit dus kunt zonder dat u last heeft van klachten, kunt u waarschijnlijk ook vrijen.

Als u problemen ervaart tijdens het vrijen, kunt u dit met uw behandelend arts of huisarts bespreken. Sommige problemen kunnen komen door bepaalde bijwerkingen van medicatie.

## **Werkhervatting**

Wanneer u weer aan het werk kunt, is afhankelijk van uw situatie. Het is afhankelijk van de impact van de hartstilstand op u en van het soort werk wat u deed. Dit is dan ook iets wat u met uw werkgever en bedrijfsarts bespreekt. Het is belangrijk om eerst deel te nemen aan de hartrevalidatie.

## **Praktische zaken rondom het ontslag**

Voordat u naar huis gaat, zullen de verpleegkundige en de arts een ontslaggesprek met u hebben. Eventuele vragen die u al heeft, kunt u dan aan hen stellen. U zult van de verpleegkundige een medicatieoverzicht en een bezoekerssamenvatting krijgen. De verpleegkundige zal deze met u samen doorlopen. Een poli afspraak met de cardioloog wordt gemaakt en u zult hiervan een melding ontvangen via de mail met dat er een afspraak is gemaakt. De afspraak kunt u dan zien in 'MijnAmphia'.

## **Contact bij klachten of informatie**

Het duurt een tijd voordat u fysiek en mentaal hersteld bent. Mocht u nog steeds klachten hebben die niet verdwijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of cardioloog. In de volgende gevallen is het verstandig om snel contact op te nemen met uw huisarts:

- Koorts boven de 38,5 graden;
- Hartslag die snel of onregelmatig is;
- Toenemende pijn op de borst;
- Meer kortademigheid bij inspanning dan u gewend bent;

- Kortademigheid in rust;
- Hoest die toeneemt of aanhoudt;
- Geel/groen slijm opgeven bij hoesten.

Als u nog vragen heeft over uw opname op de afdeling, kunt u tot een week na ontslag nog tijdens kantooruren contact opnemen met de verpleegafdeling waar u was opgenomen (telefoonnummer cardiologie: (076) 595 49 37).

### **Ter afsluiting**

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan de verpleegkundige, zaalarts, verpleegkundig specialist of de fysiotherapeut. Als u na uw ontslag nog vragen heeft, kunt u deze aan uw huisarts of cardioloog stellen. Wij wensen u namens het team van het Amphia ziekenhuis een spoedig herstel toe!

Voor meer info over het hartcentrum van het Amphia ziekenhuis kunt u de volgende website bezoeken: <https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum> (<https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum>).

U kunt de volgende websites bezoeken voor meer informatie:

- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) (<http://www.hartstichting.nl>)
- [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) (<http://www.harteraad.nl>)

Meer lezen over het hartcentrum bij Amphia?

[Ga naar Het Hartcentrum](https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/hartcentrum>)