

Adviezen voor thuis na een acuut coronair syndroom

U bent opgenomen in verband met een acuut coronair syndroom en u mag nu weer naar huis. Door u goed te houden aan een aantal adviezen, kunt u bijdragen aan een vlot herstel.

- Neem altijd uw medicijnkaart mee, zelfs bij een avondje kaarten met vrienden.
- Zorg dat u altijd Isordil of Nitrospray binnen handbereik hebt. Neem een tabletje of spray onder de tong bij de voor u herkenbare klachten. Doe dit bij voorkeur in zittende of liggende houding. Bij geen resultaat na 5 à 10 minuten herhalen. Heeft dit geen effect, waarschuw dan de huisarts of bel bij twijfel 112.
- Er is niets op tegen om even alleen te zijn.
- U mag gerust een wandeling maken, bouw de afstand langzaam op.
- U mag vier weken niet autorijden (u bent namelijk niet verzekerd). Het is raadzaam om na vier weken de eerste keer iemand mee te nemen en te beginnen met kleine afstanden.
- U mag licht huishoudelijk werk gaan hervatten, zoals koffie zetten, vaatwasser uitruimen, bloemen water geven, stof afnemen enz.
- In overleg met de bedrijfsarts of uw cardioloog mag u uw werk weer hervatten na afloop van het revalidatieprogramma.
- Seksualiteit is geen bezwaar.

Wanneer zich onverwachts complicaties voordoen, neem dan contact op met de huisarts. Zo nodig verwijst deze u naar een cardioloog van het Maasziekenhuis. Heeft u nog vragen of problemen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Cardiologie/Longziekten, 0485-84 55 10.

Tot slot

Neemt u niet te veel hooi op uw vork en luister naar uw eigen lichaam. Herstelen betekent in het begin 'uzelf sparen' en 'weinig oefenen'. Langzaam verandert dit naar 'veel oefenen' en 'weinig sparen'.

Wij wensen u een voorspoedig herstel.

Artsen en verpleegkundigen afdeling Cardiologie/Longziekten
Maasziekenhuis Pantein