

## 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 herstel na 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*

- Dagelijks 30 minuten 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*

Na een hartinfarct mag u meteen autorijden als er geen sprake is van functionele hartschade en u klachtenvrij kan mobiliseren. Indien u gedotterd bent, moet u zich wel houden aan de richtlijnen na hartkatheterisatie.

#### *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, dus kijk bij de vliegmaatschappij welke regels gelden.

#### *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.

Als u zzp'er bent, 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 'Thuis na een hartinfarct' en 'Medicijnen na een hartinfarct' van de Nederlandse Hartstichting geven hierover meer informatie. Deze kunt u vinden op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

#### *Een gezonde leefstijl*

U kunt de kans op een nieuw hartinfarct verkleinen door een gezonde leefstijl aan te houden. Dit betekent: 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](mailto:voorlichting@zha.nl)