

Stappenplan na ontslag



1 Ontslag

- Ontslaggesprek met verpleegkundige op de afdeling.
- Medicatie ophalen bij de apotheek
(ook vragen om medicatieoverzicht).

2 Zelf bewegen

Bewegen = herstellen! Hanteer de leefregels! (z.o.z.)

Go vooruit:
BEWEEG!

3 Controle bij de nazorgpoli of cardioloog

Binnen 2 weken na ontslag ontvangt u een afspraak bij de verpleegkundig specialist op de nazorgpoli. Tijdens deze afspraak wordt beoordeeld of u voor de vervolgccontroles bij de verpleegkundig specialist of bij een cardioloog onder controle blijft.

Neem uw medicatieoverzicht mee naar de afspraak.

4 Hartrevalidatie

- Intake hartrevalidatie, afspraak volgt binnen 4 weken.
- Nog geen afspraak ontvangen na 3 tot 4 weken?
Neem dan contact op met secretariaat cardiologie ZGT
- De hartrevalidatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
- Informatie en veelgestelde vragen:

www.zgt.nl/hartrevalidatie



Contactgegevens

Bij vragen of klachten, tot 14 dagen na ontslag, kunt u contact opnemen.

Tijdens kantoor tijden: polikliniek cardiologie.

Telefoonnummer: 088 708 33 00 (maandag t/m vrijdag van

8.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.30 uur)

Buiten kantoor tijden: afdeling cardiologie.

Telefoonnummer: 088 708 37 94

E-mail: hartrevalidatie@zgt.nl



Leefregels na hartinfarct en/of dotterbehandeling

Bij ontslag uit het ziekenhuis mag u alle inspanningen verrichten die u zou willen, verdeeld over de dag. Begin bijvoorbeeld met wandelen en lichte huishoudelijke werkzaamheden. Gaat dit goed? Breid dit uit met bijvoorbeeld fietsen.

Ga vooruit:
BEWEEG!



Wandelen

Het maken van een wandeling is toegestaan en raden wij u zelfs aan. Begin met dagelijks een wandeling en breid dit uit in frequentie en tijd. Luister naar eigen lichaam!



Autorijden

Zelf autorijden is toegestaan, tenzij er sprake is van hartschade. In dat geval mag u 4 weken niet autorijden.



Bad

Na 1 week.



Douchen

Geen bezwaar.



Fietsen

Na 1 week, indien dit weer vertrouwd voelt.