

# INFO-bijeenkomst medische informatie en risicofactoren

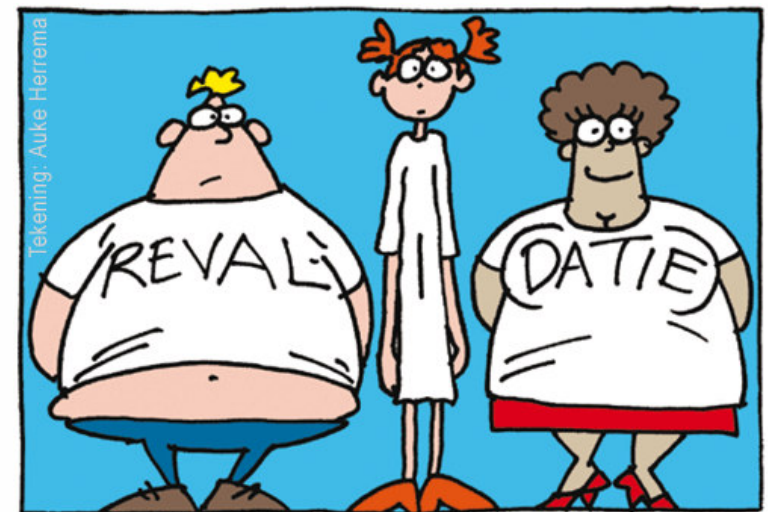
Audrey van der Ham  
Marieke Schoenmaker  
Nicole Tenbült – van Limpt

# Hartrevalidatie voor wie?

- Onderdeel van de behandeling na:
  - hartinfarct
  - angina pectoris
  - PCI (dotterbehandeling)
  - CABG (open hart operatie)
- Voor patiënt en partner

# Onderdelen hartrevalidatie

- Lichamelijke training (FIT-module)
- Voorlichting en begeleiding (INFO-module)
- Training 'Mindfulness'
- Cursus Stoppen met Roken.



## Inhoud van deze bijeenkomst; INFO module

- Risicofactoren bij hart- en vaatziekten
- De bouw en functie van het hart
- Arteriosclerose, angina pectoris en hartinfarct
- De behandeling
- Opbouw en herstel
- De dokter waarschuwen: wanneer?
- Meer informatie

# Risicofactoren bij hart- en vaatziekten – niet te beïnvloeden



geslacht



erfelijkheid



leeftijd



CATHARINA-ZIEKENHUIS

# Risicofactoren bij hart- en vaatziekten – wel te beïnvloeden



roken



gebrek aan beweging



overgewicht



hoge bloeddruk



te hoog cholesterol



diabetes mellitus



CATHARINA-ZIEKENHUIS

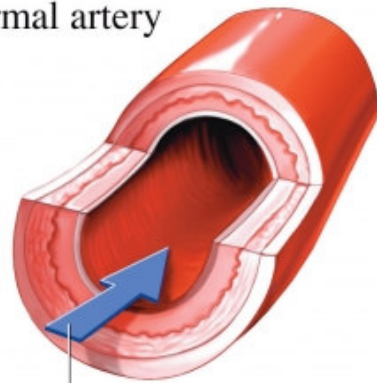
# Hartinfarct

- Kransslagaderen
- Het hartinfarct
- Klachten
- Oorzaken
- Risicofactoren
- Na het hartinfarct



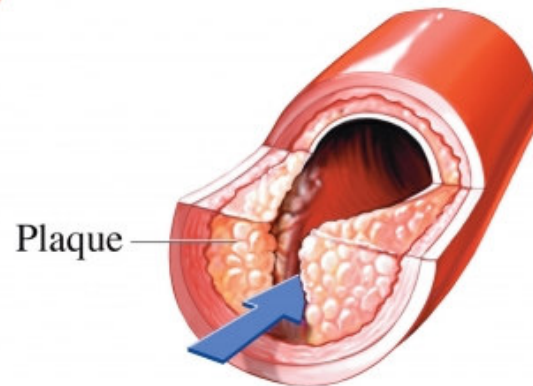
# Aderverkalking

Normal artery



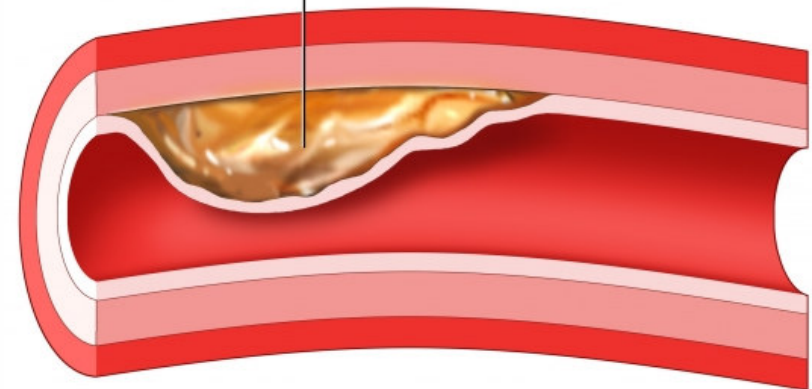
Blood flow

Artery narrowed by atherosclerosis



Plaque

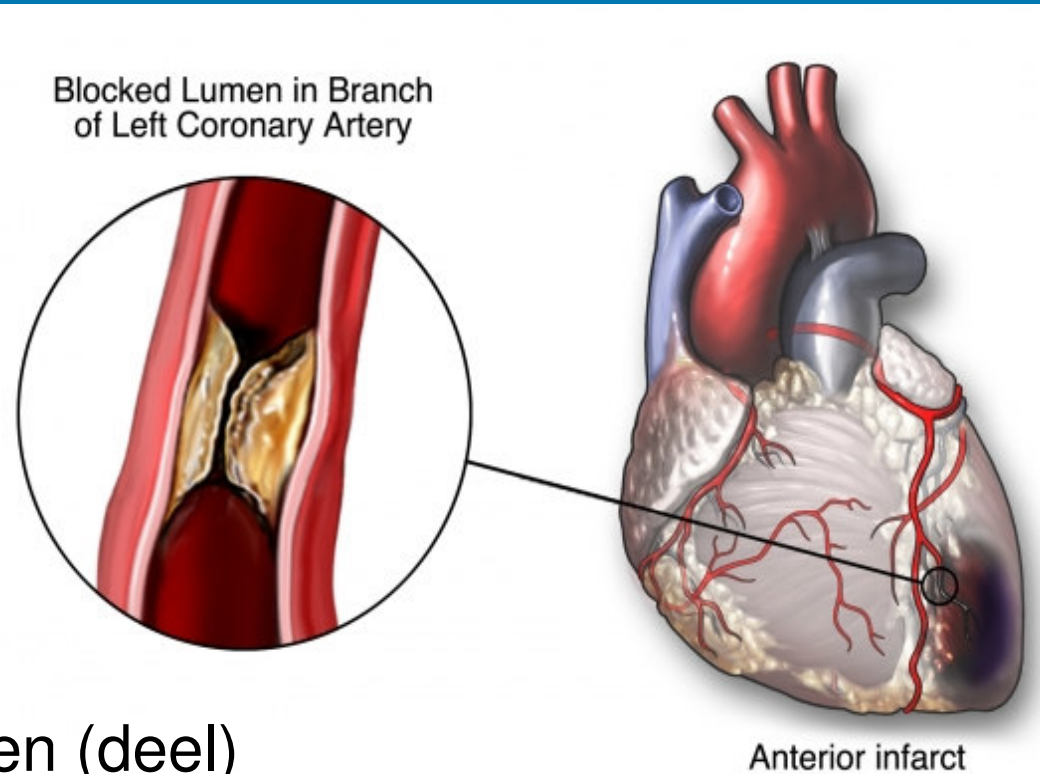
Plaque



Cut section of artery



# Hartinfarct



Bij een infarct wordt een (deel) van de kransslagader afgesloten waardoor een deel van de hartspier geen bloed meer krijgt.

Als dit te lang duurt sterven deze (spier)cellen af.

# Klachten

- Zweten
- Misselijkheid
- Drukkend gevoel op de borst
- Pijn uitstralend naar de rug, kaken, arm(en), schouderbladen
- Geen klachten

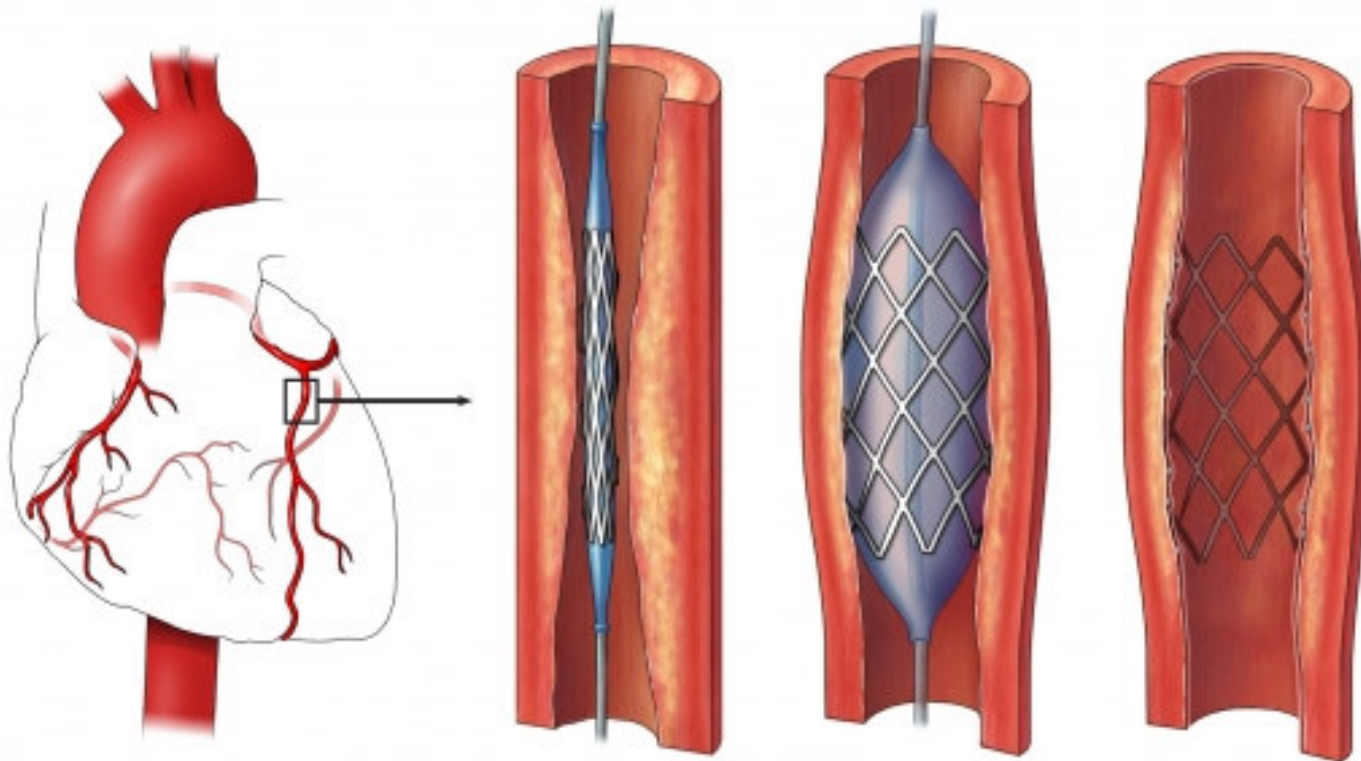
# De behandeling van arteriosclerose

1. Gezonde leefstijl
2. Medicijnen

## **Bij onvoldoende effect:**

3. Ballondilatatie ('Dotter' of PCI) of stentbehandeling
4. Een bypass- of omleidingsoperatie van de kransslagaders of CABG

# Dotteren en stent plaatsing



# Gezonde leefstijl

1. Stop met roken  
= 40% van oorzaak hartklachten!!



2. Meer bewegen  
→ wandel, fiets, zwem of bezoek de harttrimclub



3. Leer omgaan met STRESS  
→ ontspanningsoefeningen  
→ stoppen met onnodig piekeren

# Gezonde leefstijl

4. Goede voeding
  - lekker en gevarieerd
  - meervoudig onverzadigd vet
  - zuinig met zout
5. Bij overgewicht
  - dieet en beweging
6. Cholesterolgehalte minder dan 5
7. Bloeddruk controleren 1x per jaar



# Opbouw en herstel

- Omgaan met emoties en opbouwen van zelfvertrouwen
- Seksualiteit
- Werk, ziektewet en WAO
- Autorijden
- Vakantie
- Sauna

# De dokter waarschuwen

Bij een beklemmende, drukkende of benauwende pijn midden op de borst

- die vaak uitstraalt naar kaak, armen of rug
- die ook in rust langer dan vijf minuten duurt
- die gepaard kan gaan met zweten en misselijkheid
- die niet afneemt na twee tabletjes nitrobaat of na twee keer een nitrospray onder de tong, genomen met een tussenpoos van tien minuten

# Meer informatie

- In de andere bijeenkomsten van de INFO-module
- In de cursus stressvermindering voor hart- en vaatpatiënten :  
4 werkgroep-bijeenkomsten voor patiënten
- In de brochures van de Nederlandse Hartstichting
- Op de leestafel
- In de samenvatting van deze bijeenkomst



Heeft u nog vragen?