

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 openhartoperatie

Breidt de inspanningen/activiteiten langzaam uit naar kunnen.
Het duurt 6 weken voordat het borstbeen goed aan elkaar is gegroeid.

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 na 4-6 weken: u dient zich dan goed te voelen (o.a. niet duizelig).



Bad

Na 3 weken.



Douchen

Geen bezwaar.



Tillen

Eerste 6 weken
1 kg per hand/arm.

Bij wondproblemen van het borstbeen

Neem contact op met Medisch Spectrum Twente (Enschede).
Telefoonnummer 053 48 76 205 of 053 48 72 171