

Stappenplan na ontslag



1 Ontslag

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

Ga vooruit:
BEWEEG!

2 Zelf bewegen

Bewegen = herstellen! Hanteer de leefregels!
(zie ommezijde)

3 Hartrevalidatie

- Intake hartrevalidatie, afspraak volgt binnen 4 weken.
Neem uw medicatieoverzicht mee naar de afspraak
- 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



4 Cardioloog

Afspraak bij de (eigen) cardioloog volgt ongeveer
6 tot 8 weken na de intake van de hartrevalidatie.

Contactgegevens

Bij vragen of voor het wijzigen van
uw afspraak kunt u contact opnemen.

Tel: 088 708 52 88

Email: 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