

# 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](http://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 klachten kunt u contact opnemen.

Tijdens kantoortijden: polikliniek cardiologie.

Telefoonnummer: 088 708 52 88

(maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur)

Buiten kantoortijden: afdeling cardiologie.

Telefoonnummer: 088 708 37 94

E-mail: [hartrevalidatie@zgt.nl](mailto: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

