

Post ACS zorgpad

Nazorg na een (dreigend) hartinfarct



De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Uw cardioloog heeft u aangemeld voor het ACS nazorgtraject. Dit is een samenwerking tussen Máxima MC (MMC) en het Catharina Ziekenhuis. Dit zorgpad is bedoeld voor mensen die een hartinfarct hebben gehad of een behandeling van de kransslagaders hebben ondergaan. ACS betekent acuut coronair syndroom. Dit is een verzamelnaam voor een hartinfarct of een situatie waarin een hartinfarct dreigt.

Binnen enkele weken na uw ontslag uit het ziekenhuis komt u naar Máxima MC, locatie Eindhoven. Tijdens één bezoek krijgt u verschillende onderzoeken en gesprekken. Dit noemen we een carrousel. U krijgt zo nodig onderzoeken zoals hartfilmpje, echo en/of inspanningstest.

Daarna spreekt u met de cardioloog, verpleegkundig specialist en fysiotherapeut. Zij bespreken de uitslagen de behandeldoelen en het vervolg van uw behandeling. In deze folder leest u meer over het Post-ACS zorgpad.

Het post-ACS zorgpad

Het post-ACS zorgpad biedt alle nazorg na een hartinfarct of een dreigend hartinfarct.

Hierin zijn verschillende onderdelen samengebracht, zoals:

- Controle van uw hartgezondheid
- Behandeling van risicofactoren
- Hartrevalidatie
- Begeleiding bij een gezonde leefstijl

Doordat deze onderdelen goed samenwerken, sluit de zorg beter op elkaar aan.

Behandeling van risicofactoren

Na een hartinfarct is het belangrijk om de kans op nieuwe hartproblemen zo klein mogelijk te maken. Daarom controleren we:

- uw bloeddruk
- uw cholesterol
- Indien nodig andere risicofactoren

Hoe vaak dit gebeurt, hangt af van uw gezondheid en eventuele veranderingen in uw medicijnen.

Thuismonitoring

Wanneer er sprake is van een hoge bloeddruk maken we gebruik van thuismonitoring. U meet thuis zelf uw bloeddruk en stuurt de uitslagen naar ons via een digitaal zorgplatform. Zo kunnen wij uw behandeling goed volgen en zo nodig aanpassen. Als thuismonitoring voor u geschikt is, bespreekt de verpleegkundig specialist dit met u.

Hartrevalidatie

Hartrevalidatie is een belangrijk onderdeel van dit zorgpad.

Het doel is dat u:

- lichamelijk en mentaal herstelt
- weer vertrouwen krijgt in uw lichaam
- uw dagelijkse activiteiten kunt oppakken
- de kans op nieuwe hartproblemen verkleint

Samen bekijken we welke doelen voor u belangrijk zijn. Bijvoorbeeld:

- Een betere conditie krijgen
- Omgaan met angst
- Minder stress ervaren
- Gezonder leven

Begeleiding door verschillende zorgverleners

Tijdens uw hartrevalidatie werkt u samen met verschillende zorgverleners:

- cardioloog
- verpleegkundig specialist
- fysiotherapeut
- diëtist
- psycholoog
- sportarts
- ergotherapeut

De verpleegkundig specialist is uw vaste contactpersoon. Deze begeleidt u tijdens het hele traject. Heeft u vragen of problemen? Neem dan contact op met uw verpleegkundig specialist.

Tijdens de revalidatie besteden we aandacht aan:

- voldoende bewegen
- gezonde voeding
- bloeddruk en cholesterol
- emoties en sociale gevolgen van uw hartziekte

Onze aanpak is gebaseerd op de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting.

Onderdelen van het programma

Het programma kan bestaan uit:

- informatieprogramma
- bewegen en trainen
- ontspanning
- begeleiding door een psycholoog
- ondersteuning bij leefstijlverandering.

Samen bekijken we welke onderdelen bij u passen. Afspraken kunnen plaatsvinden in Eindhoven of Veldhoven, afhankelijk van de beschikbare plekken.

Informatiefilmpjes hartrevalidatie

Het is niet altijd gewenst of mogelijk om meteen na uw ingreep of incident te starten met hartrevalidatie. Omdat u vast nu al veel vragen heeft hebben wij ter voorbereiding op uw hartrevalidatieprogramma vier video's samengesteld. De casemanager (verpleegkundig specialist hartrevalidatie), sportarts, medisch psycholoog en diëtist vertellen u in deze video's meer over uw aandoening, het revalidatietraject en wat u zelf kunt doen.

Heeft u nog vragen?

Schrijf ze op en hou ze bij de hand bij uw consult met uw casemanager hartrevalidatie of stel dringende vragen vast aan uw eigen cardioloog.

De informatiefilmpjes kunt u bekijken op:

www.mmc.nl/hartlongrevalidatie/hartrevalidatieprogramma of scan de QR-code.

**Beweegprogramma**

Het beweegprogramma staat onder begeleiding van een fysiotherapeut.

U werkt hierbij aan:

- een betere conditie
- meer spierkracht
- meer vertrouwen in uw lichaam
- het leren kennen van uw grenzen
- een gezonde leefstijl
- terugkeer naar werk als dat van toepassing is

De trainingen vinden twee keer per week plaats in groepsverband.

Het aantal bijeenkomsten hangt af van uw persoonlijke doelen.

Na afloop krijgt u advies voor sporten en bewegen.

Wilt u na het beweegprogramma doorgaan met trainen?

Kijk op www.hartenvaatgroep.nl of informeer bij uw gemeente.

Psychosociale begeleiding (PEP)

Sommige patiënten hebben extra begeleiding nodig bij het verwerken van hun hartziekte.

Daarvoor kunt u een gesprek krijgen met een psycholoog. Samen kijkt u welke ondersteuning het beste bij u past.

Een mogelijkheid is het PEP-programma (Psycho-Educatieve-Preventie). Hier leert u:

- omgaan met uw hartziekte
- omgaan met emoties
- beter omgaan met stress
- gezonde gewoonten vol te houden.

Het programma bestaat uit vijf(digitale) groepsbijeenkomsten.
De groepen bestaan uit 8 -10 personen. Ook uw partner mag aanwezig zijn.

Begeleiding bij leefstijl

Heeft u hulp nodig bij het stoppen met roken, afvallen of gezonder eten?
Dan kunt u extra begeleiding krijgen.

Evaluatie van de hartrevalidatie

Aan het eind van het programma heeft u een gesprek met de verpleegkundig specialist.
Vooraf vult u opnieuw een vragenlijst in. Zo kunnen we zien hoe het met uw herstel gaat.
Samen bespreken we:

- of u uw doelen heeft bereikt
- hoe het herstel verloopt
- of de revalidatie kan worden afgerond

Uw huisarts ontvangt een verslag van uw behandeling.

Hoe ziet het zorgpad eruit?

Voorbereiding

Tijdens uw opname in het Catharina Ziekenhuis (CZE) wordt u aangemeld voor het Post_ACS zorgpad. U ontvangt vervolgens een reeks afspraken en drie vragenlijsten. Deze helpen ons om uw doelen voor de revalidatie vast te stellen. U kunt de vragenlijsten thuis invullen, op papier of digitaal via MijnMMC (het patiëntenportaal): www.mmc.nl/mijnmmc.

Post ACS carrousel

Binnen enkele weken na uw ontslag komt u naar de polikliniek cardiologie van MMC (route 041 locatie **Eindhoven**).

U meldt zich aan bij een van de aanmeldzuilen bij de hoofdingang. Neem hiervoor een geldig legitimatiebewijs mee. Na uw registratie heeft u ook toegang tot uw digitale patiëntendossier 'Mijn MMC'.

Tijdens dit bezoek krijgt u achter elkaar verschillende onderzoeken en gesprekken:

- ECG (hartfilmpje)
- echo van het hart
- gesprek met de cardioloog
- fietstest
- gesprek met de verpleegkundig specialist
- gesprek met de fysiotherapeut
-

Het hele programma duurt ongeveer drie uur.
U mag iemand meenemen naar deze afspraken.

Het is belangrijk dat u vóór deze dag de vragenlijsten heeft ingevuld.

Heeft u in de tussentijd vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek Cardiologie van het Catharina Ziekenhuis via telefoonnummer 040 239 7000

Einde van het zorgpad

Het Post-ACS zorgpad duurt één jaar.

Aan het einde van dit jaar krijgt u nog een controle afspraak bij uw cardioloog.

Samen bekijken we:

- Hoe goed u bent hersteld
- Of uw risicofactoren goed onder controle zijn

Meestal wordt de zorg daarna overgedragen aan uw huisarts. Als verdere controle door de cardioloog nodig is, bespreken we dit met u.

Heeft u vragen?

Neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek hartrevalidatie, telefoonnummer 040 888 8220.

Belangrijk:

- Heeft u pijn op de borst? Neem contact op met de polikliniek cardiologie
- Voor spoedgevallen belt u direct 112

Kort samengevat

- Het Post-ACS zorgpad is voor mensen na een hartinfarct of een dreigend hartinfarct.
- U krijgt zowel medische nazorg als hartrevalidatie. U werkt aan herstel, conditie en een gezonde leefstijl.
- Het post-ACS zorgpad vindt plaats in MMC.
- De verpleegkundig specialist is uw vaste contactpersoon.
- Het zorgpad vindt plaats bij Máxima MC.