

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je hartaandoening, welke gevolgen deze hartaandoening heeft voor jou en hoe zij jou kunnen helpen om met je hartaandoening om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen bij het omgaan met je hartaandoening? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Probeer daarom zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

HARTAANDOENINGEN

voor jou en je familie

Wat zijn hartaandoeningen?

Er zijn verschillende hartaandoeningen. Voorbeelden van hartaandoeningen zijn:

- **Pijn op de borst:** dit kan een signaal zijn dat er iets mis is met het hart. Voor sommige mensen is dit dus een aanwijzing voor een hartaandoening.
- **Hartaanval:** een bloedvat van het hart raakt plotseling afgesloten.
- **Hartstilstand:** het hart pompt geen bloed meer rond. Je bent bewusteloos en ademt niet meer of niet normaal.
- **Hartritme stoornissen:** je hartslag gaat te snel, te langzaam of onregelmatig.



Wat zijn de gevolgen van hartaandoeningen?

Een hartaandoening kan je leven erg beïnvloeden. Het kan zijn dat je elke dag medicijnen moet nemen. Ook kun je last hebben van bijvoorbeeld vermoeidheid, kortademigheid of angst. Als je werkt, zul je hier misschien aanpassingen in moeten doen.

Wat kun je doen als je een hartaandoening hebt?

Eet gezond. Twee stuks fruit en 250 gram groente per dag. Vraag hulp bij je huisarts.

Beweeg elke dag. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden.

Stress kan er ook voor zorgen dat je lichaam minder sterk is. Ontspannen kan je helpen. Kijk wat jou helpt te ontspannen. Dit kunnen **ontspanningsoefeningen** zijn.

Rook niet.

Zorg voor een gezonde bloeddruk en cholesterol. Vraag je huisarts om tips.

Neem je medicijnen volgens het voorschrift.



Hartaandoeningen en werken

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over je hartaandoening. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**