

# DOTTEREN EN PLAATSEN VAN EEN STENT



Onderzoek en behandeling



# Inhoudsopgave

Waarover gaat deze brochure?	5
Hoe werkt een gezond hart?	6
Vernauwen van de kransslagaders	7
Dotterbehandeling	9
Wat is dotteren?	11
Wat is een stentbehandeling?	13
Waar krijg je een dotter- en stentbehandeling?	14
Vorbereiding op de behandeling	15
Vlak voor de behandeling	16
Wat merk je van de behandeling?	17
De risico's van een dotter- en stentbehandeling	18
Na de behandeling	19
Medicijnen	20
Als de behandeling niet meteen slaagt	22
Het herstel	23
Wat kun je zelf doen na de behandeling?	24
Waar vind je meer informatie?	26
Gezond leven en eten	27
Iedereen een gezond hart, voor nu én later	28
Sluit je aan bij Harteraad!	29
Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!	30



## Waarover gaat deze brochure?

Als je een dotter- en stentbehandeling krijgt komt er heel wat op je af. In deze brochure lees je waarom je deze behandeling krijgt. We vertellen hoe de behandeling in zijn werk gaat. En wat jij en je naasten van de ingreep kunnen verwachten. De Hartstichting vindt het belangrijk dat je hierover goed geïnformeerd bent. We geven je met deze brochure graag een steuntje in de rug.

Wil je een filmpje bekijken over een dotter- en stentbehandeling? Dat kan op onze website: [hartstichting.nl/dotteren](https://hartstichting.nl/dotteren)

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze brochure? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via 0900 3000 300. Chatten kan ook: [hartstichting.nl/voorlichting](https://hartstichting.nl/voorlichting)

*Pim Schouten (55):  
"Mijn arts legde precies uit wat ik  
kon verwachten van de ingreep."*

# Hoe werkt een gezond hart?

**Ons lichaam heeft zuurstof en voedingsstoffen nodig om te werken. Deze stoffen bereiken de spieren en organen in ons lichaam via het bloed. Het hart pompt dit zuurstofrijke bloed door de slagaders ons lichaam in.**

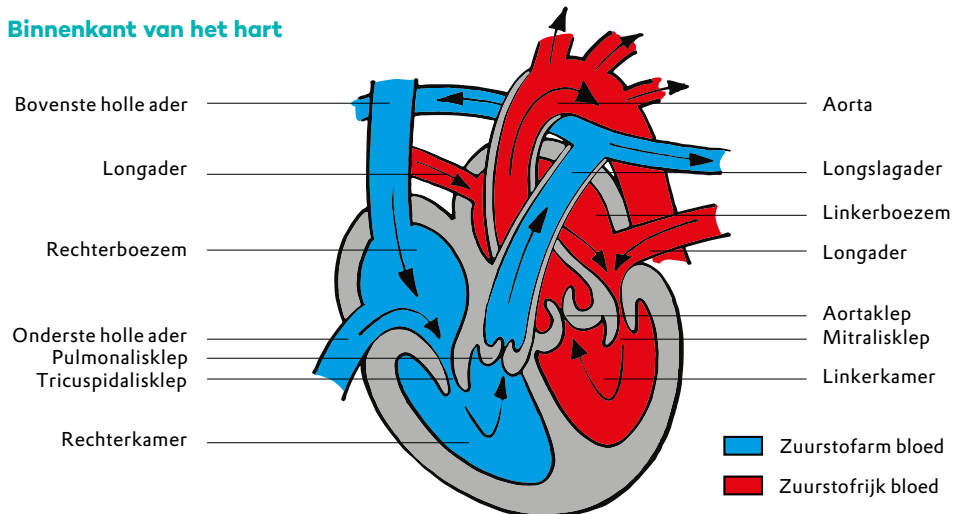
Het hart is een holle spier met vier ruimtes: twee kamers en twee boezems. Een volwassen hart klopt in rust 60 tot 100 keer per minuut. Het pompt dan 4 tot 5 liter bloed rond. Bij inspanning kan de hartslag oplopen naar 160 tot 180 keer per minuut.

Alle spieren in ons lichaam, waaronder ook de hartspier, hebben zuurstof nodig. De hartspier krijgt zuurstof uit de kransslagaders. Deze slagaders liggen als een krans om het hart heen en zijn maar een paar millimeter in doorsnee.

Zolang de slagaders van binnen een mooie gladde vaatwand hebben, is er meestal niets aan de hand en krijgt de hartspier voldoende bloed en zuurstof. Ook bij extra inspanning, zoals tijdens het sporten. Bij een vernauwing of verstopping van de kransslagaders kan er een zuurstoftekort ontstaan, waardoor het hart in de problemen komt.

Wil je meer weten over de werking van het hart? En hierover een filmpje bekijken? Kijk dan op: [hartstichting.nl/bouvanhethart](http://hartstichting.nl/bouvanhethart)

## Binnenkant van het hart



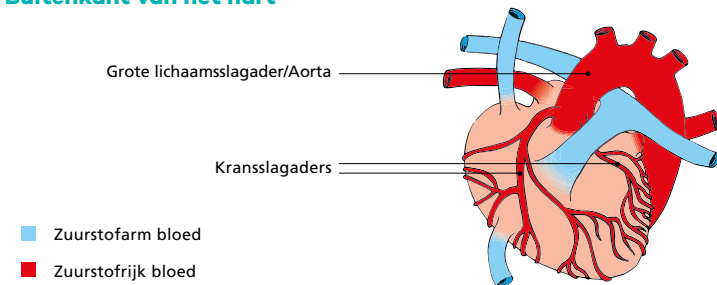
# Vernauwen van de kransslagaders

**De kransslagaders zijn maar een paar millimeter in doorsnee. Ze zorgen ervoor dat het hart bloed (en dus zuurstof) krijgt. Als de kransslagaders vernauwen, krijgt het hart minder zuurstof.**

Als de gladde binnenwand op bepaalde plekken beschadigd is, hechten zich daaraan witte bloedcellen en vetachtige stoffen zoals cholesteroldeeltjes. Deze papachtige massa noemen we een plaque. Bij toename van een plaque raakt de kransslagader vernauwd. Dit is slagaderverkalking ofwel atherosclerose. Slagaderverkalking is een ingewikkeld proces. Het ontwikkelt zich bij vrouwen ook vaak anders dan bij mannen. Wil je meer weten over de verschillen tussen mannen en vrouwen? Kijk dan op onze website: [hartstichting.nl/vrouwen](http://hartstichting.nl/vrouwen)

Doordat de kransslagaders door slagaderverkalking vernauwen, krijgt het hart minder zuurstof dan het nodig heeft. Hierdoor kun je bij inspanning pijn op de borst krijgen (angina pectoris). Een plaque kan beschadigen. Om de beschadiging te herstellen, klonten bloedplaatjes samen op de beschadiging en vormen zo een bloedstolsel. Zo'n stolsel kan losraken, in de bloedstroom meegevoerd worden en verderop een kransslagader afsluiten. Achter die afsluiting krijgt de hartspier geen zuurstof meer en raakt beschadigd. Uiteindelijk sterft dat deel van de hartspier af. Dit noemen we een hartinfarct.

## Buitenkant van het hart

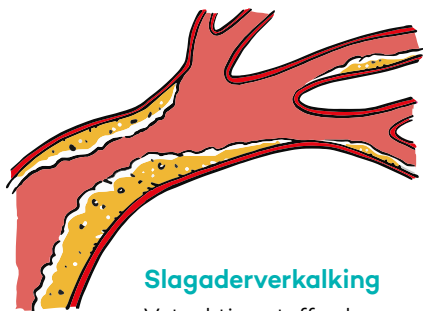


De kans op vernauwing van de kransslagaders en op hart- en vaatziekten (zoals angina pectoris, een hartinfarct en een beroerte) wordt groter door:

- roken (ook meeroken)
- verhoogd cholesterol
- hoge bloeddruk
- overgewicht
- diabetes mellitus (suikerziekte)
- te weinig lichaamsbeweging
- erfelijkheid (hart- en vaatziekten bij moeder of zus jonger dan 65 jaar of bij vader of broer jonger dan 55 jaar)
- leeftijd en geslacht.

We noemen dit de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Ook het hebben van langdurig veel stress kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

Er zijn factoren waar je zelf geen invloed op hebt, zoals leeftijd, geslacht of erfelijkheid. Op sommige factoren heb je wel invloed: je kunt kiezen voor gezond eten, genoeg bewegen, niet roken en voldoende ontspanning.



**Slagaderverkalking**

Vetachtige stoffen hopen zich op in de vaatwand.

## Dotterbehandeling

**Vernauwingen in de kransslagaders kunnen worden behandeld met een dotterprocedure. Hoe dat precies in zijn werk gaat, lees je in dit hoofdstuk.**

Bij vernauwingen van meer dan 50 tot 70 procent overweegt de cardioloog een dotter- en stentbehandeling. De cardiologen die dotter- en stentbehandelingen uitvoeren heten interventiecardiologen. Zij zijn hiervoor speciaal opgeleid.

### Dotteren en plaatsen van een stent

Met een dotter- en stentbehandeling wordt de kransslagader op de plaats van de vernauwing wijder gemaakt. Soms is dotteren alleen voldoende maar bijna altijd wordt er ook een stent geplaatst. De cardioloog bespreekt dit met je.

- **Dotteren.** Met een ballonnetje dat in de slagader op de plaats van de vernauwing wordt opgeblazen, duwt de cardioloog de plaque en de vaatwand naar buiten. Zo ontstaat voldoende ruimte voor de bloedstroom.
- **Stentplaatsing.** In verreweg de meeste gevallen plaatst de interventiecardioloog een stent (een soort balpenveertje) die de vaatwand extra ondersteunt. Dat gebeurt op de plek van de vernauwing. Door de stent kan de vaatwand niet meer terugveren.

Hoe de behandelingen precies in hun werk gaan, lees je verderop in deze brochure.

### Gebruik van een hartkatheter

Voor de dotter- en stentbehandeling heb je waarschijnlijk al een keer een hartkatheterisatie gehad om te onderzoeken of je inderdaad vernauwingen hebt. Dat ging op dezelfde manier met een hartkatheter. Hartkatheters zijn slangetjes die de cardioloog voorzichtig door de bloedvaten schuift om bij de vernauwde kransslagaders te komen.

Hartkatheters worden via een prik gat in de pols of in de lies ingebracht. De cardioloog beoordeelt welke methode het best passend is. Daarbij houdt hij rekening met de bouw en conditie van de vaten, zijn eigen ervaring en jouw eigen voorkeur.

Het aanprikken via de pols geeft een kleinere kans op bloedingstoringen. Het naar het hart schuiven van de katheter is echter wat lastiger en soms is dan alsnog een procedure via de lies nodig.

Wil je meer weten over slagaderverkalking? En vooral wat je kunt doen om je risico hierop te verlagen? Kijk dan eens op [hartstichting.nl/slagaderverkalking](http://hartstichting.nl/slagaderverkalking). Via onze website kun je ook brochures downloaden over hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht, stoppen met roken, gezonde voeding en bewegen: [hartstichting.nl/shop](http://hartstichting.nl/shop). Meer informatie over stress en hart- en vaatziekten vind je op: [hartstichting.nl/risicofactoren/stress](http://hartstichting.nl/risicofactoren/stress)



Bij het aanprikken van de lies is de kans op nabloedingen wat groter. Na de behandeling wordt het prik gat dichtgemaakt met een oplosbaar

afdichtdopje of je krijgt een drukverband. Je moet enkele uren bedrust houden en het been stilhouden. Meestal blijf je één nacht in het ziekenhuis.

Ronald Vrieze (41):  
“Drie maanden geleden ben ik gedotterd en is er een stent geplaatst. Na een paar weken voelde ik me weer fit.”



## Wat is dotteren?

**Dotteren is het oprekken van vernauwde slagaders met een ballonnetje. De wand van slagaders is elastisch. Door er van binnenuit met een ballonnetje tegenaan te drukken, wordt de slagader wijder.**

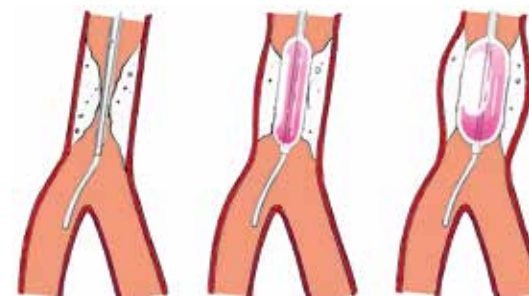
Bij dotteren prikt de cardioloog een slagader in je pols of lies aan. In de prikopening wordt een hol buisje geplaatst. Vervolgens brengt de cardioloog een katheter in. Deze wordt opgeschoven naar de vernauwde kransslagader. De cardioloog bespreekt van tevoren of de katheter via de pols of lies naar binnen gaat.

- Via de katheter plaatst de cardioloog een leeg ballonnetje op de plek waar de kransslagader vernauwd is. Dit ballonnetje blaast hij op. Hierdoor rekt de vaatwand op. Zo wordt de vernauwing opgeheven en de kransslagader wijder gemaakt. Meestal moet de cardioloog het ballonnetje een aantal keren laten leeglopen en opnieuw opblazen. Dit herhaalt hij totdat de kransslagader

wijd genoeg is en niet meer uit zichzelf terugveert. Meestal plaatst de cardioloog daarna een stent, om te voorkomen dat de kransslagader terugveert. Je leest hier meer over op de volgende pagina.

- Vóór het einde van de ingreep controleert de cardioloog met contrastvloeistof en röntgenstraling of alle vernauwingen weg zijn. Ook wordt gecontroleerd of er een goede bloeddorstrooming is.
- De arts verwijdert het ballonnetje en de katheter.
- Doordat het bloedvat nu wijder is, stroomt het bloed weer normaal en krijgt het hart voldoende zuurstof, ook bij inspanning.

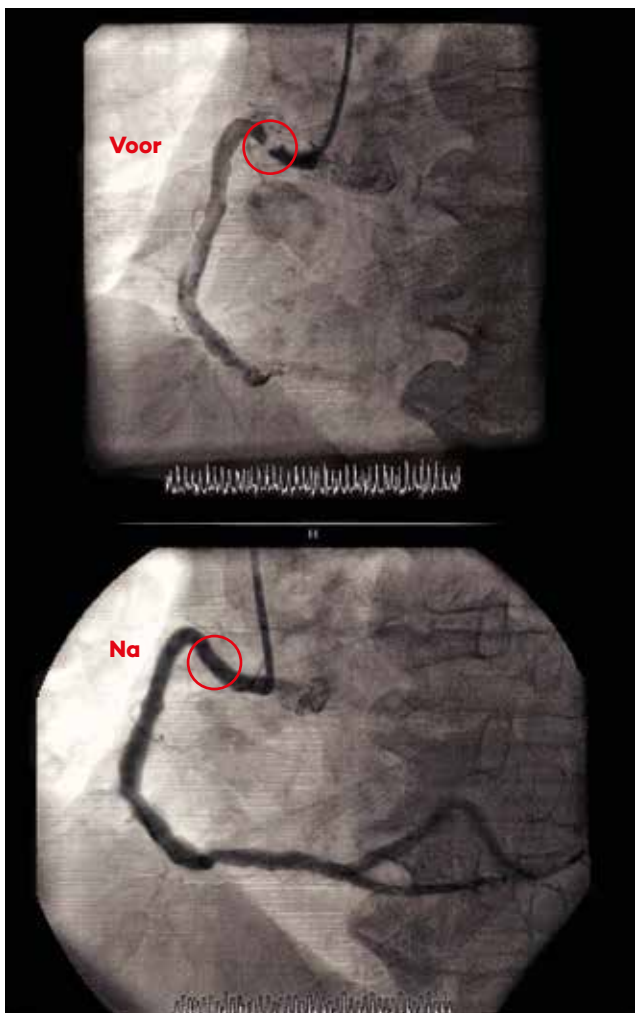
Dotteren



## Andere termen: ballondilatatie, PTCA en PCI

Andere termen voor dotteren zijn ballondilatatie, PCI en PTCA. 'Dilatatie' betekent het 'oprekken' van het bloedvat, waardoor het bloedvat wijder wordt gemaakt. PCI is een afkorting van *Percutane Coronaire Interventies*. Percutaan wil zeggen: door een gaatje in de

huid. Een coronair is een kransslagader en een interventie is een operatieve ingreep. De afkorting PTCA staat voor *Percutane Transluminale Coronaire Angioplastiek*. Translumaal betekent 'via de binnenkant' (het lumen) van het bloedvat. 'Angioplastiek' wil zeggen het modelleren of opnieuw vormen (plastiek) van een bloedvat (angio).

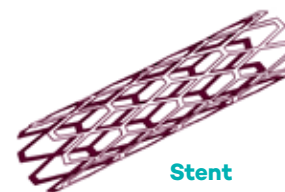


## Wat is een stentbehandeling?

**Na het dotteren kan een arts een stent plaatsen. Wat er precies gebeurt bij een stentbehandeling leggen we hieronder uit.**

### Wanneer een stentbehandeling?

Tijdens het dotteren probeert de cardioloog de kransslagader wijder te maken, zodat het bloed weer goed kan doorstromen. In de meeste gevallen plaatst de cardioloog ook een stent, die de vaatwand extra ondersteunt. Een stent lijkt op een balpenveertje. Het is een klein cilindertje van metaal of kunststof. Een stent verkleint de kans dat de vaatwanden terugveren waardoor de kransslagader opnieuw vernauwd raakt. Niet alle afwijkingen zijn geschikt voor het plaatsen van een stent, bijvoorbeeld omdat het bloedvat te klein is. In dat geval plaatst de cardioloog geen stent, maar zal hij alleen dotteren.



### Stents met of zonder medicijnen

Om de vorming van littekenweefsel in de stent tegen te gaan, kan de cardioloog besluiten om een stent met medicijnen te plaatsen. Deze stents worden *drug eluting stents* genoemd. Stents zonder medicijnen zijn *bare metal stents*. De cardioloog bepaalt welke stent het meest geschikt is in jouw situatie.

### Wegschaven van de vernauwing (atherectomie)

Bij een erg kalkrijke plaque die een kransslagader helemaal afsluit, is soms een atherectomie mogelijk. Met een speciaal instrumentje (rotablator) wordt de plaque afgeschaafd. Dit gebeurt voorafgaand aan een dotter- en stentbehandeling. Het is een moeilijke techniek die alleen in gespecialiseerde centra mag worden uitgevoerd.

# Waar krijg je een dotter- en stentbehandeling?

Alleen ziekenhuizen en centra met een speciale vergunning mogen een dotter- en stentbehandeling uitvoeren. Dit kan betekenen dat je niet altijd in het dichtstbijzijnde ziekenhuis terecht kunt. De cardioloog stelt meestal één of twee mogelijke behandelcentra voor. Je kunt ook zelf een voorkeur aangeven.

Het voorbereidende onderzoek (de hartkatheterisatie) kun je meestal wel laten doen in het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

# Vorbereiding op de behandeling

**Vaak zit er een tijdje tussen het verkennende onderzoek (de hartkatheterisatie) en de daadwerkelijke behandeling. In die periode kun je een aantal dingen doen.**

## Informeer je omgeving

Vertel de mensen om je heen wat er aan de hand is. Vertel hen ook wat ze kunnen doen wanneer jij pijn op de borst krijgt. Door de slagaderverkalking heb je namelijk een verhoogd risico om na verloop van tijd weer klachten te krijgen als pijn op de borst.

Krijg je weer klachten van pijn op de borst? Neem dan een tabletje nitraat in of nitrospray onder de tong. Deze medicijnen hebben een vaatverwijdend effect en zorgen ervoor dat de bloedtoevoer door de kransslagader toeneemt.

Helpt dit niet en blijf je de klachten op dat moment houden? Bel dan 112, want dan bestaat de mogelijkheid dat je een hartinfarct doormaakt. Als de klachten wel weggaan dankzij de nitrospray, laat dan in ieder geval je behandelend cardioloog weten dat je deze klachten hebt gehad.

## Bereid je thuiskomst voor

Verwacht je dat je direct na de behandeling wat hulp in huis nodig hebt? Dan is het handig om dat nu alvast te regelen. Na de dotter- en stentbehandeling mag je een paar dagen geen zware dingen tillen en geen zware arbeid doen. Daarna kun je het rustig aan weer opbouwen. Het is verstandig om dit vooraf te melden bij je werkgever.

## Zorg goed voor jezelf

Goed voor jezelf zorgen begint met een gezonde leefstijl. Meer beweging, een gezonde gevarieerde voeding (met minder verzadigde vetten, suiker en zout) en niet roken verminderen de kans op een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes type 2. Dit zijn risicofactoren voor slagaderverkalking.



# Vlak voor de behandeling

**Meestal is een dotterbehandeling een dagbehandeling. Hieronder bespreken we de voorbereiding op de behandeling.**

Meestal word je 's ochtends op de dag van de behandeling opgenomen in het ziekenhuis. Daar word je voorbereid op de behandeling. De arts loopt de medische gegevens met je na en controleert of deze volledig zijn en nog steeds kloppen. Ook kijkt hij of je conditie goed genoeg is.

Vlak voor de behandeling scheert een verpleegkundige de eventuele beharing weg rond de plek waar de cardioloog de katheter inbrengt (de pols of de lies). De haartjes kunnen namelijk in de weg zitten en vergroten het risico op infecties. Ook maakt de verpleegkundige de plek bacterievrij met jodium of gekleurde

alcohol. Ben je overgevoelig voor jodium? Meld dit dan altijd aan de cardioloog. In de contrastvloeistof die de arts via de katheter inspuit zit namelijk ook jodium. Je krijgt dan voor de start van de behandeling medicijnen om een allergische reactie te voorkomen.

Je gaat niet onder narcose. Je krijgt alleen een verdoving op de plek die wordt aangeprikt om de katheter in te brengen. Zie je tegen de behandeling op? Vraag dan gerust van tevoren om een kalmerend middel. Dan ben je wat meer ontspannen tijdens de behandeling.

# Wat merk je van de behandeling?

Het inbrengen van de contrastvloeistof geeft tijdelijk een warm gevoel. Je kunt ook een beetje misselijk worden. Dit gevoel trekt na vijftien seconden weer weg. Je herkent dit vast van het onderzoek tijdens de hartkatheterisatie. Van het inbrengen en verwijderen van de katheters voel je niets. De bloedvaten zijn van binnen namelijk gevoelloos. Sommige mensen ervaren wel een kriebelend of licht onaangenaam gevoel. Soms reageert een slagader met vaatkrampen op het inbrengen van een katheter. Dit kan pijnlijk zijn. Vrouwen hebben kleinere vaten en hebben daardoor sneller last van deze krampen dan mannen.

## Opblazen van het ballonnetje

Het opblazen van het ballonnetje tijdens de dotter- en stentbehandeling zorgt ervoor dat de kransslagader even wordt afgesloten. Hierdoor kun je een pijnlijk of krampend gevoel krijgen op de borst (angina pectoris), dat je wellicht al eerder hebt gehad tijdens inspanning. Dat is natuurlijk onaangenaam, maar het is geen reden tot bezorgdheid. Het hoort bij de ingreep.



# De risico's van een dotter- en stentbehandeling

**De meeste dotter- en stentbehandelingen verlopen voorspoedig. Toch zijn er verschillende risico's verbonden aan de dotter- en stentbehandeling. Deze staan hieronder op een rij.**

De interventiecardioloog beoordeelt hoe groot de risico's in jouw situatie zijn. Ook wordt afgewogen welke risico's je hebt als je geen dotter- en stentbehandeling ondergaat. De interventiecardioloog bespreekt dit met je.

## Risico's van voorbijgaande aard

- Op de plek waar de interventiecardioloog de katheter inbrengt, kun je een bloeding of een nabloeding krijgen.
- Je kunt een allergische reactie krijgen op de contrastvloeistof.
- Je kunt tijdelijk een hartritmestoornis krijgen.
- Er kan een spasme (kramp) in de kransslagaders optreden.
- Je kunt pijn ervaren tijdens of na de behandeling

## Ernstiger complicaties

- Tijdens of na het dotteren kunnen er deeltjes van de plaque loskomen. Die kunnen verderop in de kransslagader leiden tot een afsluiting. Daardoor kun je een hartinfarct krijgen.
- In de vaatwand van de kransslagader kan een scheur ontstaan.

Deze complicaties zijn bekend bij de interventiecardioloog. En hij weet hoe hij deze moet behandelen als ze zich voordoen. De behandeling vindt altijd plaats in de nabijheid van een operatiekamer. Zo kan de arts onmiddellijk ingrijpen als zich een ernstige complicatie voordoet.



# Na de behandeling

Na de behandeling ga je naar de verpleegafdeling of cardiolounge. Meestal is het inbrenghulsje van de katheter dan al uit de pols of lies verwijderd. Soms blijft het toch nog enkele uren zitten om de kans op bloedingen zo klein mogelijk te houden. Bovendien kan de cardioloog dan snel opnieuw behandelen, als dat nodig is.

## Onder controle

Op de verpleegafdeling houden de artsen en verpleegkundigen je goed onder controle. Zo vragen ze regelmatig of je pijn op de borst hebt. Meld het als je na de behandeling (pijn)klachten hebt.

## Hartfilmpje

De arts maakt na de behandeling meerdere malen een hartfilmpje, ofwel electrocardiogram (ECG). Een ECG maakt een grafiek van de elektrische activiteit van het hart. Als de hartspier beschadigd is, bijvoorbeeld bij een hartinfarct, is die elektrische activiteit vaak verstoord.

## Verwijderen van het inbrenghulsje

Als je toestand niet meer verandert, verwijdert de verpleegkundige of zaalarts het inbrenghulsje. Zij (of hij) drukt het gaatje in de slagader tien à vijftien minuten stevig dicht. Daarna wordt een drukverband aangebracht dat zes tot acht uur moet blijven zitten. Soms krijg je in plaats daarvan een soort afdichtingsdopje dat vanzelf in de slagader en de huid oplost. Een drukverband is dan niet nodig. Als je gedotterd bent via de pols dan wordt het

prikgat dichtgedrukt en daarna krijg je een drukband (compressieband) om de pols. Om de arm rust te geven is een mitella handig.

## Lichamelijke klachten

Je kunt op de plek waar de katheter is ingebracht een bloeding krijgen. Ook kun je pijn hebben.

## Eten en drinken

Wanneer je een dotter- en stentbehandeling via de lies hebt gehad, dan blijf je enkele uren plat in bed liggen. Je mag gewoon eten en drinken. Wees wel voorzichtig omdat je je liggend sneller verslikt. Veel drinken is goed. Zo worden de resten van de contrastvloeistof snel afgevoerd via de urine. Na drie of vier uur liggen, mag je gaan zitten. Als je dat één of twee uur hebt gedaan, mag je wat wandelen door de gang.

## Bewegen direct na de behandeling

De plaats waar de katheter is ingebracht, bepaalt hoe snel je weer kunt bewegen. Als het prikgat in de lies zit, heb je wat meer last van het drukverband. Wees de eerste dagen wel voorzichtig met de arm of het been dat is aangeprikt. Het prikgat moet namelijk goed genezen. Bij veel bewegingen kan het gaan bloeden.

## Wanneer mag je naar huis?

Na de behandeling via de lies blijf je meestal voor de zekerheid nog één nacht in het ziekenhuis of het hartcentrum. Als je via de pols bent behandeld, mag je meestal dezelfde dag al naar huis.

# Medicijnen

**Er zijn verschillende medicijnen die je rond de behandeling moet gebruiken. Dit is niet voor iedereen hetzelfde, maar hangt af van je persoonlijke situatie en je gezondheid.**

## Plaatjesremmers

Om te voorkomen dat er stolsels in het bloed ontstaan tijdens en na de behandeling, krijg je een plaatjesremmer. Misschien gebruikte je dit medicijn al. Plaatjesremmers zorgen ervoor dat bloedplaatjes minder snel samenklonteren, waardoor de vorming van bloedstolsels wordt tegengegaan. Ook na de behandeling heeft een plaatjesremmer (in een lage dosering) een gunstige werking. De meest gebruikte plaatjesremmers zijn acetylsalicylzuur of carbasalaatcalcium, in combinatie met clopidogrel, ticagrelor of prasugrel. De plaatjesremmer acetylsalicylzuur blijf je voortaan nodig hebben.

## Nitraten

Als je klachten van angina pectoris hebt (pijn op de borst), helpen nitraten om de vaten te verwijden en de bloeddruk te verlagen. Een tabletje onder de tong of mondspray helpt de klachten onmiddellijk te verminderen of op te heffen. Zorg dat je de tabletten of spray altijd bij je hebt. Bij klachten van pijn op de borst neem je deze medicijnen zo snel mogelijk in. Ga hiervoor wel eerst rustig zitten. Door de

vaatverwijdende en bloeddrukverlagende effecten van deze medicijnen kan het zijn dat het even zwart voor de ogen wordt. Er zijn ook nitraten die een langere werking hebben. Die neem je elke dag in. Deze nitraten voorkomen dat je pijn krijgt.

## Cholesterolverlagende medicijnen: statines

Heb je een hoog cholesterolgehalte? Dan schrijft de arts statines voor. Ook als het cholesterolgehalte niet hoog is, kun je statines krijgen. Deze medicijnen remmen de plaquevorming. Daardoor verergert de vernauwing minder snel.

## Bètablokkers

Om het hartritme onder controle te houden en de bloeddruk laag te houden, krijg je bètablokkers. Deze verminderen de prikkels die van de zenuwen naar het hart gaan. Daardoor daalt het hartritme en heeft het hart minder zuurstof nodig.

## Maagbeschermers

Sommige medicijnen geven maagklachten. De arts schrijft dan een maagbeschermer voor.

## Overleg met de arts

Het is goed om de arts te vragen wat je van een medicijn kunt verwachten. Hoe werkt het medicijn en wat zijn de bijwerkingen? En hoe lang moet je het gebruiken? Neem de medicijnen in volgens het voorschrift. Verander de voorgeschreven dosis nooit op eigen initiatief en stop niet zelf met de behandeling. Als je last hebt van hinderlijke bijwerkingen, bespreek dit dan met de arts.

## Wil je meer weten over medicijnen?

Op de website van alle apotheken in Nederland, [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl), vind je betrouwbare informatie over medicijnen: over de werking, de bijwerkingen, het

gebruik, de wisselwerking met andere medicijnen en over het gebruik in relatie tot bijvoorbeeld autorijden, alcohol en voeding. Als je het antwoord op een vraag niet hebt kunnen vinden, dan kun je op deze website je vraag stellen aan de webapotheker. Je krijgt dan binnen enkele dagen antwoord per e-mail.

De apotheek heeft een medicijnkaart waarop je alle medicijnen kunt noteren die je krijgt voorgeschreven. Je kunt ook om een uitdraai vragen van de medicijnen die je gebruikt. Draag deze kaart of uitdraai altijd bij je.



# Als de behandeling niet meteen slaagt

Heel soms lukt het met het dotteren of plaatsen van een stent niet om de vernauwing in de kransslagader op te heffen. Dan kan een andere behandeling nodig zijn.

Een andere behandeling is bijvoorbeeld met medicijnen. Soms is een bypassoperatie nodig. Krijg je een bypassoperatie? En wil je weten wat daarbij komt kijken? Lees dan onze brochure: *Een bypassoperatie van de kransslagaders*. Download deze brochure via onze website: [hartstichting.nl/shop](http://hartstichting.nl/shop)

Ook op langere termijn - meestal binnen een halfjaar - kan blijken dat de behandeling niet het gewenste effect heeft. Er kan aan de vaatwand een littekenreactie optreden, waardoor er opnieuw een vernauwing ontstaat. Zo'n nieuwe vernauwing noemen we een restenose. Het is moeilijk te voorspellen bij wie dit zal optreden.



# Het herstel

Er komen verschillende dingen kijken bij je herstel. Je lichaam moet weer genezen en je hebt misschien ook psychisch het nodige te verwerken.

Tot ruim een week na de behandeling houd je waarschijnlijk nog een trekkerig gevoel in de hartstreek. Dat is heel normaal en het gaat vanzelf over. Als het koud weer is, of als je zenuwachtig bent, heb je waarschijnlijk wat meer klachten. De kans bestaat dat je opnieuw klachten krijgt. Je kunt die kans zo klein mogelijk maken door je medicijnen volgens voorschrift in te nemen en door gezond te leven.

## De eerste dagen thuis

De eerste dagen moet je voorzichtig zijn met de wond in lies of pols. Je mag drie tot vijf dagen geen zware dingen tillen, niet autorijden, fietsen of zwemmen. Als je in de lies bent geprikt, doe dan voorzichtig met traplopen. Probeer niet hard te persen op het toilet en vermijd te veel hurken en bukken. Als je in de pols bent geprikt, dan kun je huishoudelijk werk beter vermijden. Na drie tot vijf dagen ga je alles rustig aan weer doen. Wandelen is een goede manier om weer voorzichtigaan te gaan bewegen.

## Hartrevalidatieprogramma

In veel ziekenhuizen en revalidatiecentra kun je na een dotter- en stentbehandeling een revalidatieprogramma volgen. Dit helpt je om er lichamelijk en geestelijk weer bovenop te komen. In het programma

krijg je voorlichting over de risicofactoren en zo nodig ook adviezen over gezond eten en bewegen. Ook leer je bijvoorbeeld hoe je kunt ontspannen. En er is aandacht voor het terugvinden van het zelfvertrouwen, hervatten van werk, huishoudelijk werk of hobby's.

## Angstig? Praat erover!

Het idee dat je lichaam je in de steek kan laten, is onprettig. Misschien maakt het je angstig. Praat hierover, bijvoorbeeld met de huisarts of specialist. Het kan zijn dat bepaalde klachten meer samenhangen met stress dan met hartklachten. De arts kan je het verschil duidelijk maken. Blijft de angst toch je leven beheersen? Vraag dan gerust aan de arts een doorverwijzing naar een psychologische hulpverlener.

## Stressmanagement

Harteraad heeft een op maat gemaakte training stressmanagement ontwikkeld. De nadruk ligt op het omgaan met de aanpak in het dagelijks leven. Deze training biedt Harteraad als e-learning aan. De e-learning bestaat uit zeven lesmodules, waarmee je thuis in je eigen tempo aan de slag kunt. Voor meer informatie kijk op [harteraad.nl/stress](http://harteraad.nl/stress)



# Wat kun je zelf doen na de behandeling?

Na een dotter- en stentbehandeling ben je volop bezig met je herstel. Het is dan extra belangrijk om op je leefstijl te letten:

- stop met roken
- beweeg minimaal 150 minuten per week
- eet gezond en gevarieerd met veel groenten, fruit en volkorenproducten. Vervang verzadigde vetten zoveel mogelijk door onverzadigde vetten, wees matig met suiker en gebruik zo min mogelijk zout. Eet wekelijks een portie (vette) vis en kies voor minder vlees en meer plantaardig.
- leer met spanning en stress omgaan
- neem je medicijnen in volgens voorschrift

Sluit je eventueel aan bij een sport- of zwemclub. Bij Harteraad vind je organisaties waar je (met een hart- of vaataandoening) kan bewegen onder deskundige begeleiding. De begeleiders kijken of je je niet te veel, maar ook niet te weinig inspant. Kijk voor het aanbod op [harteraad.nl/locaties](http://harteraad.nl/locaties)

Meer weten over gezond leven? Bijvoorbeeld hoe je een lekkere én gezonde maaltijd bereidt? Kijk dan op onze website: [hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten](http://hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten)

Lees ook eens onze brochure: *Eten naar hartenlust*. Je downloadt de brochure via onze webshop: [hartstichting.nl/shop](http://hartstichting.nl/shop)





# Waar vind je meer informatie?

## Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website: [hartstichting.nl/voorlichting](https://hartstichting.nl/voorlichting)

## Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezond leven, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten. Download de brochures via onze webshop:

[shop.hartstichting.nl](https://shop.hartstichting.nl)

## [hartstichting.nl](https://hartstichting.nl)

Op je gemak een filmpje bekijken over de werking van het hart? En betrouwbare informatie lezen over hart en vaten? Of inspiratie opdoen voor gezond leven? Ga dan eens naar onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, factoren die het krijgen van hart- en vaatziekten beïnvloeden, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf.

*Stel ons je vragen over hart- en vaatziekten.*



# Gezond leven en eten

**Uiteraard informeert de Hartstichting je op [hartstichting.nl](https://hartstichting.nl) uitgebreid over gezond eten en leven. Maar we werken ook nauw samen met andere partijen die je uitstekend kunnen helpen.**

## Stoppen met roken

Op zoek naar hulp bij het stoppen met roken? Kijk dan eens op [ikstopnu.nl](https://ikstopnu.nl) of vraag je huisarts om advies. De combinatie van begeleiding en hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen op recept) is de meest succesvolle methode om te stoppen. Je kunt begeleiding krijgen bij je eigen huisarts of bij een gespecialiseerde coach. Je zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor begeleiding en hulpmiddelen. Dit gaat niet van het eigen risico af. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de precieze voorwaarden.

Voor meer informatie en advies over stoppen met roken, begeleiding of vergoedingen kun je terecht bij het Trimbos-instituut:

Website: [ikstopnu.nl](https://ikstopnu.nl)

Stoptlijn: 0800 - 1995 (gratis)

## Gezonde voeding

Het Voedingscentrum informeert je op verschillende manieren over voeding en gezond eten. Zo hebben ze brochures met dieetadviezen, o.a. de brochures Voedingsadviezen bij zoutbeperking en Voedingsadviezen bij een verhoogd cholesterolgehalte. Op de website vind je veel informatie. Ook kun je daar via de webshop brochures bestellen.

Voedingscentrum

Website: [voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)

## Iedereen een gezond hart, voor nu én later

**Dát is het doel van de Hartstichting. Nederland telt 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. Doen we niets, dan stijgt dit aantal binnen zeven jaar naar 2,6 miljoen. De Hartstichting vindt het belangrijk dat Nederland hartgezonder wordt. We willen voorkomen dat mensen ziek worden. En we willen dat de omgeving waarin we leven gezonder wordt. Dat doen we door druk uit te oefenen op onze regering. Daarnaast financieren we belangrijk onderzoek om hart- en vaatziekten eerder op te sporen en steeds beter te behandelen. Bij alles wat we doen hebben we aandacht voor de verschillen tussen mensen.**

De problemen waar we voor staan vragen expliciet en nadrukkelijk om samenwerking met patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

### Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

### Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant.
- Doneer via een schenking of machtiging.
- Steun ons door de Hartstichting op te nemen in je testament.

Kijk voor meer informatie op [hartstichting.nl/help-mee](https://hartstichting.nl/help-mee)



## Sluit je aan bij Harteraad!

**Harteraad is dé patiëntenorganisatie voor mensen met hart- en vaataandoeningen. Harteraad verbindt, vertegenwoordigt en versterkt deze mensen.**

### Harteraad is er voor iedereen met hart- en vaataandoeningen

Er zijn heel veel mensen zoals jij. Met een aandoening aan hun hart of vaten. Patiënt ben je dan. In ieder geval in de ogen van anderen. Maar je bent vooral wie je bent. Ook al moet je wat aanpassen in je leven. En dat moeten de mensen die dichtbij je staan vaak ook. Harteraad begrijpt dat. Alles wat wij doen komt voort uit wat mensen met hart- en vaataandoeningen en hun omgeving ons vertellen. Waar ze last van hebben én wat hen helpt. Harteraad zorgt voor veel onderlinge ontmoetingen. Zodat we samen sterker staan.

### We ontdekken samen wat beter kan in de behandeling en zorg voor mensen met hart- en vaataandoeningen

Daarmee werkt Harteraad aan richtlijnen voor goede zorg. We dringen aan bij verzekeraars en overheid op zorgpakketten die passen bij mensen met hart- en vaataandoeningen. En Harteraad heeft keurmerken, waardoor mensen weten waar de zorg goed is. Door te delen wat je weet én ervaart, help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij jou past. Want jij weet het beste wat beter kan.

Sluit je aan, Harteraad

Meer informatie, ervaringen of  
zelf je ervaring delen?

[www.harteraad.nl](https://www.harteraad.nl)

088-111 16 00

[info@harteraad.nl](mailto:info@harteraad.nl)

Harteraad is partner van de Hartstichting.



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaataandoeningen

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van de Nederlandse Vereniging voor Cardiologie (NVVC). Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

#### Wij zijn benieuwd naar jouw reactie!

De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar [brochures@hartstichting.nl](mailto:brochures@hartstichting.nl)

#### Colofon

Oorspronkelijke tekst: Tekstschrijvers.nl, Rotterdam, Nijmegen,  
Amsterdam, i.s.m. de Hartstichting  
Vormgeving: Hartstichting  
Illustraties: Ben Verhagen/Comic House, Oosterbeek  
Foto's: Dorien van der Meer Fotografie, Amsterdam  
Shutterstock  
Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag  
Copyright: Hartstichting  
Uitgave: april 2023 (versie 5.7)

Deze brochure is CO<sub>2</sub> neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.



Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# hartstichting.nl

Hartstichting

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

102304\_PZ09 | Deze brochure is vervaardigd uit chloor- en zuurvrij papier



Hartstichting