

Hartspierpijn



Vijf weken geleden alweer, op 9 januari 2023, reageerden

bloedplaatjes in een vertakking van de linker kransslagader op een breuk in de wand van de daartegen verzamelde 'kalk' en stopten daarmee de bloedstroom. Een paar uur later keek ik naar Carin en de jongens aan het voeteneind van mijn bed in een kamer op de hartbewaking in het UMC Utrecht, een stent rijker. Opluchting alom.

Inmiddels is een tweede stent geplaatst in een andere tak van dezelfde ader en uit de fietstest die ik gisteren volbracht bleek dat ik ben toegelaten tot een hartrevalidatiegroep, waarvoor ik op de wachtlijst ben geplaatst. Intussen wandel ik zo'n vijf kilometer per dag met Ruth, onze Friese Stabij, en soms loopt Carin mee. Het rustmoment na de lunch houd ik erin. Slapen lukt meestal niet, ik lig even lekker te lezen of kijk een aflevering van een serie. Ik ga op tijd naar bed en meestal slaap ik in twee blokken, de onderbreking bestaat vrijwel altijd uit een gang naar het toilet.

De medicijnen [Metoprolol](https://nl.wikipedia.org/wiki/Metoprolol), een [bétablokker](https://en.wikipedia.org/wiki/Perindopril), en [Perindopril](https://en.wikipedia.org/wiki/Perindopril), een bloeddrukverlager, zijn afgebouwd tot nul. Thans resten twee bloedverduunners: [Acetylsalicylzuur](https://nl.wikipedia.org/wiki/Acetylsalicylzuur) - beter bekend als Aspirine - en [Ticagrelor](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ticagrelor). Daarbij neem ik maagbeschermer [Pantoprazol](https://nl.wikipedia.org/wiki/Pantoprazol) en [Rosuvastatine](https://nl.wikipedia.org/wiki/Rosuvastatine), een cholesteroldemper in. Meer info over de medicatie is te vinden door te klikken op de medicijnnamen. Na een jaar

blijven de aspirine en de cholesteroldemper vermoedelijk over en die mag ik dan levenslang blijven slikken.

Naast fysieke revalidatie is er vanuit het ziekenhuis ook aandacht voor de andere gevolgen van een hartinfarct, zowel voor mij als voor het gezin en de omgeving. Dat is fijn. Ik merk dat er gevolgen zijn en dat behoeft aandacht.