

Leefregels voor thuis na een hartoperatie

Tijdens de operatie is het borstbeen doorgezaagd. Daarom mag u uw borstbeen zes weken niet belasten. Deze 6 weken zijn gerekend vanaf de operatiedatum. Thuis gaan uw herstel en revalidatie door. Vooraf is moeilijk te zeggen hoe dit verloopt. Dit verschilt van persoon tot persoon. Wel geldt voor iedereen dat het inspanning kost om weer tot een normale conditie te komen.

Neem contact op bij de volgende klachten:

- Kortademigheid en/of snel aankomen in gewicht (meer dan 2 kg in enkele dagen).
- Temperatuursverhoging.
- Wondproblemen.
- Onregelmatige of snelle hartslag.
- U knapt niet op maar voelt zich steeds slechter.
- Vaker hoesten en/of ophoesten groen/geel slijm.

Contact

Bij klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts. Deze kan inschatten of er overlegd moet worden met een cardioloog. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de dokterswacht. Bij levensbedreigende situaties bel 112! Voor andere lichamelijke en/of psychische problemen, kunt u ook contact opnemen met uw huisarts.

Eerste weken thuis

Thuiskomen is vaak emotioneel en daardoor vermoeiend. Het kan de eerste dag(en) thuis daarom tegenvallen. Houd er rekening mee dat bezoek ontvangen thuis nog vermoeiender kan zijn dan toen u in het ziekenhuis lag.

Wij adviseren u de eerste twee weken (op afstand) iemand beschikbaar te hebben, die u kunt inschakelen bij taken die u nog veel moeite kosten. Als u moe bent is het prettig om te kunnen rusten, luister naar uw eigen lichaam. Probeer in uw eigen tempo uw activiteiten weer op te pakken. U mag licht huishoudelijk werk doen, zoals afwassen, koken of stoffen.

We raden u aan om regelmatig een wandelingetje te maken. Wanneer u buiten gaat wandelen, houdt u er dan rekening mee dat u ook weer terug moet. Maar vooral, luister naar uw eigen lichaam.

Geestelijke conditie

Niet alleen uw lichaam moet herstellen na de operatie. De operatie en alles daaromheen heeft ook invloed op uw 'geest'. Zo kunt u na de operatie last krijgen van concentratieproblemen en vergeetachtigheid.

U heeft veel meegemaakt en u heeft tijd nodig dit te verwerken. U kunt last krijgen van slecht slapen, nachtmerries en een angstig en onveilig gevoel. Ook plotselinge boosheid of huilen, zonder dat daar een duidelijke reden voor is, zijn normale verschijnselen na de operatie. Mochten de verschijnselen niet verdwijnen, overleg dan met uw huisarts of met de verpleegkundig consulent cardiologie. Binnen de

hartrevalidatie zal hier ook aandacht aan worden besteed. Bij slapeloosheid thuis de huisarts bellen of deze eventueel slaapmedicatie kan voorschrijven.

Ook uw partner heeft het één en ander te verwerken. Bezorgdheid om u en het verantwoordelijkheidsgevoel nu u weer thuis bent spelen hierbij een rol. Probeer dit met elkaar te bespreken. Zo nodig met anderen erbij.

Activiteiten

- 6 weken niet fietsen, 6 weken niet zelf autorijden (wel als bijrijder);
- 6 weken niet tillen en/of sporten
- 6 weken niet ongelijk tillen. Wanneer u iets van de grond pakt, iets boven uit een kast pakt of kleine boodschappen tilt; alles met twee handen, om ongelijk tillen te voorkomen;
- niet zelf de elastische kous aan- of uittrekken.

U hoeft geen bed beneden te hebben, op indicatie eventueel wel. Om trombose te voorkomen moet u juist zoveel mogelijk bewegen. Vier dagen na de operatie mag u op uw zij of buik gaan liggen. Wel is het verstandig om steeds symmetrische bewegingen met beide armen te maken. Dat betekent dat u wanneer u tilt, op uw zij draait of uit bed komt, beter niet één arm hoog en de andere laag kunt houden.

Wondgenezing

- U mag thuis gewoon douchen. Na twee weken mag u weer in bad, maar niet te lang in verband met uw verse operatiewond.
- Gebruik van zeep tijdens het douchen mag. De wond voorzichtig afspoelen, niet boenen.
- Dep de wond droog met een schone handdoek.
- Gebruik geen zalfjes of bodylotion op en rond het wondgebied.
- Wij raden vrouwen met een wat grotere borstomvang aan om dag en nacht een beha te dragen (zonder beugels). De spanning op het litteken wordt hierdoor lager, zodat u minder pijn heeft. Ook wordt het litteken daardoor minder breed en dus mooier.
- Uw borstwond kan aan de bovenzijde wat dik zijn. Dit trekt in principe binnen een aantal maanden vanzelf weg.
- Heeft u een nieuwe hartklep gekregen? Probeer dan zoveel mogelijk om infecties te voorkomen. Als u een verwonding oploopt, uw huid kapot stoot, of er komt vuil in uw wond, doe dan het volgende: spoel de wond direct uit met koud leidingwater en gebruik geen zalf in verband met infectiegevaar. Eventueel verbinden met een schone pleister.
- Vertel hulpverleners (in ieder geval uw huisarts en uw tandarts) dat u een nieuwe hartklep heeft. Bij bepaalde ingrepen moet u namelijk vooraf antibiotica krijgen. Dit is preventief ter voorkoming van infecties. Denk er ook zelf aan om voorafgaand aan ingrepen te informeren of antibiotica als voorzorg nodig is.
- Daarnaast is het goed om aan hulpverleners te vermelden dat uw bloedverduunners gebruikt.
- U kunt nog pijn hebben aan uw borst-, arm- en/of beenwond. Het duurt een tijd voordat dit helemaal genezen is. U kunt in deze periode ook spierpijn bij uw schouders krijgen. U kunt dan de neiging krijgen om voorovergebogen te gaan lopen. Dit is niet goed voor het herstel. Dus probeer rechtop te blijven lopen.

Staaldraden

Uw borstbeen wordt gesloten met staaldraden, deze blijven in principe de rest van uw leven zitten. Bij een klein aantal patiënten kunnen er echter klachten optreden waarbij mogelijk de staaldraden worden verwijderd.

Kousen

Als er tijdens de operatie een ader uit uw been is gehaald, dan is het belangrijk dat u een elastische kous om uw geopereerde been draagt. Dit is nodig voor een goede genezing van de beenwond en om te voorkomen dat uw been dik wordt.

Deze kous moet u zes weken lang overdag dragen. Deze zes weken geldt vanaf de operatiedatum. Het aantrekken van deze kous mag u niet zelf doen. Als dit nodig is, kan hiervoor thuiszorg worden ingeschakeld. De verpleegkundige zal dit met u bespreken. De kous moet na het wassen/douchen zo snel mogelijk aan en voor het slapen gaan weer uit. Heeft u een wond aan de arm, dan heeft u geen beperkingen.

Hartrevalidatie

U wordt aangemeld voor hartrevalidatie. Tijdens de opname komt de verpleegkundig consulent cardiologie bij u langs voor een intakegesprek en krijgt u alvast uw vervolgspraken. De revalidatie start na ongeveer 6-8 weken na ontslag uit het ziekenhuis. In deze periode krijgt u ook de eerste poliklinische controle bij de physician assistant of cardioloog.

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten en de gevolgen daarvan. Er wordt geprobeerd om de huidige lichamelijke conditie op peil te houden en te verbeteren. Hartrevalidatie kan ook antwoord geven op een aantal vragen die u heeft over leefpatronen, voeding, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting, WAO, enzovoort. Het kan u en uw partner ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie. Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

Bloedverdunnende middelen

Wanneer u bloedverdunnende middelen gebruikt, heeft u een verhoogde kans op bloedingen. U kunt blauwe plekken krijgen bij het stoten of bloedend tandvlees na het tandenpoetsen.

Ziet u bloed in de urine of ontlasting dan moet u direct contact opnemen met uw huisarts, en indien van toepassing, de trombosedienst (bij gebruik van Acenocoumarol of Fenprocoumon).

Trombosedienst

Komt u onder controle bij de Trombosedienst? Dan komt de Trombosedienst de eerste keer bij u thuis om bloed af te nemen. U krijgt van hen bericht over de dagelijkse hoeveelheid tabletten die u moet nemen.

Vertel bij de Trombosedienst hoeveel alcohol u drinkt. Dit heeft namelijk invloed op de antistolling en de dosering die u nodig heeft. Kijk op de medicijndoosjes of u alcohol mag drinken bij het gebruik van de medicijnen.

Wanneer u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, zijn er zaken waar u rekening mee moet houden. Meer informatie hierover leest u in de folder 'Informatie voor mensen met trombose' van de Trombosesstichting Nederland. U kunt deze bestellen via www.trombosesstichting.nl.

Vaccinatie

De eerste twee weken na de operatie wordt geadviseerd om geen vaccinatie te nemen. Door de operatie is uw weerstand verminderd en wordt het ook lastig om een onderscheid te maken tussen bijvoorbeeld een postoperatieve infectie en de bijwerking van een vaccin. Uitzondering: wanneer er bloedproducten zijn toegediend is het advies om 60 dagen te wachten met vaccineren.

Seksualiteit

Vrijen belast uw hart niet meer dan normaal. Het advies is dus gewoon te vrijen als u en uw partner er weer aan toe zijn. Het gebruik van middelen zoals Viagra wordt afgeraden.

Weer aan het werk

Wanneer u weer aan het werk kunt hangt af van uw eigen situatie, uw conditie en het soort werk dat u doet. Vanuit de bedrijfsgeneeskunde (arbodienst etc.) houdt men als richtlijn aan dat patiënten vanaf ongeveer zes weken na de operatie weer hun werkzaamheden kunnen gaan opbouwen. Wat in uw geval het moment is om weer aan het werk te gaan, bespreekt u samen met de bedrijfsarts en leidinggevende.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.