



Richtlijnen voor thuis na een hart operatie

U heeft kortgeleden een hartoperatie gehad en mag (binnenkort) naar huis. In deze brochure staan adviezen voor thuis. Achterin wordt aangegeven in welke gevallen u contact moet opnemen met uw huisarts.

Wondgenezing

- Bij uw ontslag zijn de wonden wel dicht, maar nog wel kwetsbaar.
- U mag gewoon douchen, maar het is beter om voorlopig nog niet in bad te gaan. Een bad nemen kan weer als de wonden helemaal genezen zijn.
- De borstwond kan aan de bovenzijde wat dik zijn. Dit trekt na een paar weken weg.
- Vrouwen met een grote borstomvang wordt geadviseerd om overdag én 's nachts een BH zonder beugels te dragen. Hierdoor staat er minder spanning op het litteken, waardoor het minder pijnlijk is en de wond mooier geneest.

Activiteiten

Dagelijkse activiteiten

- Probeer uw dagelijkse ritme weer op te pakken. Bouw dit rustig op.
- De eerste 6 weken mag u nog geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals ramen zemen, stofzuigen, dweilen en zware boodschappen dragen.
- Het is onverstandig kinderen op te tillen. Dit omdat het borstbeen nog niet genezen is. Dit genezingsproces duurt 3 maanden.
- Hond uitlaten mag voorzichtig, met name in het begin na de operatie. Grote en sterke honden mag u na 4 weken weer uitlaten.

Werkhervatting

Meestal kunt u tussen de 3 en 6 maanden na de operatie weer gaan werken; dit is afhankelijk van de aard van uw werk. Bespreek dit met uw arbo-arts.

U voelt over het algemeen zelf wanneer u weer toe bent aan werken. Vaak is het verstandig om te beginnen met halve dagen en dit langzaam uit te breiden.

Autorijden

Pas na 6 weken mag u weer zelf auto rijden. Dit is een regelgeving van de verzekering. In het algemeen bent u wat minder geconcentreerd in de 1e periode na de hartoperatie.



Fietsen

Door de borst- en beenwond bent u erg kwetsbaar als u fietst. U moet op de fiets snel kunnen reageren en zeker niet ten val komen. Door de verminderde concentratie en het nog niet genezen borstbeen is het verstandig om de eerste week niet te fietsen. Bij goede genezing is er geen bezwaar tegen fietsen, na 2-3 weken mag u weer rustig beginnen.

Vakantie

Als u vlot en zonder problemen herstelt, is een vakantie goed mogelijk. Bespreek dit tijdens uw polikliniekbezoek met de verpleegkundig specialist of uw cardioloog.

Algemene adviezen zijn:

- Normaliter mag u na 3 weken weer vliegen.
- De eerste 6 weken niet zwemmen in verband met herstel van het borstbeen.
- Lig niet met de borstwond in de zon; de nieuwe huid verbrand snel. Dek de wond eventueel af.

Seksualiteit

Wanneer u en uw partner daar weer aan toe zijn, kunt u weer vrijen. Na een grote operatie is het niet ongewoon als dit wat minder goed lukt. Bepaalde medicijnen kunnen de potentie beïnvloeden. Vrijen is niet gevaarlijk voor uw hart. Wel wordt geadviseerd om de eerste weken voorzichtig te zijn, omdat uw borstbeen nog moet herstellen.

Voeding, alcohol en roken

Dieet

Een dieet wat u eerder thuis had, kunt u vervolgen. Eventueel aangevuld met wijzigingen die u in het ziekenhuis heeft besproken met de cardioloog of diëtist. Na de operatie heeft het lichaam de neiging om vocht vast te houden. Aangezien zout vocht aantrekt, wordt geadviseerd de eerste weken weinig zout te gebruiken.

Alcoholgebruik

Bepaalde medicijnen die u slikt kunnen een bloedverdunnende werking hebben. Alcohol heeft dit ook. Omdat alcohol een schadelijke stof is, is er een algemeen geldend advies voor mannen om maximaal 2 glazen alcohol per dag te drinken en voor vrouwen 1 glas. Ook is het belangrijk om alcoholvrije dagen te hebben

Roken

Stop met roken! Roken vertraagt uw herstel, vergroot de kans op luchtwegproblemen en verhoogt de kans op herhaling van hartproblemen.



Gevolgen van de operatie

Spierpijn

Na de operatie is het normaal als u spierpijn heeft. Deze spierpijn kan zich in uw nek, rug, ribben en de schoudergordel bevinden. Dit wordt veroorzaakt doordat de randen van het borstbeen tijdens de operatie uit elkaar zijn geduwd. De spierpijn wordt geleidelijk minder, maar kan 6 tot 8 weken aanhouden. Voor de pijn kunt u pijnstillers gebruiken, volgens voorschrift.

Emoties

Na een hartoperatie kunt u zich emotioneel onzeker voelen. U kunt bijvoorbeeld zomaar gaan huilen of geïrriteerd reageren. Dit wordt geleidelijk minder.

Steunkousen

Het kan zijn dat tijdens de operatie aders uit uw been of beide benen zijn gehaald. De terugstroom van het bloed uit het been naar de rest van het lichaam is daarmee verstoord. Als gevolg daarvan kan vocht ophopen in uw been of benen. Dit uit zich in het dikker worden van uw been of benen. Het is belangrijk dat u 6 weken de TED-kousen draagt. Deze kousen moeten 's nachts uit. De kousen kunnen gewoon in de wasmachine gewassen worden.

Controle op de polikliniek

Afspraak

Ongeveer 2 weken na uw ontslag uit Gelre ziekenhuizen komt u voor controle bij de verpleegkundig specialist op de polikliniek. Ongeveer 8 weken na die afspraak komt u bij uw cardioloog voor controle op de polikliniek. De secretaresse van de afdeling maakt voor u de afspraken. Deze krijgt u mee met de ontslagpapieren.

Hartrevalidatie

Bij ontslag wordt u aangemeld voor hartrevalidatie. Zij nemen contact met u op.

Vragen

Heeft u eventueel vragen voor de verpleegkundig specialist of de cardioloog, schrijf deze dan op zodat u deze kunt meenemen tijdens het polikliniekbezoek.

Bezoek aan de tandarts

Zeer waarschijnlijk gebruikt u bloedverdunnende medicijnen (bijvoorbeeld Sintrom mitis). Moet u naar de tandarts, geef dan aan hem/haar door dat u deze medicijnen gebruikt.



Aanvullende informatie voor patiënten met een nieuwe hartklep

- Probeer infecties te voorkomen, omdat u hier extra gevoelig voor bent.
- Bij verwonding de wond direct uitspoelen met koud water. Geen zalf op de wond smeren. Is de verwonding ontstaan door iets 'vies' (bijvoorbeeld een roestige spijker), neem dan contact op met uw huisarts.
- Vertel bij een tandartsbezoek dat u een kunstklep hebt. Voor bepaalde ingrepen moet u namelijk antibiotica krijgen.

Wanneer contact opnemen met uw huisarts?

In de volgende situaties moet u contact opnemen met uw huisarts:

- Koorts in de eerste twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis.
- Gewichtstoename van een paar kilo per week. Weeg u 3 keer per week vóór het ontbijt. Gewichtstoename in korte tijd kan wijzen op teveel vocht vasthouden.
- Kortademigheid die in rust niet afneemt.
- Snelle en onregelmatige hartslag.
- Toenemende hoest en het opgeven van geel of groen slijm.
- Soms kan een wond gaan ontsteken. Dit uit zich in een rode, opgezette wond die pijnlijk is en waar eventueel vocht uitkomt. Er kan koorts optreden.

Vragen?

Heeft na het lezen van deze brochure vragen dan kunt u contact opnemen met de afdeling Cardiologie (A4) van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Deze afdeling is te bereiken tijdens het telefonisch spreekuur:

- maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 09.30 uur
- telefoonnummer: 055-5811560