

Leefregels na een minimaal invasieve open hart operatie.

Leefregels na een minimaal invasieve open hart operatie

2

Leefregels na een minimaal invasieve open hart operatie

Thuis gaat uw herstel en revalidatie door. Vooraf is moeilijk te zeggen hoe dit verloopt. Dit verschilt namelijk per persoon. Wel geldt voor iedereen dat het inspanning kost om weer tot een normale conditie te komen.

Neem contact op bij problemen

Bij vragen gerelateerd aan de behandeling kunt u bellen met afdeling B2, het telefoonnummer is 0512- 5888514. Dit kan 24 uur per dag. Als het nodig is neemt de verpleegkundige dan contact op met de dienstdoende arts.

Klachten waarvoor u contact met ons moet opnemen:

- Kortademigheid en/of snel aankomen in gewicht (meer dan 2 kg in enkele dagen). We raden u aan om twee weken na ontslag elke dag te wegen op een vast tijdstip (ochtends, zonder kleding en voor het eten).
- Temperatuursverhoging
 - koorts boven de 38°C (na een klepoperatie)*
 - koorts boven de 38,5°C (na een andere operatie)*
- Wondproblemen
- Onregelmatig of snelle hartslag
- U knapt niet op maar voelt zich steeds slechter.
- Vaker hoesten en of ophoesten groen/geel slijm

Mocht u nog hechtingen hebben na de opname laat deze 5 dagen na plaatsen (verwijderen thoraxdrains) verwijderen door de Huisarts.

Eerste weken thuis

Thuiskomen is vaak emotioneel en daardoor vermoeiend. Het kan de

eerste dag(en) thuis daarom tegenvallen.

Wij adviseren u de eerste twee weken iemand om u heen te hebben, die u kan helpen met taken die u nog veel moeite kosten. Als u moebent 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. Het is ook goed om tussen de middag een rust uurtje te houden.

Er wordt in principe geen dieet meegegeven, maar we geven als advies om cholesterol beperkt dieet te volgen.

3

Pijn

Na de operatie kunt u last hebben van een pijnlijke flank aan de kant van de operatie. Uw huid kan een poosje gevoelloos blijven. Dit kan tot een aantal maanden na de operatie aanhouden.

Ook kunt u last hebben van een schietende pijn. Dit kan komen door herstel van weefsel. Hoesten, niezen en persen blijft de eerst weken soms gevoelig.

Zolang u pijn heeft, moet u de voorgeschreven pijnstillers blijven innemen. Belangrijk is dat de pijnstillers op vaste tijden worden ingenomen. U hoeft niet te wachten tot de pijnklachten doorbreken.

Activiteiten

Door de operatie mag u uw borstbeen twee weken niet belasten. Deze weken zijn gerekend vanaf de operatiedatum.

Dit betekent:

- 2 weken niet fietsen en niet zelf autorijden
- 2 weken niet tillen
- 2 weken niet sporten, *eerste 2 maanden na de operatie mag u niet zwemmen.*
- 2 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. *Wanneer dit in uw situatie wel mag, wordt dit door de verpleegkundige aan u doorgegeven.*

U hoeft geen bed beneden te hebben. 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 houden.

Kousen

Is er bij u een ader uit het been gehaald bij de operatie? Dan is 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 operatie. Het aantrekken van deze kous moet symmetrisch gebeuren. De verpleegkundige zal u dit leren. Als dit nodig is, kan hiervoor thuiszorg worden ingeschakeld. De verpleegkundige zal dit beoordelen. De kous moet na het wassen/douchen zo snel mogelijk aan en voor het slapen gaan weer uit. Is er een ader uit de arm gehaald, dan heeft u geen beperkingen.

Wondgenezing

Als de wondjes droog zijn, hoeft u er niets op te doen. Als het nog wel lekt, dan verbindt u de wond met een droog gaasje of een pleister. De (groene) hechtingen van de drain moeten na vijf dagen worden verwijderd. Wanneer u thuis bent, kunt u dit laten doen door de huisarts. De doorzichtige (oplosbare) hechtingen verdwijnen vanzelf of worden tijdens het volgende polikliniek bezoek verwijderd. Door wondvocht kan het gebied rond de wond 4 tot 8 weken opgezet blijven. Uiteindelijk verdwijnt de zwelling vanzelf.

U mag thuis gewoon douchen. Na twee weken mag u weer in bad, maar niet te lang in verband met uw verse operatiewond.

U mag zeep gebruiken tijdens het douchen. De wond voorzichtig afspoelen, niet boenen. Dep de wond droog met een schone handdoek. Gebruik geen zalfjes of bodylotion op en rond het wondgebied.

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 i.v.m. 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.

Bloed verdunnende middelen

Wanneer u bloed verdunnende 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 dan van hen bericht over de dagelijkse hoeveelheid tabletten die u moet nemen. Vertel bij 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 Trombosestichting Nederland. U kunt deze bestellen via www.trombosestichting.nl

Hartrevalidatie

U wordt aangemeld voor hartrevalidatie bij uw eigen ziekenhuis. Binnen 4 weken wordt u benaderd door de revalidatie voor een afspraak.

Vaccinatie

U mag in de 48 uur vóór de operatie niet gevaccineerd worden. De eerste twee weken na de operatie liever geen griepvaccinatie/Covid vaccinatie 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.

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. Bij slapeloosheid thuis wordt geadviseerd de huisarts te bellen voor advies.

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.

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.

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 aan het werk kunnen. Wat

in uw geval het moment is om weer aan het werk te gaan, bespreekt u samen met uw cardioloog en uw bedrijfsarts.