

Leefregels na een openhartoperatie

Thuis gaat u verder met herstellen. Hoe dit precies gaat, is moeilijk te zeggen. Dit is namelijk voor iedereen anders. Wel is het zo dat u uw best moet doen om weer fit te worden.

Bel ons als u problemen heeft

Heeft u vragen over uw behandeling? Bel dan naar afdeling J via 058 – 286 78 24. Dit kan altijd, dag en nacht. Als het nodig is, belt de verpleegkundige een arts. De arts belt u daarna terug of u krijgt een afspraak op de polikliniek.

Bel ons meteen bij deze klachten:

- U bent kortademig of komt snel aan (meer dan 2 kilo in een paar dagen).
- Weeg uzelf elke dag, twee weken na ontslag. Doe dit op een vast tijdstip, bijvoorbeeld 's ochtends zonder kleding.
- Temperatuursverhoging:
 - U heeft koorts: boven 38 °C (na een hartklepoperatie)
 - of boven 38,5 °C (na een andere operatie).
- Uw wond ziet er niet goed uit.
- Uw hart slaat onregelmatig of heel snel.
- U hoest meer dan normaal of hoest groen/geel slijm op.

Heeft u na de opname nog hechtingen? Deze worden verwijderd zoals in de brief staat vermeld of laat deze na 5 dagen (na het verwijderen van de thoraxdrains) door uw huisarts verwijderen.

Bent u naar een ander ziekenhuis gegaan? Bel dan bij klachten of vragen dat ziekenhuis. Heeft u andere lichamelijke of psychische klachten? Neem dan contact op met uw huisarts.

Eerste weken thuis

Thuiskomen kan emotioneel en vermoeiend zijn. De eerste dagen thuis kunnen daarom zwaar zijn. Vrienden en kennissen willen u graag thuis zien. Maar bezoek ontvangen is vaak zwaarder dan toen u in het ziekenhuis lag.

Zorg ervoor dat u de eerste twee weken iemand bij u heeft die u kan helpen. Bijvoorbeeld met dingen die u nog moeilijk vindt. Als u moe bent, is het goed om uit te rusten. Luister naar uw lichaam.

Begin rustig met uw dagelijkse activiteiten. Doe alleen lichte klusjes, zoals afwassen, koken of stoffen. Maak regelmatig een korte wandeling. Als u naar buiten gaat, onthoud dan dat u ook weer terug moet lopen. Het is goed om tussen de middag een uurtje te rusten.

U hoeft geen speciaal dieet te volgen. Maar het is beter om minder eten te nemen met veel cholesterol.

Activiteiten

Tijdens de operatie is uw borstbeen doorgesneden. Daarom mag u het zes weken niet belasten. Deze zes weken beginnen op de dag van de operatie. Dit betekent:

- U mag 6 weken niet fietsen en niet zelf autorijden. Als passagier in de auto mag wel.
- U mag 6 weken niet tillen

- U mag 6 weken niet sporten
- U mag 6 weken niet ongelijk tillen. Pak bijvoorbeeld boodschappen, iets van de grond of uit een kast altijd met twee handen op.
- U mag de elastische kous niet zelf aan- of uittrekken. De verpleegkundige vertelt u of dit voor u anders is.

U hoeft geen bed beneden te zetten. Het is belangrijk om te blijven bewegen, zodat u geen trombose krijgt (bloedpropjes). Vier dagen na de operatie mag u op uw zij of buik slapen. Beweeg uw armen altijd op dezelfde manier, bijvoorbeeld allebei omhoog of allebei omlaag. Gebruik nooit maar één arm als u tilt, draait of uit bed komt.

Staaldraden

Uw borstbeen is gesloten met staaldraden. Deze blijven meestal uw hele leven zitten. Soms krijgen mensen klachten, dan kunnen de staaldraden worden weggehaald.

Elastische kousen

Is er bij uw operatie een ader uit uw been gehaald? Dan moet u een elastische kous dragen om uw wond goed te laten genezen en te voorkomen dat uw been dik wordt. U draagt de kous 6 weken lang overdag. Dit begint op de dag van de operatie. De kous moet u op een goede manier aantrekken, en de verpleegkundige legt u uit hoe dat moet. Soms regelt de verpleegkundige dat de thuiszorg dit doet. Trek de kous na het douchen of wassen meteen aan en doe hem uit voor het slapen. Heeft u een wond aan uw arm? Dan gelden deze regels niet.

Genezing van uw wond

U kunt nog pijn hebben aan uw borst-, arm- of beenwond. Het duurt even voordat alles genezen is. Misschien heeft u ook spierpijn bij uw schouders. Daardoor kunt u voorover gaan lopen. Dit is niet goed. Probeer daarom rechtop te lopen.

- U mag thuis gewoon douchen. Na twee weken mag u weer in bad, maar blijf niet te lang in het water vanwege de wond.
- U mag zeep gebruiken tijdens het douchen. Spoel de wond voorzichtig af, maar boen niet.
- Droog de wond door zachtjes te deppen met een schone handdoek.
- Gebruik geen zalfjes of bodylotion op de wond of eromheen.
- Vrouwen met een grotere borstomvang kunnen beter dag en nacht een beha dragen zonder beugels. Dit vermindert pijn en zorgt ervoor dat het litteken mooier geneest. Heeft u een kleinere cupmaat? Dan mag u 's nachts de beha uitdoen.
- Uw borstwond kan bovenaan wat dik zijn. Dit gaat meestal vanzelf weg binnen een paar maanden.

Heeft u een nieuwe hartklep? Zorg dan dat u geen infecties krijgt. Heeft u een wondje of komt er vuil in uw wond? Spoel de wond dan meteen met koud water. Gebruik geen zalf. Plak er, als dat nodig is, een schone pleister op. Vertel uw huisarts en tandarts dat u een nieuwe hartklep heeft. Bij sommige behandelingen moet u van tevoren antibiotica slikken om infecties te voorkomen. Vraag altijd vooraf aan uw arts of tandarts of dit nodig is.

Bloedverdunners

Als u bloedverdunners gebruikt, kunt u sneller bloedingen krijgen. U kunt blauwe plekken krijgen als u zich stoot, of bloedend tandvlees na het tandenpoetsen. Ziet u bloed in uw plas of poep? Bel dan meteen uw huisarts. Gebruikt u Acenocoumarol of Fenprocoumon? Neem dan ook contact op met de trombosedienst.

Trombosedienst

Wordt u door de trombosedienst gecontroleerd? De eerste keer komt de trombosedienst bij u thuis om bloed af te nemen. Daarna hoort u hoeveel tabletten u elke dag moet slikken. Vertel de trombosedienst hoeveel alcohol u drinkt. Alcohol kan namelijk invloed hebben op de werking van uw medicijnen. Kijk op het medicijndoosje of u alcohol mag drinken. www.trombosestichting.nl

Hartrevalidatie

U wordt aangemeld voor hartrevalidatie in uw eigen ziekenhuis. Binnen zes weken neemt de revalidatieafdeling contact met u op voor een afspraak. Uw zorgverzekering vergoedt de revalidatie helemaal, behalve als het in Harlingen plaatsvindt.

Vaccinatie

Griep prik

U mag de 48 uur vóór uw operatie geen vaccin krijgen. Ook is het beter om de eerste twee weken na de operatie geen griep prik te nemen. Uw weerstand is na de operatie lager. Hierdoor is het moeilijker om te zien of u een infectie heeft of last van de bijwerkingen van de griep prik.

Covid-19 vaccinatie

U mag in de 48 uur vóór uw operatie geen Covid-19-vaccin krijgen. Na de operatie mag u weer gevaccineerd worden, maar het is beter om dit niet te doen terwijl u op de Intensive Care ligt. Heeft u bloedproducten gekregen? Dan moet u 60 dagen wachten voordat u een Covid-19-vaccin mag krijgen. Zie ook: <https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19-vaccinatie>.

Geestelijke conditie

Niet alleen uw lichaam moet herstellen na de operatie. Ook uw geest heeft tijd nodig. U kunt moeite hebben met concentreren of dingen vergeten.

U heeft veel meegemaakt en moet dit verwerken. Misschien slaapt u slecht, heeft u nachtmerries of voelt u zich angstig en onveilig. Het kan ook zijn dat u snel boos wordt of zonder reden moet huilen. Dit is normaal na een operatie.

Gaan deze klachten niet over? Bel dan uw huisarts. Heeft u thuis last van slapeloosheid? Vraag uw huisarts om advies.

Ook voor uw partner kan deze periode zwaar zijn. Uw partner maakt zich misschien zorgen over u en voelt zich verantwoordelijk nu u weer thuis bent. Praat hier samen over. Als dat nodig is, betrek iemand anders bij het gesprek.

Seksualiteit

Vrijen is niet gevaarlijk voor uw hart. U kunt weer vrijen als u en uw partner daar klaar voor zijn. De folder 'Intimiteit en Seksualiteit' kunt u bestellen via www.harteraad.nl of via 088 - 11 11 600.

Terug naar uw werk

Wanneer u weer kunt werken, hangt af van hoe u zich voelt, hoe uw conditie is en wat voor werk u doet. Meestal kunt u zes weken na de operatie weer beginnen. Bespreek samen met uw cardioloog en bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt.

