Cardiologie

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Adviezen na een open hartoperatie

U heeft een openhart operatie gehad en mag naar huis. In deze folder vindt u meer informatie over wat u kunt verwachten tijdens uw herstel.

De belangrijke punten:
- Weeg uzelf elke ochtend voor het ontbijt.
- Meet 2 keer per dag uw temperatuur.
- Koorts? Bel de huisarts.
- Wordt de wond rood of doet de wond pijn, bel de huisarts.
- U mag douchen, maar niet in bad.
- Neem pijnstillers als u pijn heeft.
- Ga elk de dag een stukje wandelen.
- Zorg dat er iemand bij u is de eerste 7 dagen na de operatie.
- Rust veel uit.
- Draag 6 weken steunkousen, als er een ader uit uw been is gehaald.
- Stop met roken;

De eerste 6 weken mag u niet;
- Autorijden;
- Sporten;
- Zware dingen tillen (ook geen kinderen);
- De hond uitlaten aan de lijn;
- Zonnen of onder de zonnebank.

- Bespreek uw vakantieplannen altijd eerst met uw cardioloog.;
- Vragen? Bel 0182-505010

Waar op letten bij thuiskomst?
- Gewicht: Weeg uzelf elke ochtend voor het ontbijt. Komt er elke dag een halve kilo bij? Of neemt uw gewicht in totaal meer dan 2 kilo toe? Bel dan de huisarts. Dit kan betekenen dat u vocht vasthoudt.
- Temperatuur: Meet 2 keer per dag uw temperatuur (ochtend en avond). Heeft u 2 dagen achter elkaar een temperatuur van 38,5°C of hoger? Neem contact op met uw huisarts. Dit kan een teken van een ontsteking zijn.
- Kortademig of duizelig. Het is normaal dat u soms kortademig of duizelig bent. Uw lichaam moet wennen aan nieuwe medicijnen. Worden deze klachten erger, of heeft u er veel last van, bel dan uw huisarts.
- Hartkloppingen: Als u een snelle of onregelmatige hartslag voelt, neem dan contact op met uw huisarts.
- Genezing van de wond**:** Uw wond is bij thuiskomst dicht, maar nog kwetsbaar.
  - U mag douchen.
  - Ga de eerste 3 weken niet in bad. Dit voorkomt dat de wond te week wordt.
  - Gebruik geen zeep.
  - Gebruik geen poeder of zalf op de wond.
  - Dep de wond droog met een andere schone handdoek.
  - Boven de wond kan een bobbel ontstaan. Dit is vocht wat vanzelf weg gaat.

Heeft u hechtingen die verwijderd moeten worden dan kan de huisarts dit voor u doen. Hechtingen onder de huid verdwijnen vaak binnen 6 weken.

Herken een ontsteking
Neem contact op met de huisarts als u merkt dat:
- U meer pijn krijgt aan de wond of gebied rond de borst;
- De wond rood is, meer dan 2 cm;

- De wond dikker wordt;
- Er vocht of bloed uit de wond komt;
- U 2 dagen koorts heeft, 38,5°C of hoger.

U mag de eerste 6 weken niet:
- autorijden;
- fietsen;
- zwaar tillen (niet meer dan 2 kilo);
- zwaar huishoudelijk werk doen (zoals stofzuigen of bedden verschonen);
- sporten of zwemmen;
- zonnen of de zonnebank (de wond is gevoelig en verbrandt snel).

Spierpijn
Na de operatie kunt u spierpijn hebben in:
- nek;
- rug;
- ribbenkast;
- schouders.

Dit is normaal en komt doordat uw borstbeen tijdens de operatie uit elkaar is gehaald. De spierpijn verdwijnt vanzelf. Dit kan 3 tot 6 maanden duren. Het helpt om bij het hoesten, niezen of lachen een kussentje of opgerolde handdoek tegen uw borst te houden.

Pijnstilling
U mag 4 keer per dag 2 tabletten (1000 mg) paracetamol nemen tegen de pijn. Wordt de pijn minder? Dan kunt u dit langzaam afbouwen. Neem bijvoorbeeld 3 keer per dag 2 tabletten, of 2 keer per dag 2 tabletten. U kunt ook 1 tablet (500 mg) per keer innemen. Bouw rustig af en zorg dat pijn uw herstel niet vertraagt.

Leefregels
- U mag naar buiten. Begin met korte wandelingen.
- Wij adviseren u de eerste 7 nachten na de operatie niet alleen thuis te zijn.
- Zorg dat er overdag ook vaak iemand in de buurt is die u kan helpen.
- Het is belangrijk om het de eerste tijd rustig aan te doen. Luister goed naar uw lichaam en neem op tijd rust. Ga elke middag een uurtje op bed liggen.
- Doe de oefeningen die u in het ziekenhuis met uw fysiotherapeut deed.
- De eerste 6 weken is het verstandig om op uw rug te slapen. Als dit echt niet gaat mag u vanaf 4 dagen na de operatie op uw zij of buik gaan liggen. Dit mag alleen als u hier geen pijn bij heeft.
- U mag de eerste 6 weken alleen met beide handen tillen of trekken.

Steunkousen
Tijdens de operatie is er misschien een ader uit uw been gehaald. Hierdoor kan u vocht vasthouden in uw been. Hierdoor wordt uw been dikker. Voorkom dit door steunkousen de eerste 6 weken te dragen. U krijgt deze kousen mee uit het ziekenhuis. U mag de steunkousen niet zelf aan- en uit trekken.

Beha
Heeft u een grote borstomvang? Draag dan een beha zonder beugel en met brede band. Draag de beha dag en nacht. Dit zorgt voor minder druk op de wond en helpt de wond mooier te genezen.

Korset
Heeft u in het ziekenhuis een korset gekregen? Volg dan het advies welke u heeft gekregen.

Seksualiteit
Als u en uw partner er weer aan toe zijn, kunt u weer vrijen. Sommige medicijnen kunnen zorgen voor erectieproblemen of een droge vagina. Bespreek dit eventueel met uw huisarts.

Voeding, alcohol en roken
Na de operatie heeft uw lichaam veel energie nodig om te herstellen.
- Eet daarom gezond.
- Eet minder zout. Zout zorgt dat uw lichaam vocht vasthoudt.
- Drink geen alcohol. Als u toch drinkt, dan niet meer dan 1 glas per dag.
- Stop met roken. Roken vertraagt het herstel en is slecht voor uw hart en longen.

Emotioneel herstel
Het is normaal dat u zich emotioneel anders voelt na een hartoperatie. U kunt sneller huilen of geïrriteerd zijn. Dit wordt na verloop van tijd beter. Praat erover met uw partner of familie.

Vakantie
Ga pas op vakantie na uw hartrevalidatie of minimaal 2 tot 3 maanden na de operatie. Bespreek uw vakantieplannen altijd eerst met uw cardioloog.

Werken
Wanneer u weer kunt gaan werken, hangt af van het soort werk dat u doet. Bespreek dit met uw fysiotherapeut, cardioloog en bedrijfsarts.

Belangrijke informatie bij een kunstklep of aangeboren hartafwijking
Heeft u een kunst hartklep of bent u geopereerd aan een aangeboren hartafwijking? Dan moet u extra voorzichtig zijn voor onstekingen. Probeer wonden of beschadigingen van de huid te voorkomen. Als u toch een wond heeft:

- spoel de wond dan direct met koud water schoon;
- maak de wond 2 keer per dag schoon met een ontsmettingsmiddel zoals Sterilon;
- gebruik geen zalf;
- bel de huisarts als de wond
    - Rood is;
    - Pijn doet;
    - vies is.

Voorkom een ontsteking (Infectiepreventie)
Als u een kunstklep of een aangeboren hartafwijking heeft, vertel dit altijd aan uw huisarts en tandarts. Voor sommige behandelingen krijgt u vooraf antibiotica. Dit om een ontsteking te voorkomen. Dit noemen we profylaxe.

Hartrevalidatie
Na de operatie kunt u een hartrevalidatieprogramma volgen. Dit helpt u sneller te herstellen. Bespreek uw vragen over uw herstel met de fysiotherapeut of cardioloog.

Heeft u vragen?
Bel op werkdagen de polikliniek Cardiologie tussen 8.30 en 16.30 uur via telefoonnummer: 0182 - 50 50 10.
Heeft u thuis nog vragen over uw opname? Mail dan uw vraag naar nazorg.cardiologie@ghz.nl
Wilt u iemand telefonisch spreken, bel dan naar onze informatie consulent op telefoonnummer 0182 - 50 51 31. Zij zijn bereikbaar op maandag en donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur.

Voor andere medische vragen belt u naar uw huisarts of (buiten kantoor tijden) de huisartsenpost (HAP).

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon
uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
april 2025
04.03.038