

Adviezen na een open hartoperatie

Deze folder is bestemd voor mensen die weer naar huis gaan na revalidatie van een open hartoperatie.

U bent in een ander ziekenhuis geopereerd. Het kan zijn dat u vanuit het andere ziekenhuis al informatie hebt ontvangen over de periode na de operatie. In deze folder vindt u de algemene informatie over het herstel na een hartoperatie voor als u weer thuis bent. Ook staan de algemene leefregels beschreven.

Herstel na een hartoperatie

Tijdens de eerste week van uw herstel thuis raden wij u aan de volgende zaken in de gaten te houden:

Gewicht

Weeg uzelf ieder ochtend voor het ontbijt. Neemt uw gewicht per dag met een halve kilo of meer toe? Of neemt uw gewicht in totaal met meer dan 2 kilo toe, neem dan contact op met uw huisarts. Dit kan er namelijk op wijzen dat u teveel vocht vast houdt.

Temperatuur

Het advies is om na thuiskomst uw temperatuur bij te houden. Neem 2 keer per dag de temperatuur op ('s ochtends en 's avonds). Dit is nodig om tijdig infecties op te merken. Als uw temperatuur 2 dagen 38,5°C of meer is, neem dan contact op met uw huisarts.

Kortademigheid/duizeligheid

Na ontslag kunt u last hebben van klachten als kortademigheid of duizeligheid. Dit kan zijn omdat uw lichaam nog moet wennen aan nieuwe medicatie. Blijven deze klachten hinderlijk of nemen deze toe neem dan contact op met uw huisarts.

Onregelmatige en/of een snelle hartslag.
Voelt u een snelle en/of onregelmatige hartslag, neem dan contact op met uw huisarts.

Wondgenezing

Als u naar huis gaat, is de wond dicht, maar deze is nog wel kwetsbaar. U kunt gewoon douchen, maar het is verstandig om de eerste 3 weken geen bad te nemen. Dit is om te voorkomen dat de wond week wordt. Gebruik geen poeder, zalf of zeep op de wond. Dep de wond droog na het wassen. Gebruik hiervoor een andere handdoek.

Is er een hechting zichtbaar, dan hoeft u hier niets mee te doen. De hechtingen lossen vanzelf op in ongeveer 6 weken.

Het kan zijn dat u aan de bovenkant van de borstwond een bobbel heeft. Dit is onderhuids vocht dat binnen 6 weken vanzelf weg trekt. Soms kan de wond gaan ontsteken. Neem contact op met uw huisarts bij de volgende verschijnselen:

- Toename van pijn aan de wond/borstbeen.
- De wond is opgezet en ziet rood, meer dan 2 tot 3 cm vanaf de wond.
- Wanneer er vocht uit de wond komt.
- Koorts (temperatuur bij meer dan 2 metingen van 38,5 of hoger).

Spierpijn

Na de operatie hebt u spierpijn, waarschijnlijk in uw nek, rug, ribbenkast en rond uw schouders. Dit is normaal na een open hartoperatie. Het komt doordat de randen van het borstbeen tijdens de operatie uit elkaar geduwd worden om bij het hart te kunnen komen. De spierpijn wordt geleidelijk minder, maar kan wel 3 tot 6 maanden aanhouden.

Hoesten, niezen en lachen is minder pijnlijk als u de borst ondersteunt met een kussentje of opgerolde handdoek.

Pijnstilling

Als u met ontslag gaat krijgt u het advies 4x per dag 1000 mg paracetamol in te nemen. Zodra uw pijn minder wordt kunt u de pijnstilling gaan afbouwen. U kunt bijvoorbeeld in plaats van 4 x 1000 mg overgaan op 3 of 2 x 1000 mg. Of u kunt in plaats van 1000 mg per keer 500 mg innemen. Doet u het afbouwen geleidelijk. Het is belangrijk dat uw herstel niet wordt vertraagd door pijn. Vooral uw nachtrust is belangrijk dus stop de avonddosering niet te snel.

Leefregels

Naar buiten

Als u weer thuis bent na uw verblijf in het ziekenhuis, mag u naar buiten als u hier zelf weer behoefte aan heeft. Bouw het wel langzaam op en begin eerst met een korte wandeling.

Niet alleen zijn

De eerste 7 nachten na de operatie mag u 's nachts niet alleen thuis zijn. Ook adviseren wij om op grote delen van de dag iemand bij u te hebben. Er moet iemand aanwezig zijn, die u kan helpen als u zich niet lekker voelt. Dit kan uw partner, familielid, vriend of kennis zijn. Deze opvang kan bij u thuis zijn of bij iemand anders in huis zijn en dit mogen uiteraard afwisselend verschillende personen zijn.

Rust

Het is van belang dat u het de eerste tijd nog rustig aandoet. Uw borstbeen is namelijk nog niet goed genezen. U kunt wel de oefeningen doen die u tijdens uw ziekenhuisopname met de fysiotherapeut deed. Luister vooral goed naar uw lichaam en houd in de gaten wat u wel en niet aankunt. Neem op tijd even rust. Ga 's middags een uurtje op bed rusten. Als u zich goed voelt kunt u uw activiteiten weer geleidelijk uitbreiden. Voelt u zich steeds verder achteruit gaan, neem dan contact met uw huisarts op.

Dagelijkse activiteiten

Houd er rekening mee dat u bij thuiskomst niet meteen alles weer kunt gaan doen. Eerst moet uw borstbeen nog genezen. Ook uw concentratievermogen kan de eerste tijd nog minder zijn dan u gewend bent. Na thuiskomst kunt u wel al rustig aan in

beweging komen. Zorg ervoor dat u niet wordt overstelpt met visite.

Probeer de eerste 6 weken zoveel mogelijk op de rug te slapen. Als dit echt niet gaat, mag u vanaf 4 dagen na de operatie op uw zij of buik gaan liggen. Het is het verstandig om steeds (gelijke) bewegingen met beide armen te maken.

Steunkousen

Het kan zijn dat er tijdens de operatie één of meer aders uit uw been of beide benen gehaald zijn. Daardoor is het terugstromen van het bloed uit het been naar het lichaam tijdelijk verstoord. Als gevolg daarvan kan zich vocht gaan ophopen in uw been of benen. Als dat gebeurt, ziet u dat uw been dikker wordt. U kunt dit voorkomen door de eerste 6 weken steunkousen te dragen. Na verloop van tijd nemen andere bloedvaten vanzelf de functie van het verwijderde bloedvat over en verdwijnen de klachten. U krijgt een paar steunkousen mee uit het ziekenhuis bij ontslag. Deze mag u niet zelf aan- en uittrekken.

Beha

Vrouwen met een grote borstomvang wordt geadviseerd zowel overdag als 's nachts een beha zonder beugels met een brede sluitingsband te dragen. Hierdoor staat er minder druk op het litteken, waardoor het minder pijnlijk is en de wond mooier geneest.

Korset

Het kan zijn dat u een korset heeft gekregen in het ziekenhuis waar u bent geopereerd. Volg de richtlijnen die u daar hebt gekregen.

Seksualiteit

Als u en uw partner er weer aan toe zijn, kunt u weer gaan vrijen. Sommige medicijnen zorgen voor erectieproblemen of een droge vagina. Zo nodig kunt u dit met uw huisarts bespreken. U hoeft niet bang te zijn voor het vrijen; het belast uw hart niet te zwaar.

Voeding, alcohol en roken

Na de operatie heeft uw lichaam veel energie nodig om te herstellen. Let er op dat u voldoende gevarieerd eet. Het lichaam heeft na de operatie de neiging iets meer vocht vast te houden. Probeer u daarom het gebruik van zout te beperken. U mag alcohol drinken, maar doet u dit met mate (1 of 2 glazen per dag). Stop met roken! Roken is slecht voor uw longen, maar absoluut ook

voor hart en bloedvaten. Rokers herstellen langzamer.
Eventueel kan uw huisarts u helpen of kunt een verwijzing krijgen voor de 'Stoppen met roken poli'.

Belangrijk

De eerste 6 weken na de operatie:

- Mag u niet zelf autorijden of fietsen (dit is vanwege druk die via uw armen op uw borstbeen komt). Meerijden als passagier mag meteen en ook de autogordel mag om.
- Mag u geen zwaar (huishoudelijk) werk doen, zoals stofzuigen, dweilen, bedden verschonen en zware dingen tillen (max. 1 kg).
- Mag u niet de hond aan de lijn uitlaten.
- Mag u geen kinderen optillen.
- Mag u niet sporten of zwemmen. Wacht hiermee tot na de revalidatie en vraag eventueel de fysiotherapeut om advies.
- U mag niet zonnen of onder de zonnebank (de operatiewond is teer en de nieuwe huid verbrandt erg snel).

Psychisch herstel

Na een hartoperatie kunt u zich emotioneel onzeker voelen. Er is veel gebeurd in een korte tijd. U anders reageren dan u gewend bent ,bijvoorbeeld zomaar gaan huilen of geërgerd zijn. Dit zal in de loop van de tijd minder worden. Probeer u zich zoveel mogelijk op uw eigen manier te uiten. Ook voor een partner en naasten is het een ingrijpende ervaring. Het is goed hier met elkaar over te praten.

Vakantie

Het standaard advies is om pas op vakantie te gaan na de hartrevalidatie of na 2 tot 3 maanden na de operatie. Als u plannen heeft om op vakantie te gaan, bespreekt u deze dan eerst met uw cardioloog.

Werkhervatting

Dit hangt onder meer af van de aard van uw werk. Wanneer u weer kunt gaan werken en wat u wel en niet mag doen, bespreekt u met uw fysiotherapeut, cardioloog en de bedrijfsarts.

Nazorg

Het kan zijn dat u na uw ontslag hulp nodig hebt. Al tijdens uw opname zullen wij dit met u bespreken, zodat alles goed geregeld is als u met ontslag gaat.

Hartrevalidatie

Na uw opname kunt u een hartrevalidatie programma volgen. De fysiotherapeut informeert u hierover.

Extra informatie bij kunstklep/aangeboren hartafwijking

Hebt u een kunstklep gekregen of bent u aan een aangeboren hartafwijking geopereerd? Uw cardioloog is dan extra voorzichtig voor infecties. Probeer daarom infecties zoveel mogelijk te voorkomen.

Als u een verwonding oploopt als u bijvoorbeeld uw huid kapot stoot, of er komt vuil in uw wondje, doe dan het volgende:

- Spoel de wond direct uit met koud leidingwater.
- Reinig de wond 2 keer per dag met chloorhexidine (Sterilon).
- Gebruik beslist geen zalf!
- Neem contact op met uw huisarts als de wond rood/pijnlijk/vies wordt.

Profylaxe

Vertel hulpverleners (in ieder geval uw huisarts en uw tandarts) dat u een kunstklep of een aangeboren hartafwijking hebt. Bij bepaalde ingrepen moet u namelijk vooraf antibiotica krijgen. Dit is preventief om infecties te voorkomen (de medische term hiervoor is profylaxe).

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Veel extra informatie kunt u vinden op de website van de Hartstichting: www.hartstichting.nl.

Vragen?

Als iets niet duidelijk is, aarzelt u dan niet uw vragen te stellen. U kunt hiervoor terecht bij de behandelend arts of verpleegkundige. Heeft u na ontslag uit het ziekenhuis nog vragen dan kunt u deze mailen naar : nazorg.cardiologie@ghz.nl. Wilt u liever iemand telefonisch spreken dan kunt u bellen naar één van de informatieconsulenten. Op maandag en donderdag zijn deze bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur ,tel.: (0182) 50 51 31.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie: Marketing & Communicatie

april 2020

04.03.038