

HARTHEELKUNDE



TIPS VOOR NA UW HARTOPERATIE

- terug op de kamer
- terug thuis



Hoofdverpleegkundige: Elke Verhaeghe

Weekendverantwoordelijken: Johan Denys
Joke Storme
Sandra Ver Eecke
Vicky Vanhollebeke

Kinesisten: Eline Stevens
Liesbet Boncquet

Diëtist: Dieter Hermy

Sociale dienst: Lisa De Rammelaere

Psycholoog: Jan de Clerck

We wensen u een vlot herstel toe.
Uw team hartchirurgie AZ St.-Jan AV, Brugge

Nuttige telefoonnummers

AZ St. Jan, hartheelkunde:

- tijdens kantooruren (secretariaat hartheelkunde)
tel. 050 45 26 90
fax 050 45 26 89
- buiten kantooruren
050 45 20 00 (spoedgevallen)
- uw huisarts
Dr. :
- diëtiste
050 45 30 10

E-mail adres

hartheelkunde@azsintjan.be

Nuttige informatie

Meer weten?
Surf naar <http://azsintjan.be/nl/diensten/hartheelkunde/campus-sint-jan/hartheelkunde>

Hoelang moet ik mijn borstbeen ondersteunen bij het hoesten?

Uw borstbeen heeft ongeveer 8 weken de tijd nodig om vast te groeien. In die periode raden wij u aan om heel voorzichtig te zijn en uw borstkas te ondersteunen bij het hoesten, niezen, persen of andere bewegingen. Dit neemt niet weg dat u de oefeningen mag uitvoeren die u in het ziekenhuis deed samen met de kinesist.

Ik ben zo kortademig

Het is niet normaal als de kortademigheid toeneemt vergeleken met de situatie bij uw ontslag. Als dat steeds erger wordt, dient u de huisarts te verwittigen.

Mag ik al fietsen?

Neen, gedurende de eerste 8 weken mag u niet buiten fietsen, u mag wel op de hometrainer oefenen. De reden hiervan is opnieuw het borstbeen dat deze periode nodig heeft om goed te genezen. Andere sportactiviteiten bijvoorbeeld zwemmen zijn in de eerste 8 weken ook nog verboden.

Mag ik koken, licht huishoudelijk werk verrichten?

Dat mag zeker als u aanvoelt dat u dit aankan. Overdrijf niet en rust voldoende. Zeker nog geen zware voorwerpen opheffen in de eerste 8 weken. Zwaar huishoudelijk werk zoals stofzuigen, dweilen, zware boodschappentas dragen, is niet toegelaten.

Ik huil zo gemakkelijk

Het is een bekend iets dat sommige mensen na een hartoperatie op emotioneel vlak in een labiele fase terecht kunnen komen en ook wat concentratieproblemen hebben. Soms begint men zomaar te huilen of wordt men emotioneel geraakt door iets. Dit is zeer wisselend. Het zal zeker een tijdje duren vooraleer het helemaal over is. Er bestaan geen medicijnen voor en u kunt beter gewoon trachten de draad weer op te nemen. Indien deze fase lang aanhoudt, is het best de huisarts hierover te contacteren.

Deze folder biedt u bijkomende informatie over uw verblijf op de kamer en geeft antwoord op allerlei praktische vragen die u zich kan stellen over uw verblijf of over uw terugkeer naar huis. Lees alles eens rustig door en indien er nog iets niet duidelijk is, kan u altijd terecht bij de artsen en verpleegkundigen voor meer uitleg. Misschien gaat u eerst nog een poosje naar uw "eigen" ziekenhuis; in dat geval is de inhoud van deze folder niet helemaal relevant.

1. Verblijf op de kamer

Er zijn verschillende mensen die mee betrokken zullen zijn om uw herstel zo vlot mogelijk te laten verlopen: verpleegkundigen, kinesisten, sociale assistente, diëtiste, psycholoog en artsen.

1.1 Dagelijkse verzorging

Tijdens de dagen na uw operatie wordt u verder goed opgevolgd en begeleid en hebben we aandacht voor:

- Bloeddruk, pols, temperatuur en gewicht.
- Het hartritme wordt gevolgd via telemetrie.
- De wonde ter hoogte van de borst en ter hoogte van de benen worden dagelijks gecontroleerd.
- Er wordt gevraagd anti-flebitiskousen te dragen.
- Er zullen nog op regelmatige basis bijkomende onderzoeken worden gedaan zoals: een bloedafname, een longfoto, een electrocardiogram en eventueel een echo van het hart.

De verpleegkundigen zullen u regelmatig bevragen naar eet- en stoelgangsgewoonte, slaap en pijn. Er worden na een hartoperatie pijnstillers toegediend. Het is belangrijk dat u goed ademt, durft te hoesten -waardoor opgehoopt slijm weggeraakt- en durft te bewegen. Als u pijnvrij bent, komt dit uw herstel alleen ten goede.

1.2 Kinesitherapie

De kinesist zal met u ademhalings- en bewegingsoefeningen doen. De ademhalingsoefeningen dienen om de functie van de longen terug te verbeteren. De bewegingsoefeningen omvatten wandeloefeningen in de kamer en op de gang. Nadien fietsen op een hometrainer en trappen doen.

Als u naar huis gaat krijgt u een voorschrift voor 20 extra kinesitherapeutische behandelingen. Deze zullen ook ademhalings- en bewegingsoefeningen bevatten. Pas na enkele weken kan u de hartrevalidatie aanvatten. Hierover ontvangt u een brochure van de kinesisten. Als u vragen hebt, kan u die steeds bespreken met hen.

1.3 Psycholoog

Een hartoperatie gaat vaak gepaard met een emotionele periode tijdens het herstel. Er is vaak wat angst bij het hervatten van de activiteiten. Soms geraakt men in de put als het herstel niet zo vlot verloopt als gehoopt. Op een correcte manier leren omgaan met het stressvolle leven van voor de operatie is niet altijd evident. De psycholoog zal trachten u een helpende hand te bieden en te begeleiden.

1.4 Diëtiste

Gezonde voeding is belangrijk in de zorg voor hart en bloedvaten. De diëtiste zal u helpen de juiste maaltijden te kiezen en geeft u ook advies mee naar huis.

1.5 Sociaal assistente

Na ontslag bent u vaak nog niet in staat de gewone huishoudelijke taken terug op te nemen. U zult nog enige tijd nodig hebben om rustig te herstellen. De sociaal assistente kan mee met u bekijken waar er thuis hulp kan worden geboden (vb. warme maaltijden, thuishulp...). Eventueel kan een verblijf in een revalidatiecentrum worden aangevraagd.

Ik ben alleen, moet er iemand bij me blijven?

De eerste week adviseren we om niet alleen te blijven; het is beter dat er een familielid bij u blijft voor het geval er iets gebeurt.

Wat met seks?

Seks is toegelaten maar hou er rekening mee dat het borstbeen niet teveel belast wordt.

Moet ik een BH dragen?

Vrouwen met een grote borstomvang wordt aangeraden om in het begin een BH te dragen zonder beugels en met een brede sluitingband zowel overdag als 's nachts. Hierdoor komt er minder spanning op het litteken te staan en zal het litteken wellicht mooier worden. Vrouwen met een kleinere cupmaat mogen 's nachts de BH afdragen.

Mag ik in de zon?

Felle zon is schadelijk voor elke huid, zeker voor verse littekens. U mag wel zonnebaden maar met mate dit wil zeggen niet langdurig en zeker niet in te felle zon. Gebruik dan zeker een "totale sunblock". Dit geldt voor 6 maanden na uw operatie.

Mijn hartslag is te snel of onregelmatig

Mocht u last hebben van ernstige hartkloppingen of voelen dat uw hartslag onregelmatig of zeer snel is, dan dient u uw huisarts daarvan te verwittigen, zeker als u zich daarbij ook niet lekker voelt.

Hoelang moet ik de speciale kousen dragen?

De speciale kousen zijn bedoeld om trombose in de benen te voorkomen. We raden aan om gedurende 6 weken deze kousen te dragen overdag ('s nachts niet). De kousen moeten wel aangetrokken worden wanneer u nog in bed ligt, voor het opstaan. Wanneer u zit, leg uw benen omhoog op een stoel of bankje.

Wat mag ik eten?

U hebt advies gekregen van de diëtiste. Volg dit op aub. Bij klepooperaties is het innemen van zout zeker te vermijden.

Mag ik alcohol drinken of roken?

Alcoholhoudende dranken consumeren mag maar zeker niet meer dan twee glazen per dag. Roken is volledig uit den boze.

Wanneer mag ik opnieuw aan het werk?

Dit hangt af van de aard van het werk dat u verricht. In principe kan u na 3 maanden weer aan de slag maar we raden aan om geleidelijk te herbeginnen (dus niet onmiddellijk fulltime). Tevens kan u dat best ook bespreken met uw cardioloog of arbeidsgeneesheer.

Mag ik de auto besturen?

Neen, om dezelfde reden als hierboven en dit geldt voor 8 weken. U mag wel meerijden als passagier met de auto. Het dragen van de veiligheidsgordel is daarbij toegelaten.

Wat mag ik dan wel doen?

Buiten wandelen voor zover het weer dit toelaat en fietsen op de hometrainer. Indien het te slecht weer is om buiten te wandelen, is trappen lopen een goede vervangoefening waarbij u elke dag enkele treden hoger kan nemen.

Moet ik 's middags rusten?

Indien u daartoe behoefte heeft, mag dat zeker maar het hoeft niet persé.

Hoelang moet ik binnen blijven?

Indien het weer het toelaat mag u onmiddellijk naar buiten maar wij raden aan om zeker in het begin voorzichtig te zijn.

2. Ontslag naar huis

2.1 Ontslaggesprek

Voordat u ontslagen wordt, heeft de arts reeds diverse zaken toegelicht. U hebt een aantal mondelinge adviezen mee gekregen.

2.2 Ontslagdocumenten

Wanneer u ontslagen wordt, krijgt u een aantal papieren mee in verschillende enveloppen. Op de voorzijde van deze enveloppen staat voor wie ze bestemd zijn: uw huisarts, uw cardioloog of uzelf. Deze brieven bevatten al de informatie over uw verblijf in ons ziekenhuis. De brief voor de huisarts kunt u eventueel laten afgeven bij uw huisarts door een familielid of u kan ook de huisarts opbellen om te melden dat u thuis gekomen bent. Het is belangrijk dat uw huisarts snel verwittigd wordt van uw thuiskomst. De brief voor de cardioloog neemt u mee op de eerste controle bij de cardioloog en geeft u af aan de cardioloog.

In uw persoonlijke enveloppe zit:

- Een document met alle informatie over uw verblijf en een operatieverslag.
- Een brief met een afspraak voor poliklinische controle bij uw hartchirurg: hierop vindt u de datum en het tijdstip terug wanneer u dient op controle te komen op de polikliniek hartheelkunde (route 640). Mocht het zijn dat deze datum of tijdstip u helemaal niet uitkomt, dan mag u bellen naar 050 45 26 90.
- In diezelfde brief staat ook een afspraak voor poliklinische controle bij uw cardioloog in het ziekenhuis. Indien geen afspraak vermeld is bij uw eigen cardioloog dan dient u zelf een telefonische afspraak te maken na 2 à 3 weken.
- Een voorschrift voor de apotheek met daarop de noodzakelijke medicamenten. Deze kunt u laten afhalen bij de apotheek naar keuze.
- Een medicatieblad waarop staat welke medicatie u moet nemen, hoeveel en wanneer.

- Indien u ook speciale bloedverdunners in moet nemen (meestal na klepoperaties), dan hebt u ook een lijst meegekregen met daarop de dagelijkse dosis van de bloedverdunners. Het is belangrijk dat de huisarts deze doseringslijst verder aanvult.
- Een voorschrift voor de kinesitherapie. Gedurende de eerste maand na uw thuiskomst kan u de kinesist(e) van uw keuze thuis laten komen. Vanaf de tweede maand hebt u de keuze om ofwel door te gaan naar uw eigen kinesist(e) ofwel om deel te nemen aan het specifieke hartrevalidatieprogramma dat u kan opvragen via uw cardioloog. Het is belangrijk om een revalidatieprogramma te volgen.
- Een aangepast dieetvoorschrift van de diëtiste.

2.3 De eerste dagen thuis

Wij zouden u willen vragen om een aantal zaken te controleren.

Mijn temperatuur

Meet uw lichaamstemperatuur elke ochtend en noteer dit op een lijstje. Doe dit voor een periode van 1 maand na uw operatie. Indien deze meer dan 38 graden bedraagt, dient u de huisarts onmiddellijk te verwittigen.

Mijn gewicht

Weeg u elke ochtend en noteer dit gewicht op hetzelfde lijstje. Een toename van meer dan 1 kg op een dag kan erop wijzen dat u teveel vocht vasthoudt en ook hiervoor dient u de huisarts te waarschuwen.

De wondverzorging

Als de wonde geen problemen stelt en normaal geneest, hoeft u geen speciale verbanden erop te kleven; de wonden mogen gewoon bloot blijven. Er hoeven dan geen speciale ontsmettingsmiddelen meer gebruikt te worden.

Nog aanwezige draadjes of metalen nietjes moeten verwijderd worden door de huisarts ongeveer twee weken na de dag van de operatie. Mocht er uit een wonde nog een uiteinde van een draadje steken, dan kunt u er beter niet aan trekken; toon dit aan de huisarts. Indien er in of rond de wonden roodheid en zwelling optreedt of inden er vocht uitloopt, dient onmiddellijk de huisarts verwittigd te worden.

Poeder, zalf of crème op de wonde smeren is nutteloos en raden we af. Meestal zijn er nog wat korstjes aanwezig op een of meerder wonden. Deze hoeven er niet afgetrokken te worden; u kan ze gewoon spontaan laten afvallen.

2.4 Veel gestelde vragen

Mag ik douchen of een bad nemen?

Douchen is toegelaten van bij uw thuiskomst maar alleen indien de wonden normaal genezen zijn. Dit wil zeggen niet rood zien, geen vocht afscheiden en droog zijn. Een bad nemen is pas aangewezen als alle korstjes van alle wonden spontaan verdwenen zijn en kunt u dus beter niet doen gedurende de eerste weken, anders gaat de wonde verweken.

Mag ik op mijn zijde slapen?

Liefst niet. Echter sommige mensen draaien in hun slaap op hun zijde.

Wat met de speciale bloedverdunners?

Indien er antistollingsmedicatie is voorgeschreven (bijvoorbeeld Marcoumar of Marevan), dient uw huisarts de dosis van dit medicament te regelen in functie van de bloedsuikerslagen. Dit is ook een van de redenen om uw huisarts van uw thuiskomst op de hoogte te brengen. Bloedverdunners maken uw bloed onstolbaar: voorzichtigheid is geboden. Mocht u later een tandheelkundige of heelkundige behandeling nodig hebben dan moet u steeds melden dat u bloedverdunners neemt; bovendien is er dan extra antibiotische bescherming noodzakelijk (uw tandarts of arts weet hoe dit geregeld wordt).

Mag ik vliegen en reizen?

In de eerste fase na uw hartoperatie raden wij aan om niet te vliegen of heel verre reizen te maken maar theoretisch mag het wel. Wij raden aan om pas 8 weken na uw hartoperatie te vliegen of te reizen.

Mag ik sporten?

De eerste 8 weken na de ingreep mag er niet gesport worden.