laurentius

CARDIOLOGIE

Verder na een hartklepoperatie

U hebt onlangs een hartoperatie ondergaan. Tijdens deze operatie is één of meerdere hartkleppen vervangen of gerepareerd. Voor verder herstel bent u opgenomen in het Laurentius Ziekenhuis. Binnenkort mag u met ontslag.
Tijdens uw verblijf bent u onder begeleiding van de cardioloog, de fysiotherapeut en de verpleegkundige gestart met de revalidatie. Poliklinisch gaat u verder revalideren in de hartrevalidatie.
Folder Ned. Hartstichting: "Hartklepaandoening".

Bij ontslag krijgt u het volgende mee:

- Recepten (apotheek). In het ziekenhuis is een apotheek gevestigd in de polihal (route 41). Hier kunt u de medicijnen ophalen.
- Medicijnenlijst (voor u zelf).
- Afspraak bij uw cardioloog.
- Ontslagbrief voor de huisarts.
- Kalender trombosedienst (indien van toepassing).
- De folder: "Verder na een hartoperatie (Eindhoven)" of "Hartchirurgie in het AZM (Maastricht)" hebt u al gekregen bij ontslag aldaar.

Praktische adviezen voor thuis

Hieronder vindt u praktische adviezen voor thuis. Wilt u meer informatie over betreffend onderwerp, vindt u onder elke hoofdstuk een verwijzing voor meer informatie.

Medicatie
Neem de voorgeschreven medicatie in. Het lichaam moet wennen aan de nieuwe medicamenten.
Wijzig of stop nooit zonder overleg met de arts met de medicatie. U mag tot 6 weken na de operatie geen griepspuit laten plaatsen.
Folder Ned. Hartstichting: "Medicijnen en hartziekten".

Voeding
Eet gevarieerd, matig het gebruik van verzadigde vetten en zout. Beperk het gebruik van alcohol, maximaal 1-2 eenheden per dag. Dit betekent 1 glas wijn of 1 glas bier etc.
Folders Ned. Hartstichting: "Eten naar hartelust", "Koken naar hartelust", "Overgewicht", "Te hoog cholesterol".

Hartrevalidatie
Ongeveer een week na ontslag neemt de coördinator van de hartrevalidatie contact met u op. Er wordt een afspraak gemaakt voor een screeningsgesprek, samen met uw partner of een familielid. Hierin wordt besproken voor welke revalidatie u in aanmerking komt. Indien u in aanmerking komt voor hartrevalidatie bij de fysiotherapeut, start deze ongeveer 2 à 3 weken na uw ontslag. Het lichaam moet eerst van nature herstellen en daar is weinig aan te trainen. Daarna kan er gestart worden met de fysieke revalidatie. De therapeut neemt na de screening contact met u op om een afspraak te maken. Hartrevalidatie wordt door de ziektekostenverzekeraar vergoed. Het is opgenomen in de basisvergoeding.
Folder Laurentius ziekenhuis:: "Hartrevalidatie, het vinden van de juiste balans".

Lichamelijke inspanning
Het belangrijkste is dat u naar uw lichaam luistert. Het lichaam kan de eerste weken nog wat ontregeld reageren. U kunt soms overvallen worden door vermoeidheid, soms wat duizeligheid en misselijkheid. Ook transpireren zonder duidelijke oorzaak kan een reactie zijn. Dit is niet erg, maar wel een signaal om even rust te nemen. Ga dan even zitten, neem een pauze of ga even liggen.

Het is belangrijk om tot aan de start van de revalidatie zelf al te beginnen met wandelen. Bouw dit geleidelijk op. Tijdens het bewegen moet u steeds in staat zijn om een gesprek te voeren. Lukt dit niet en bent u buiten adem, dan gaat u te ver. U dient dan de inspanning naar beneden toe aan te passen. Ga niet te ver, de heenweg moet u ook nog terug afleggen! Zware inspanningen dient u te vermijden de eerste weken. U mag de eerste 6 weken na de operatie niet fietsen, op de hometrainer kunt u wel trainen. Tijdens de revalidatie komt het hervatten van fietsen ook nog aan de orde. Traplopen is in de meeste gevallen geen probleem. De zwaarte van het traplopen hangt vooral af van het looptempo. Dit kunt u aanpassen met inachtneming van het bovenstaande.
Folder Ned. Hartstichting: "Bewegen doet wonderen".

Seksuele activiteiten
Seksuele activiteiten worden vaak vergeleken met het oplopen van 2 trappen. Als u twee trappen kunt oplopen zijn er inspanningsgerelateerd geen beperkingen en levert het geen extra risico op voor het hart. Echter er is meer. Sex is meer dan de daad alleen. Het gaat vaak om intimiteit en genegenheid. Weet dat na een operatie de behoefte aan intimiteit en genegenheid de eerste weken afgenomen kan zijn. Ook kan het langer duren of is er meer voor nodig voordat u opgewonden raakt. Dit hoort bij het herstel. Daarnaast kunnen sommige medicamenten van invloed zijn op uw seksuele behoeften en prestaties. Merkt u na 6 weken geen verandering en belemmert dit u, geef dit dan aan bij uw cardioloog, mogelijk moet er gekozen worden voor een ander medicijn.
Folder de Hartenvaatgroep: "Hart en lust, seksualiteit en intiem contact na een hartaandoening".

Zwemmen en saunabezoek
Zwemmen mag u 6 weken na de operatie hervatten, mits de wond(en) volledig genezen zijn.
Saunabezoek mag u 6-8 weken na de operatie hervatten als de wond(en) volledig genezen zijn. Bouw dit dan geleidelijk op. Vermijdt de eerste keren te grote temperatuursschommelingen. Warm geleidelijk op en koel geleidelijk af. De warmte dient te allen tijde als prettig ervaren te worden.

Let op: als er spierschade aan uw hart is, mag u alleen na uitdrukkelijke toestemming van de cardioloog de sauna bezoeken.

Genezing borstbeen
De eerste 6 weken na de operatie zijn er vanwege de genezing van het borstbeen een aantal regels. U mag niet zwaarder tillen dan 5 kg. Zorg ervoor dat u gelijkzijdig tilt en geen asymmetrische zware activiteiten met de armen uitvoert. Bijvoorbeeld stofzuigen, optrekken en opduwen, tillen met één arm. Als u met ontslag gaat, bent u instaat om zonder hulp uit bed te komen. In principe doet het borstbeen na de operatie weinig pijn. Scherpe pijn tijdens het uitvoeren van activiteiten is een signaal van overbelasting en dient voorkomen te worden.

Roken
Het roken dient u direct te stoppen. Het risico op een nieuw hartprobleem wordt hiermee vele malen kleiner. Wilt u stoppen met roken en hebt u hier begeleiding bij nodig, dan kan dit o.a. via de RookStopPoli (RSP). De hartrevalidatie-verpleegkundige zal dit ook aan u voorleggen tijdens de het screeningsgesprek.
Folder Ned. Hartstichting: "Uitdrukkelijk voor rokers"

Vakantie
Op vakantie gaan is toegestaan, wacht bij voorkeur tot na de revalidatieperiode. Ga de eerste keer naar een land waar de gezondheidszorg vergelijkbaar is met die in Nederland. Denk aan een geneesmiddelenpaspoort. Vliegen over korte-/middellange afstanden is na 6 weken weer toegestaan.

Sport
Overleg tijdens de hartrevalidatie met de fysiotherapeut of -en wanneer u uw sport kunt hervatten. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar de afdeling sportgeneeskunde voor verder begeleiding. Overleg met de cardioloog is uiteraard ook een mogelijkheid.

Verdere bijzonderheden
U mag gewoon douchen. Gebruik liever geen zeep op de wond en dep de wond droog met een schone handdoek. Tot de wond

genezen is niet in bad gaan. De wond wordt dan zacht/verweekt, dit komt de genezing niet te goede.

Overdag draagt u de steunkous(en) gedurende 6 weken na de operatie.
Mijd de eerst weken contact met mensen die verkouden zijn of grieperig.

Als de borstwond gaat ontsteken (rood worden, zwelling, pus uit wond, koorts meer dan 38,5 graden Celsius) neem dan direct contact op met de cardioloog of de hartrevalidatie.
Na een hartklepoperatie altijd contact opnemen bij een temperatuur meer dan 38,5 graden Celsius.

Als de wond(en) volledig genezen zijn (na 3 maanden) mag u weer onder de zonnebank, alleen als u het geneesmiddel Cordarone gebruikt is dit niet toegestaan (zie bijsluiter).

Autorijden
U bent tot 6 weken na de operatie niet bevoegd om een voertuig te besturen. Dit is door het ministerie en CBR vastgesteld. U bent niet verzekerd gedurende deze periode.

Angst
Soms voelt men zich onzeker na de operatie. Probeer thuis de draad van het leven weer op te pakken. Het kan zijn dat u weer vertrouwen moet krijgen in uw lichaam. Als er angst blijft bestaan, maak dit bespreekbaar bij de cardioloog of tijdens de hartrevalidatie. Indien nodig kunt u hier begeleiding in krijgen.

Hartklachten
Wanneer u klachten krijgt als pijn of druk op de borst, neem dan een tablet Isordil of een spray Nitroglycerine onder de tong. Dien deze toe als u ligt of zit, niet staande. De medicatie zet de bloedvaten open, u kunt duizelig worden. Neemt de pijn/druk niet af, neem dan na 10 minuten een 2e tablet of spray. Verdwijnen de klachten dan nog niet, neem dan direct contact op met de huisarts(post) of alarmnummer 112.

Let op: U kunt na het innemen van Isordil of Nitrospray hoofdpijn krijgen, dit is vervelend maar niet schadelijk.

Werkhervatting
De ARBO-arts maakt in overleg met uw werkgever een afspraak met u. Er wordt een plan van aanpak gemaakt voor werkhervatting (Wet verbetering poortwachter). Of- en wanneer u weer aan het werk kunt gaan is afhankelijk van het herstel na de operatie en van het soort werk dat u doet.

Endocarditisprofylaxe
Na een hartklepoperatie moet u bij een bezoek aan de tandarts of een dokter altijd vermelden dat u een nieuwe of gerepareerde hartklep hebt. Voor bepaalde ingrepen bestaat er een verhoogde kans op een ontsteking aan de hartklep. U dient beschermt te worden met medicatie (antibiotica).
Folder Ned. Hartstichting: "Bacteriële endocarditis".

Vragen?

U kunt voor vragen over de revalidatie contact opnemen met de coördinator van de hartrevalidatie. Bereikbaarheid: alle werkdagen van 8.00 uur tot 16.30 uur, behalve op woensdagmiddag.
Telefoonnummer: (0475) 38 20 64.

Bij vragen van medische aard dient u contact op te nemen met uw huisarts of cardioloog.

Secretariaat cardioloog van Nes:	(0475) 38 24 92
Secretariaat cardioloog Werter:	(0475) 38 24 29
Secretariaat cardioloog Peerenboom:	(0475) 38 25 05
Secretariaat cardioloog Van der Borgh:	(0475) 38 20 56
Secretariaat cardioloog Göbel:	(0475) 38 23 83

Folders van de hartstichting zijn op www.hartstichting.nl te bestellen of te downloaden.

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
14285550 - december 2013