

Cardiologie

# Adviezen bij ontslag na een hartoperatie

U hebt van de cardioloog gehoord dat u naar huis mag. Eenmaal thuis kunt u zich onzeker voelen en er kunnen vragen ontstaan over wat u wel en niet mag en kunt. Onderstaand vindt u een aantal tips en adviezen om de periode te overbruggen tot de eerstvolgende controle bij de cardioloog of het intakegesprek bij de verpleegkundig consulent cardiologie.

## **U krijgt mee**

- Een recept voor medicijnen. U mag de medicijnen nooit op eigen initiatief stoppen. Herhalingsrecepten kunt u vragen bij uw huisarts.
- Een afspraak voor een controlebezoek aan de cardioloog (na 6 weken tot 3 maanden).
- Afspraken voor bezoeken aan andere specialisten, voor zover dat nodig is.
- Een uitnodiging voor een intakegesprek bij de verpleegkundig consulent cardiologie voor de hartrevalidatie wordt u toegestuurd.

## **Waar moet u thuis op letten?**

### **Gewicht**

Weeg u zelf 3 keer per week 's ochtends bij het opstaan (steeds rond hetzelfde tijdstip). Als u binnen 1 week 2 kilogram of meer aankomt, neem dan contact op met uw huisarts. De kans is namelijk groot dat u vocht vasthoudt. U kunt dit ook merken aan benauwdheidsklachten en opgezette enkels.

### **Temperatuur**

Als u denkt dat u koorts hebt, neem dan uw temperatuur op.

Neem contact op met uw huisarts bij een temperatuur hoger dan:

- 38,5°C na een operatie waarbij u alleen omleidingen hebt gekregen.
- 38°C na een operatie waarbij u een nieuwe hartklep en omleidingen hebt gekregen.

### **Onregelmatige of snelle hartslag**

Als u een snelle of onregelmatige hartslag hebt waarbij u zich niet goed voelt, neem dan contact op met uw huisarts.

## **Wonden**

Om een eventuele ontsteking aan uw wond op tijd te kunnen ontdekken, raden wij u aan elke ochtend uw wonden te controleren op:

- Roodheid.
- Pijn.
- Lekkage.

De hechtingen lossen vanzelf op. Gebruik een droog steriel gaasje als de wond lekt. Gebruik géén poeder of zalf. U mag wel Vitamine E crème gebruiken voor het litteken. Dit kan de genezing bespoedigen. Vrouwen wordt aangeraden dag en nacht een BH zonder beugels te dragen zodat er minder spanning op de wond komt. Dit zorgt voor minder littekenvorming. Douchen mag al een paar dagen na de operatie, baden pas na 3 weken en alleen als de wond helemaal genezen is. Zonnebaden of de zonnebank mag zodra de wond genezen is. Bescherm het litteken wel met een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. Overleg met uw cardioloog wanneer u weer gebruik kunt maken van de sauna.

## **Wat u wel en niet mag**

### **Ontzie uw borstbeen**

Tijdens de operatie is uw borstbeen gebroken. Geef het daarom 6 weken rust. De eerste 6 weken na de operatie mag u niet:

- Fietsen. Dit mag wel als u een hometrainer gebruikt.
- Zelf autorijden. U kunt wel als rijder meerijden en de gordel gebruiken.
- Tillen of zware huishoudelijke werkzaamheden doen.
- De hond aan de riem uitlaten.

### **Elastische kousen**

U moet overdag elastische kousen dragen als er een ader uit uw been is gebruikt voor de omleiding. Dit doet u 6 weken lang om de genezing te bevorderen en alleen overdag. 's Nachts mag de kous uit. De enkel van het geopereerde been kan de eerste weken dik worden door het mobiliseren (oefenen met staan en lopen). Dit is normaal. Leg daarom uw been omhoog als u op een stoel zit.

## **Mobiliseren**

Tijdens uw opname in het ziekenhuis hebt u onder begeleiding van een fysiotherapeut inspanningsoefeningen gedaan. Probeer de inspanningen thuis steeds verder uit te breiden, maar neem wel op tijd rust. Wanneer u buiten gaat wandelen, houdt u er dan rekening mee dat u ook weer terug moet. Zoek uw grenzen op, maar ga er niet overheen.

## **Hartrevalidatie**

Eenmaal thuis kunnen er misschien veel vragen bij u of uw naasten opkomen. Dit kan u onzeker maken. Daarom kunt u binnen 2 weken na uw ontslag starten met de hartrevalidatie. Dit begint met een informatiemiddag en een gesprek met de verpleegkundig consulent cardiologie. Daar kunt u uw vragen stellen. Samen met de consulent stelt u het revalidatieprogramma op. Dit zal aangepast zijn aan uw behoeften. Om uw borstbeen rust te geven, begint de lichamelijke training pas 6 weken na de operatie.

Mocht u niet zo lang kunnen wachten met uw vragen dan kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegkundig consulent cardiologie. De consulent is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 tot 17:00 uur.

**T:** 0515 - 48 83 53.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*