

Adviezen na een hartoperatie

U bent thuis, wat nu?

Na een hartoperatie is het belangrijk dat u in beweging komt. Deze folder geeft informatie over het veilig hervatten van bewegen in het dagelijks leven. Hierin worden normale verschijnselen en/of bijwerkingen benoemd.

Bewegen

Tijdens een ziekenhuisopname wordt er weinig bewogen. Dit kan leiden tot een vermindering van spierkracht, conditie en functieverlies. Dit kan ervoor zorgen dat u na de operatie dagelijkse activiteiten minder goed kunt uitvoeren. Het is belangrijk goed naar uw lichaam te luisteren en uw activiteiten of tempo hierop aan te passen.

Onderstaande zinnen zijn van toepassing op het herstel:

‘Voelt het goed, dan is het goed!’
‘Gebruik uw gezond verstand.’
‘Zo lang u kunt blijven praten in volledige zinnen tijdens het bewegen, kunt u doorgaan.’

Het kan goed mogelijk zijn dat het enkele maanden duurt voordat u weer op uw oude niveau functioneert.



Basis handelingen van de leefregels:

Zet af uit bed met ellebogen in de zij; sta op uit de stoel met ellebogen in de zij, til met ellebogen in de zij. Onbelast (zonder kracht/gewicht) mag u alle bewegingen met uw bovenarmen uitvoeren, zolang dit niet pijnlijk is.

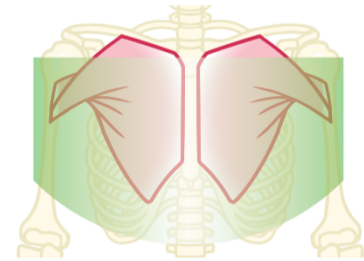
Onderstaande fasen (een fase beschrijft in principe 1 á 2 weken, maar dit kan per persoon verschillen) helpen u in de opbouw van het bewegen. U start in fase 1, als het goed gaat en de activiteiten kosten weinig moeite, dan kunt u naar de volgende fase gaan. Het is voor uw herstel belangrijk dat de verschillende fasen doorlopen worden.

Fase	Rondom huis	Buitenshuis	Wat kunt u beter nog laten?
1	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer het dagelijkse ritme weer op te pakken • Draag normale kleding en schoeisel • Probeer regelmatig diep door te ademen • In en uit bed komen mag via de zij. Gebruik het gewicht van de benen om overeind te komen en houd bij het afzetten uw bovenarmen tegen het lichaam. • Draai regelmatig met de schouders om stijfheid te verminderen • Douchen kan en mag • Traplopen kan en mag • U mag dagelijks fietsen op de hometrainer met lichte weerstand • Duwen/trekken en tillen mag, maar alleen wanneer u uw ellebogen hierbij in de zij kan houden en er geen plotselinge toename van pijn is* • Zorg voor rust tussen de activiteiten door 	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer elke dag meerdere keren 5 tot 15 min te lopen • Dagelijkse activiteiten buiten mogen langzaam weer opgepakt worden, zolang u de bovenarmen tegen het lichaam houdt bij kracht leveren* 	<ul style="list-style-type: none"> • Activiteiten die pijnlijk zijn en/of u niet met de armen in de zij kunt uitvoeren • In bad tot 2 weken na operatie • Buiten fietsen
2	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer dagelijkse activiteiten steeds meer uit te breiden • Seksuele activiteiten mogen gerust opgepakt worden 	<ul style="list-style-type: none"> • Uitbreiden loopafstand • Boodschappen doen • Lichte werkzaamheden in de tuin (tuin sproeien, grasmaaien) • Fietsen: zie ** 	<ul style="list-style-type: none"> • Uitvoeren van zware activiteiten (graven/hout kloven)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Dagelijkse activiteiten uitbreiden (strijken, stofzuigen met beleid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uitbreiden loopafstand • Boodschappen doen (houd bij het tillen uw bovenarmen in de zij) • Tip: symmetrisch tillen is meestal prettiger* 	<ul style="list-style-type: none"> • Zware activiteiten in en rondom huis zonder bovenarmen in de zij*

4	<ul style="list-style-type: none"> Meeste huishoudelijke werkzaamheden (o.a. bed opmaken) 	<ul style="list-style-type: none"> Autorijden: zie ** Uitbreiden werkzaamheden in de tuin 	<ul style="list-style-type: none"> Langzaam kunt u proberen of u kunt duwen/trekken en tillen zonder uw armen in de zij te houden. Wacht hiermee tot dit niet meer pijnlijk is
5	<ul style="list-style-type: none"> Probeer weer zo actief te zijn als voor de operatie Alle huishoudelijke activiteiten Breid de intensiteit uit 	<ul style="list-style-type: none"> Zwemmen en overige sporten (na start hartrevalidatie, en in overleg met de fysiotherapeut) 	

***Tillen, duwen en trekken middels leefregels**

U mag (als eventuele pijn dit toelaat) duwen/trekken en tillen als u hierbij uw bovenarmen dicht tegen uw lichaam aan houdt, alsof u in een denkbeeldige koker zit met uw bovenlichaam. Dit zorgt ervoor dat u veilig krachtige bewegingen kan uitvoeren zonder uw borstkas overmatig te belasten. Langzamerhand kunt u, indien er geen sprake is van toenemende pijn tijdens de activiteiten die u doet, uw bovenarmen steeds meer uit de zij laten. U beweegt dan buiten de denkbeeldige koker.



****Fietsen en/of autorijden**

Als uw arts u heeft afgeraden om voorlopig geen deel te nemen aan het verkeer, is het belangrijk om hier naar te luisteren.

Na een open-hartoperatie kunt u weer deelnemen aan het verkeer als tijdens de controle bij uw specialist (3-4 weken na de operatie) is aangetoond dat de wond voldoende is genezen.

Het is daarnaast van belang dat voordat u weer gaat deelnemen aan het verkeer (met de fiets of met de auto), u het gevoel heeft voldoende hersteld te zijn na de ingreep. De één herstelt sneller dan de ander. Het is daarom verstandig om goed naar uw lichaam te luisteren.

Als u (bijvoorbeeld voor uw werk) rijdt in grote voertuigen en deze moet laden of lossen, wordt dit afgeraden voor een periode van 6 tot 8 weken. Het hervatten van uw werkzaamheden moet u eerst bespreken met uw cardioloog.

Normale verschijnselen na een operatie

- Veranderde emoties
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Gevoeligheid borstkas en/of nek-schouderregio (neem bij twijfel contact op met de verpleegafdeling 053-4876007)
- Wondpijn (neem bij twijfel contact op met de verpleegafdeling)

Waarom moet ik medicijnen gebruiken?

De medicijnen die u krijgt hebben een aantal effecten:

- Bloedverdunners: verminderen de stolling van het bloed, verkleinen de kans op een infarct en zijn essentieel voor goede plaatselijke genezing na de operaties aan het hart (voorbeelden zijn ascal en carbasalaatcalcium)
- Bètablokkers: verlagen de hartslag en de bloeddruk, verkleinen de kans op een (nieuw) hartinfarct, verminderen de kans op hartritmestoornissen en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op -lol, o.a. metoprolol)
- ACE-remmers: Verlagen de bloeddruk, verkleinen de kans op een (nieuw) hartinfarct en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op -pril)
- Cholesterolverlager: Verlagen het cholesterolgehalte en verkleinen de kans op een (nieuw) hartinfarct (eindigen meestal op -statine)
- Nitraat: verwijden de bloedvaten en verminderen klachten van pijn op de borst. Wordt vaak ingezet als tablet of spray voor situaties wanneer bovenstaande klachten zich voordoen.

Neem de medicatie op de aangegeven tijden in. Bij ontslag krijgt u een medicatie-overzicht mee. Als u denkt klachten te ervaren van de medicatie, wijzig dit dan nooit zonder overleg met de cardioloog. Als uw medicijnen bijna op zijn, neem dan contact op met uw secretaresse cardiologie (053-4872110) voor een herhalingsrecept.

Psychische gevolgen

Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer de helft van de hartpatiënten na ontslag uit het ziekenhuis last heeft van milde tot sterke onrustverschijnselen. Ook angst en depressiviteit kunnen voorkomen. Deze symptomen staan niet op zichzelf maar komen vaak samen met vermoeidheid, verminderde concentratie en irritatie. Het is van belang om hierover te praten met uw naasten en de verschillende hulpverleners van de hartrevalidatie. Ook kunt u hierin extra ondersteuning vragen, geef dit aan bij de coördinator hartrevalidatie. In vrijwel alle gevallen gaan deze klachten vanzelf over.

Partner / naaste

Deze periode is ook voor de partner/naaste een intensieve periode om mee te maken. Denk bijvoorbeeld aan het overnemen van de extra taken die een partner/naaste krijgt, het mee gaan naar ziekenhuisbezoeken, een huishouden en gezin draaiende te houden en andere dingen te regelen. De adviezen die u heeft gekregen vragen niet alleen extra aandacht van u, maar ook voor uw naasten. Daarnaast kan het voorkomen dat u meer prikkelbaar en opstandig bent. Het is van belang om daar oog voor te hebben en dit met elkaar te bespreken.

Voedingsadviezen

Gezonde voeding ziet er als volgt uit:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon
- Eet dagelijks ten minste 250 gram groente en ten minste 2 stuks fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet een handje ongezouten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis zoals tonijn of makreel
- Vervang geraffineerde graanproducten zoals witte rijst, pasta en lasagne (want dit zijn snelle suikers en minder voedzaam) door volkorenproducten
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees (zoals salami of rookworst)

- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken, ook veel vruchtensappen bevatten vaak veel suiker
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstof supplementen is niet nodig.

Om uw hart te ontlasten kan het zijn dat de cardioloog u een zout- en vochtbeperking heeft voorgeschreven en het is van belang om deze adviezen op te volgen. Heeft u hier hulp bij nodig, raadpleeg dan een diëtist.

Alcohol

Het is niet nodig om alcohol helemaal te laten staan. Wel is het raadzaam om niet dagelijks te drinken, en als u drinkt niet meer dan 1 glas. Meer alcohol kan aanleiding geven tot maagklachten (i.v.m. bloedverdunners), overgewicht, diabetes II en een hoge bloeddruk.

Roken

Roken is schadelijk voor hart en bloedvaten. Het advies is dan ook te stoppen met roken. Dat is essentieel. **Er is geen enkele interventie die een groter effect heeft op uw gezondheid dan het stoppen met roken.**

Wilt u begeleiding bij het stoppen met roken, dan kunt u dit aangeven bij uw huisarts of tijdens de hartrevalidatie. U kunt dan doorverwezen worden naar de 'stoppen-met-roken poli' in Medisch Spectrum Twente of naar Sinefuma (groepstraining en individueel).

Seksualiteit

Veel patiënten hebben de eerste tijd na hun hartoperatie niet zoveel belangstelling voor seks. Na een poosje kan dit veranderen. Vrijen na een hartinfarct is verantwoord. Het is ongeveer even belastend voor het lichaam als twee trappen lopen. Als u dat zonder klachten kunt, is er geen bezwaar tegen vrijen. Impotentie bij mannen komt nog wel eens voor, dit is een normaal verschijnsel en mogelijk een bijwerking van sommige medicatie. Schroom niet om indien nodig dit te bespreken met uw huisarts of cardioloog.

Hartrevalidatie

Voordat u met ontslag gaat zal de verpleegkundig specialist u aanmelden voor hartrevalidatie. Hartrevalidatie start zo snel mogelijk na ontslag uit het ziekenhuis (\pm 4 weken na de hartoperatie) en helpt bij het herstel en geeft weer vertrouwen in het lichaam. U leert omgaan met de gevolgen van uw aandoening; zoals grenzen leren kennen ten aanzien van inspanning en het leren omgaan met emoties. Voorafgaand aan de start van de hartrevalidatie wordt een inspanningstest afgenomen en volgt een intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie en de fysiotherapeut. Samen met u en uw partner of naaste wordt er een behandelplan uitgezet waarbij u deelneemt aan trainingen (fysiotherapie) en tevens sessies volgt over voeding, ontspanning en ademhalingstechnieken. Alle hieruit voorkomende kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting is van veel factoren afhankelijk en is voor iedereen verschillend. U voelt over het algemeen zelf het beste aan wanneer u weer aan werken toe bent. Bespreek de werkhervatting in een vroeg stadium met uw werkgever of bedrijfsarts. Ook de fysiotherapeut kan u hier tijdens de hartrevalidatie in adviseren. Het is verstandig om dit rustig op te bouwen; opbouwen gaat vaak gemakkelijker dan weer afbouwen.

Sauna

Saunabezoek en zwemmen is meestal weer mogelijk wanneer de wond helemaal gesloten is. Houd er rekening mee dat u een wat lagere bloeddruk kunt hebben door de medicijnen waardoor u in de sauna sneller duizelig kunt worden. Let hierom goed op wanneer u vanuit zittende/liggende positie weer tot stand komt. Bij twijfel neem contact op met uw cardioloog.

Vakanties

Kort na ontslag is vakantie in Nederland in principe weer mogelijk. (Vlieg)vakanties in het buitenland kunnen het beste wat later worden gepland. Bespreek het bij twijfel met uw cardioloog. Het is belangrijk dat u voldoende medicijnen en uw geneesmiddelenkaart van de apotheek meeneemt. Een medicijnpaspoort kunt u via uw apotheek regelen.

Als u een ICD heeft (gekregen) kunt u de volgende website raadplegen voor meer informatie: www.stin.nl.

Contact opnemen

Neem bij onderstaande signalen contact op met uw huisarts:

- Onregelmatige en/of snelle hartslag;
- Toenemende kortademigheid;
- Achteruitgang in conditie;
- (Toename van) Hoesten.

Wond

Bij problemen met de wondgenezing neemt u contact op met de verpleegafdeling Cardiothoracale chirurgie (053-4876007). Denk hierbij aan:

- (Toename van) wondpijn;
- (Toename van) roodheid;
- Zwelling;
- Lekkage van wondvocht en/of pus;
- Het warmer aanvoelen van de wond;
- Koorts >38,5 °C.

Het gebruik van een Respiflo of Sternasafe (ook wel Hearthugger genoemd) na de operatie



Respiflo



Sternasafe/Hearthugger

Heeft u een Respiflo gekregen? Als diep inademen goed gaat, hoeft u deze niet meer te gebruiken.

Heeft u een Sternasafe gekregen? Als u niet meer hoeft te hoesten of het hoesten niet meer pijnlijk is, hoeft u de Sternasafe niet meer te dragen.

Belangrijke telefoonnummers

- Tot 48 uur na ontslag kunt u voor vragen contact op nemen met de afdeling cardiochirurgie A5 (053) 487 60 07
- Polikliniek Cardiologie, route A25, telefoon: (053) 487 21 10
- Verpleegkundig coördinator hartrevalidatie (tijdens werkdagen dagelijks van 10.00 – 11.00 uur bereikbaar), telefoon 06 - 31 75 17 69.

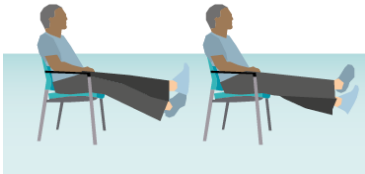
De verpleegkundige van de patiëntenvoorlichting neemt 2 weken na ontslag nog contact met u op, om te vragen hoe het met u gaat.

Oefeningen:

Voelt het goed: herhaal de oefening 5-10 keer en 3 keer per dag. Probeer ook regelmatig aandacht te hebben voor het goed diep inademen.



Roeien: armen naar voren strekken, vervolgens ellebogen achter de rug trekken.



Buikspieren: gestrekte benen over elkaar heen bewegen.



Schuine buikspieren: linker elleboog naar rechter knie en omgekeerd.



Opstaan uit de stoel: het liefst zonder de handen te gebruiken.



Appels plukken: armen één voor één omhoog bewegen.

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut middels het mailadres fysiotct@mst.nl, vermeld hierbij uw naam en geboortedatum.