

Nuttige telefoonnummers

AZ St. Jan, hartheelkunde:

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

Nuttige informatie

Meer weten?

Surf naar <http://www.azbrugge.be/pub/hartheelkunde.aspx>

HARTHEELKUNDE



TIPS VOOR THUIS NA UW HARTOPERATIE

U krijgt deze folder omdat u onlangs een hartoperatie hebt ondergaan in het AZ St. Jan en binnenkort weer naar huis gaat. Misschien gaat u eerst nog een poosje naar uw "eigen" ziekenhuis; in dat geval is de inhoud van deze folder niet helemaal relevant.

Vaak komen er allerlei praktische vragen op zoals bijvoorbeeld wat u nu wel of juist niet mag doen.

Al deze zaken staan vermeld in deze folder en op deze wijze kan het een hulp zijn wanneer u thuis komt. Lees alles eens rustig na en heel wat zaken zullen u duidelijker voorkomen.

Ontslaggesprek

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

Ontslagpapieren

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 en 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 bestemd voor uzelf mag u behouden, deze voor de cardioloog neemt u mee op de eerste controle bij de cardioloog en geeft u af aan de cardioloog. U krijgt ook een *brief met een afspraak voor poliklinische controle bij uw hartchirurg* mee: hierop vindt u de datum en het tijdstip terug dat 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. Op diezelfde brief staat ook *een afspraak voor poliklinische controle bij uw cardioloog* hier in het ziekenhuis (route 630). Indien op deze brief geen afspraak vermeld is bij uw eigen cardioloog dan dient u zelf een telefonische afspraak te maken na 2 à 3 weken.

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 bloedsuitslagen. 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.

Wat mag ik eten?

U hebt advies gekregen van de diëtiste. Volg dit op aub. Bij klepoperaties 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.

Wij wensen u een vlot herstel toe.
Uw team hartchirurgie AZ St. Jan, Brugge

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?

Wandelen buiten 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.

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?

Seksueel verkeer 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.

In de enveloppe voor uzelf zit ook *het medicatievoorschrift* voor de apotheek met daarop de noodzakelijke medicamenten. Deze kunt u laten afhalen bij de apotheek naar keuze. Indien u ook speciale bloedverdunders in moet nemen (meestal na klepooperaties), dan hebt u ook een lijst meegekregen met daarop de dagelijkse dosis van de bloedverdunders. Het is belangrijk dat de huisarts deze doseringslijst verder aanvult. Uw enveloppe bevat ook 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 keuze om ofwel door te gaan met uw eigen kinesist(e) ofwel om deel te nemen aan het specifieke hartrevalidatie programma dat u kan opvragen via uw cardioloog. Het is belangrijk om een revalidatie programma te volgen. Tenslotte vindt u in uw enveloppe ook nog een aangepast dieetvoorschrift van de diëtiste (mocht u dit niet ontvangen hebben dan zal het alsnog naar u thuis worden opgestuurd).

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.

Wat met 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.

aanwezige draadjes of metalen nietjes moeten verwijderd worden
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 indien 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 meerdere wonden. Deze hoeven er niet
afgetrokken te worden; u kan ze gewoon spontaan laten afvallen.
Douchen is toegelaten van bij uw thuiskomst maar alleen indien de
wonden normaal genezen 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 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 over dag
('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.

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.