

Leefregels na een openhartoperatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft in een ander ziekenhuis een openhartoperatie gehad. U bent nu opgenomen op de verpleegafdeling Cardiologie van het Albert Schweitzer ziekenhuis om te revalideren. Tijdens uw opname kunt u vragen over uw herstel hebben. Veel patiënten merken juist thuis dat ze allerlei (praktische) vragen hebben. In deze folder leest u meer over onder andere uw opname, maar ook over uw herstel en de leefregels voor thuis.

Uw verblijf op de verpleegafdeling

Tijdens uw opname kunt u uw vragen stellen aan de cardioloog, arts-assistent of verpleegkundig specialist. Deze kunt u overdag stellen tijdens de visite. Er kan ook een familiegesprek plaatsvinden om de vragen te bespreken, als u dat wilt. Dit kunt u dan aan de verpleegkundige doorgeven.

Tijdens uw verblijf op de verpleegafdeling komt de fysiotherapeut regelmatig bij u langs en helpt u onder andere bij het bewegen. Als u thuis of in uw naaste omgeving trap moet lopen, oefent u dit met de fysiotherapeut in het ziekenhuis. De fysiotherapeut legt u ook uit hoe uw hartrevalidatie er verder uit zal gaan zien.

Kunt u na ontslag uit het ziekenhuis (voorlopig) niet terug naar uw huidige woonsituatie, dan wordt dit met u en uw familie besproken. Als dat nodig is, kan er thuiszorg voor u worden aangevraagd of een (tijdelijk) verblijf elders. Informatie hierover vindt u in de folder 'Hartrevalidatie'.

Hechtingen

Als u hechtingen heeft die verwijderd moeten worden, dan gebeurt dat meestal nog tijdens uw opname.

Onderhuidse hechtingen lossen vanzelf op in ongeveer 6 weken. Als u thuis bent en de wond(en) wordt rood, dik of er komt vocht uit, bel dan uw huisarts.

Weer naar huis

Na uw overplaatsing vanuit het andere ziekenhuis, blijft u ongeveer 5 dagen op de verpleegafdeling Cardiologie. Als er geen complicaties zijn, mag u daarna weer naar huis of een (tijdelijk) verblijf elders.

Wat krijgt u mee als u naar huis gaat:

- Uw Persoonlijk Informatie Dossier (PID)
In deze map zitten persoonlijke gegevens en folders die voor u van belang zijn. Het is belangrijk dat u de map meeneemt naar de hartrevalidatie en eventueel naar de hartfalen-verpleegkundige.
- Medicijnen. Deze kunt op de dag van uw ontslag ophalen bij de poliklinische apotheek. In het weekend kunt u de medicijnen ophalen bij de dienstapothek. Deze bevindt zich naast de Huisartsenpost/Spoedeisende Hulp aan de voorkant van het ziekenhuis.
U krijgt dan ook een overzicht van uw medicijnen en een uitleg van de werking van de medicijnen. Uw medisch paspoort
In dit mapje zit ook uw lijst van de Trombosedienst, als u daarbij onder controle bent.
- U krijgt een poliklinische afspraak mee of deze wordt naar u opgestuurd of u ontvangt deze via de e-mail.
- Uw huisarts ontvangt een digitale overdracht.

Uw herstel

Iedere patiënt herstelt in eigen tempo. De meesten hebben wel een ½ tot 1 jaar voor het volledige herstel nodig.

De eerste 6 weken

Uw borstkas en ribben herstellen in ongeveer 6 weken. Daarom mag u in deze periode bijvoorbeeld niet zwaar tillen, stofzuigen, wringen, tuinieren, zwemmen, timmeren, ramen zemen of de hond uitlaten. Licht huishoudelijk werk zoals afwassen, koken en afstoffen mag wel. De eerste 2 tot 3 weken kunt u beter geen zwaardere pannen afgieten.

Pijnstillers

Meestal is de pijn of gevoeligheid rond de 12de week na uw operatie verdwenen. Tot deze tijd kunt u pijnstillers innemen zoals de arts u voorgeschreven heeft. Als u na de 12de week nog pijn heeft, belt u uw huisarts.

Bewegen

Het is verstandig om aan uw conditie te werken en regelmatig te bewegen. Tijdens uw opname in het ziekenhuis heeft u onder begeleiding van de fysiotherapeut hier al een begin mee gemaakt. Thuis gaat u daar mee door. We raden u aan om elke dag te bewegen. Een goede manier is bijvoorbeeld wandelen. Zo bent u wel in beweging, maar ontlast u uw borstbeen en borstkas. Bouw het wandelen rustig op. Begin met een afstand die u gemakkelijk kunt overzien en breidt deze geleidelijk uit.

Als u wilt fietsen, dan mag dat alleen op een hometrainer (alleen met lichte weerstand).

Alle manieren van bewegen waarbij u nog gewoon kunt praten, zijn goed. U mag dus niet buiten adem raken. Wees de eerste weken voorzichtig met het maken van asymmetrische bewegingen.

Dat betekent dat als u iets duwt, trekt of tilt, u dit het beste met beide armen tegelijk doet.

Rusten

Veel mensen willen de eerste tijd na ontslag uit het ziekenhuis overdag nog even slapen. Als u dat wilt, moet u dat doen. Daarna heeft u nieuwe energie om uw oefeningen goed te doen of weer actief te zijn.

Spierpijn

Na de operatie kunt u (spier)pijn hebben in vooral uw nek, rug, ribben en rond de schouders. Dit is normaal. Dit komt doordat meestal de randen van uw borstbeen tijdens de operatie doorgezaagd en uit elkaar geduwd zijn om bij uw hart te komen. De spierpijn wordt geleidelijk minder. Dit kan 6 tot 8 weken duren. Als er bij uw operatie borstslagaders zijn gebruikt, kan uw huid ook lang gevoelig zijn. Soms zo gevoelig dat u er nauwelijks kleding op kunt verdragen. Ook dit zal geleidelijk minder worden.

Werken

Wij raden u aan om goed naar uw lichaam te luisteren. Het is niet verstandig om na een hartoperatie meteen weer aan het werk te gaan. Een openhartoperatie is zwaar om te ondergaan. Uw lichaam heeft weken tot maanden nodig om ervan te herstellen. U gaat revalideren onder begeleiding van onder andere de fysiotherapeut.

Na de revalidatie kunt u, in overleg met uw bedrijfsarts, uw cardioloog en de fysiotherapeuten starten met een aantal ochtenden per week werken. Dit kunt u in de loop van een aantal weken of maanden uitbreiden naar weer volledig werken. De snelheid waarmee u weer volledig zult kunnen werken, hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk en uw leeftijd.

Ademhaling en hoesten

U kunt ook thuis nog een tijdje last hebben van een gevoelige borstkas. Daardoor kunt u wat minder diep inademen dan u gewend bent. Ook hoesten kan gevoelig zijn. De fysiotherapeut heeft u in het ziekenhuis uitgelegd hoe u het beste kunt ademen en slijm kunt ophoesten.

Deze oefeningen en technieken kunt u zo nodig thuis blijven doen.

U zult merken als u zich meer gaat inspannen dat u dieper kunt inademen. Als u merkt dat uw ademhaling juist moeilijker gaat of dat u het sneller of vaker benauwd heeft, bel dan uw huisarts.

Hartrevalidatie

Zodra uw borstbeen en ribben hersteld zijn, raden we u aan om onder begeleiding van het hartrevalidatieteam te gaan revalideren. Tijdens uw opname wordt u hiervoor al aangemeld. Ook krijgt u hierover een folder. Binnen enkele weken ontvangt u hiervoor een uitnodiging van de hartrevalidatieverpleegkundige.

Complicaties

In de herstelperiode komen soms de volgende complicaties voor:

- Plotselinge toename van gewicht. Als u binnen 2 tot 3 dagen na thuiskomst in gewicht toeneemt, kan het zijn dat u vocht vasthoudt. U merkt dit bijvoorbeeld aan dikke enkels en kortademigheid.
- Duizeligheid. Als u duizelig wordt of onvast ter been, kan dat komen door de medicijnen die uw bloeddruk regelen.
- Hartritmestoornissen. U kunt thuis last krijgen van hartritmestoornissen. U voelt uw hart bonzen en heeft een opgejaagd gevoel.

- Wondinfectie. Als de operatiewond ontstoken raakt, merkt u dat aan het volgende:
 - Uw borstbeen gaat ineens meer pijn doen.
 - De wond is dik, rood en pijnlijk.
 - Er komt vocht uit de wond.
 - U krijgt koorts (boven de 38°C).

Krijgt u één of meerdere van bovengenoemde klachten, bel dan **altijd** uw huisarts.

Emotioneel herstel

Behalve lichamelijk, zult u na een openhartoperatie ook emotioneel moeten herstellen. Bij thuiskomst kunt u zich nog niet helemaal fit voelen. Uw concentratievermogen kan minder zijn dan u gewend bent. U bent misschien ook emotioneler dan anders. Zo kunt u zomaar huilen of geïrriteerd raken, terwijl u de volgende dag nergens meer last van heeft. Dit is normaal. Door het oppakken van uw normale leven zal dit vanzelf weer beter gaan. Het is belangrijk dat u de tijd neemt. Als u begeleiding of ondersteuning nodig heeft, kunt u dat bespreken met de hartrevalidatieverpleegkundige of uw huisarts.

Leefregels

Gezonde, goede voeding, voldoende rust en geduld zijn absolute voorwaarden om uw conditie weer goed te krijgen. Daarom zijn er leefregels waar u rekening mee moet houden.

Wondgenezing

- Uw wond is nog kwetsbaar. Daarom mag u de eerste week niet in bad, omdat dan de wond te week kan worden. Douchen mag wel.
- Gebruik geen poeder of zalf op de wond, omdat deze anders kan gaan ontsteken.

Lichaamshouding

Slaap de eerste 2 weken na uw operatie **alleen op uw rug**. Zo kan de wond van uw borstbeen goed genezen. Daarna kunt u weer zonder problemen proberen om op uw zij of buik te gaan liggen. Als dit niet fijn ligt of pijn doet, betekent dat uw lichaam nog niet genoeg is hersteld. Probeer het na een week nog een keer.

Voeding

Vaak hebben patiënten minder eetlust in de eerste weken na de operatie. Toch is het extra belangrijk om gezond en voldoende te eten. Dit bevordert uw herstel. We raden u daarbij aan om vooral de eerste weken zuinig te zijn met het gebruik van zout. Soms heeft het lichaam de neiging na de operatie vocht vast te houden. Zoutgebruik verergert dit.

Alcoholgebruik

De medicijnen die u na uw operatie heeft gekregen, hebben onder andere een bloedverdunnende werking. Ook alcohol werkt bloedverdunnend. Dit betekent niet dat u helemaal geen alcohol mag drinken, maar doe het wel met mate. Gebruik niet meer dan een glas per dag.

Vrijen

Als u en uw partner daaraan toe zijn, kunt u weer vrijen. Dit is niet gevaarlijk voor uw hart. Wel raden we u aan de eerste weken voorzichtig te doen, omdat uw borstbeen nog moet herstellen.

Dragen van een beha

Om minder spanning op het litteken te geven, raden we vrouwen aan om een bh te dragen. Daardoor zal de wond minder pijnlijk zijn.

Steunkousen

Soms worden er tijdens de operatie één of meer aders uit het been of beide benen zijn gehaald. Daardoor is het terugstromen van het bloed uit het been naar het lichaam tijdelijk verstoord. Hierdoor kan zich vocht gaan ophopen in het been of benen. Als dat gebeurt, wordt uw been dikker. Dit kan voorkomen worden door 6 weken steunkous(en) te dragen. Na verloop van tijd nemen andere bloedvaten de functie van het weggehaalde bloedvat over en verdwijnen de klachten.

U mag deze kous(en) niet zelf aan- en uittrekken. Er komt dan te veel kracht op uw borstbeen te staan. Als u niemand heeft die dit voor u kan doen, kunnen wij hiervoor thuiszorg aanvragen.

Autorijden, fietsen en reizen

De arts bepaalt wanneer u weer mag autorijden en buiten fietsen (op een hometrainer mag wel). Uw borstbeen heeft tijd nodig om te genezen (net als bij een botbreuk). Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag vliegen. Bij sommige patiënten is de operatie niet via het borstbeen uitgevoerd, maar tussen de ribben door. Dan geldt de beperking van autorijden niet.

Als u gebruik maakt van het openbaar vervoer, past u dan op bij een snel optrekkende bus, metro of tram. U bent geneigd om snel een stang vast te pakken om niet te vallen. Dit kan een grote trekkracht op uw borstbeen veroorzaken met de nodige pijn. We raden u aan om in deze periode in het openbaar vervoer te gaan zitten.

Sport

U kunt weer gaan sporten, nadat u uw hartrevalidatie heeft afgerond. U kunt uw fysiotherapeut om advies vragen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder tijdens uw verblijf op de verpleegafdeling nog vragen? Stel deze dan gerust aan de cardioloog, zaalarts, verpleegkundig specialist of een van de verpleegkundigen. We beantwoorden uw vragen graag.

Als u weer thuis bent en nog vragen heeft, kunt u bellen naar de hartrevalidatieverpleegkundige, tel. (078) 654 10 95.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juni 2023
pavo 0730