



patiënteninformatie



Dienst cardiochirurgie

# Na uw hartoperatie

Adviezen voor thuis



**MARIA  
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

# INHOUD

1. Naar huis .....	4
2. Papieren bij ontslag .....	4
3. Controle bij de cardioloog .....	4
4. Revalideren .....	5
5. De eerste weken thuis .....	5
6. Wanneer bellen? .....	6
7. Lichamelijk hestel .....	6
8. Wondgenezing .....	7
9. Uw borstbeen .....	7
10. Spierpijn .....	8
11. Emotioneel herstel .....	8
12. Leefregels .....	9
13. Voeding .....	10
14. Steunkousen .....	10
15. Alcoholgebruik .....	11
16. Vrijen .....	11
17. Sport .....	11
18. Opnieuw aan het werk .....	11
19. Vakantie .....	12
20. Bloedverdunnende middelen ..	12
21. Specifieke richtlijnen na een klepooperatie .....	13





## Welkom

Beste patiënt

U kreeg onlangs in AZ Maria Middelaes een hartoperatie en u gaat binnenkort weer naar huis. Het is ook mogelijk dat u eerst terugkeert naar uw 'eigen' ziekenhuis. In dat geval is niet alle informatie in deze brochure relevant.

Vóór u naar huis gaat, bespreekt de arts of verpleegkundige met u waarmee u rekening moet houden als u weer thuis bent. Natuurlijk kunt u dan ook vragen stellen. Maar eenmaal thuis heeft u misschien nog allerlei (praktische) vragen, bijvoorbeeld over wat u nu precies wel en niet mag doen.

In deze brochure vindt u algemene informatie over het herstel na een hartoperatie. U vindt ook algemene leefregels en instructies over het gebruik van bloedverdünnende middelen. Heeft u nog vragen, aarzel dan niet de artsen of verpleegkundigen te contacteren.

We wensen u alvast een spoedig herstel.

Dr. Ph. Ballaux  
Dr. K. Cathenis  
Dr. D. Goossens  
Dr. R. Hamerlijnc  
Telefoon: 09 246 74 00

# 1 Naar huis

Vóór u naar huis gaat, hebt u een ontslaggesprek. We proberen het gesprek zo te plannen zodat uw partner of een familielid erbij kan zijn. Twee mensen horen immers meer dan één. Alle vragen die u nog hebt, kunt u tijdens dit gesprek stellen.

## 2 Papieren bij ontslag

Als u naar huis gaat, krijgt u een aantal papieren mee.

### **Een voorlopige ontslagbrief voor uw huisarts**

U krijgt een ontslagbrief bij het verlaten van het ziekenhuis. Bij aankomst thuis, belt u de huisarts zodat hij bij uw thuis de ontslagbrief kan nalezen en de noodzakelijke medicatie kan voorschrijven. Het is belangrijk dat uw huisarts op de hoogte is van uw thuiskomst!

Neem de ontslagbrief bij uw eerstvolgende controle mee naar uw eigen cardioloog. De definitieve ontslagbrief wordt later ook naar de huisarts en cardioloog verstuurd.

### **Doseringslijst bloedverdunners**

Als uw arts bloedverdunners voorschreef, krijgt u een lijst waarop staat hoeveel tabletten u de komende dagen moet nemen. Hierop staat ook aangegeven wanneer de huisarts dit moet controleren.

## 3 Controle bij de cardioloog

De eerste controle is ongeveer drie weken na het ontslag bij uw eigen cardioloog. De afspraken worden voor u gemaakt bij ontslag en meegegeven op een apart afsprakenkaartje.

## 4 Revalideren

Uw cardioloog zal tijdens de eerste poliklinische controle met u overleggen of u kunt starten met het revalidatieprogramma. De Nederlandse patiënten wordt gevraagd in de week na ontslag contact op te nemen met de hartrevalidatieverpleegkundige van ziekenhuis ZorgSaam: tel. +31 115 68 81 87 .

## 5 De eerste weken thuis

Hou tijdens de eerste weken van uw herstel de volgende lichaamsfuncties in de gaten.

### 5.1 Temperatuur

Controleer tijdens de eerste twee weken dagelijks uw temperatuur. Neem elke dag tweemaal uw temperatuur op: bij het opstaan en rond 20.00 uur. Dit is nodig om tijdig eventuele infecties op te merken. Contacteer uw huisarts als uw temperatuur twee dagen 38,0°C of meer is.

### 5.2 Gewicht

Weeg u iedere ochtend voor het ontbijt. Als uw gewicht over verschillende dagen met een halve kilo of meer toeneemt, contacteer dan uw huisarts. Dit kan er namelijk op wijzen dat u teveel vocht vasthoudt.

### 5.3 Kortademigheid/duizeligheid

Hebt u last van kortademigheid? Wordt dit steeds erger of neemt het na inspanning niet af? Of bent u duizelig? Neem dan contact op met uw huisarts.

## 5.4 Onregelmatige en snelle hartslag

Het is mogelijk dat uw hartslag tijdens de opname erg snel en onregelmatig was. Soms gebeurt dit ook thuis. Dit is een reden om contact met uw huisarts op te nemen. Gebeurt het in de eerste weken na de operatie en voelt u zich daarbij ook ziek, dan mag u zich ook direct melden bij de afdeling Spoedgevallen van het ziekenhuis.

## 6 Wanneer bellen?

Bel uw (huis)arts bij:

- koorts (twee dagen 38.0 °C of meer);
- gewichtstoename (halve kilo of meer per dag);
- kortademigheid/duizeligheid;
- onregelmatige en snelle hartslag.

### Telefoonnummers

Krijgt u in de eerste drie weken thuis een of meer van die hierboven genoemde klachten of bent u ongerust, bel dan:

uw huisarts, telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Hij/zij zal u advies geven.

Lukt het niet om uw huisarts te bereiken, dan kunt u tijdens kantooruren naar uw eigen cardioloog bellen, telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Lukt ook dit niet, contacteer dan uw eigen ziekenhuis.

## 7 Lichamelijk herstel

Iedere patiënt herstelt in zijn of haar eigen tempo van een hartoperatie. Allerlei factoren spelen daarbij een rol: denkt u maar aan de zwaarte van de operatie en aan de conditie die u voor uw operatie had.

## 8 Wondgenezing

Als u naar huis gaat, is de wonde dicht, maar nog wel kwetsbaar. U kunt douchen, maar het is beter om de eerste twee weken geen bad te nemen, dit om verweking van het litteken te voorkomen. We raden u af om de eerste weken poeder of zalf op de wond te gebruiken, omdat dit de kans op infectie verhoogt.

### Hechtingen

Als een hechting zichtbaar wordt, trek er dan niet aan. De hechtingen lossen vanzelf op in ongeveer 6 weken. Als er vocht langs de hechtingen lekt, neem dan contact op met uw huisarts.

### Beha

Wij raden vrouwen met een grotere borstomvang aan om dag en nacht een beha te dragen (zonder beugels). Dit verlaagt de spanning op het litteken en daardoor zal de wonde minder pijnlijk zijn. Ook wordt dan het litteken minder breed en dus mooier. Vrouwen met een kleinere cupmaat moeten 's nachts hun beha niet dragen.

### Wondinfectie

Soms kan de wonde ontsteken. Mogelijke verschijnselen bij een ontsteking zijn:

- Het borstbeen doet weer meer pijn.
- De wond is opgezet, rood en pijnlijk. Er kan ook vocht uitkomen.
- Koorts.

Neem contact op met uw huisarts als u denkt dat de wonde ontstoken is.

## 9 Uw borstbeen

Meestal is bij uw operatie het borstbeen geopend. Aan het einde van de operatie worden de beide helften van het borstbeen weer stevig aan elkaar bevestigd met roestvrijstalen draden. De beide helften van het borstbeen kunnen daardoor niet ten opzichte van elkaar verschuiven. Vanaf vier dagen na de operatie kunt u daardoor alweer zonder probleem op uw zij of buik gaan liggen. Wel is het verstandig om steeds symmetrische bewegingen met beide armen te maken. Dat betekent dat

u bijvoorbeeld wanneer u iets opheft, op uw zij draait of uit bed komt beter niet een arm hoog en de andere laag kunt houden.

Het duurt ongeveer drie maanden voordat het borstbeen weer helemaal genezen is. Na zes weken is de genezing al wel zo ver dat u de meeste dagelijkse dingen weer kunt doen. Hoesten, niezen en persen blijven de eerste weken soms gevoelig.

## 10 Spierpijn

Na de operatie kunt u spierpijn hebben, mogelijks in uw nek, rug, ribbenkast en rond uw schouders. Dit is een normaal verschijnsel na een hartoperatie. Om bij het hart te kunnen geraken, worden de randen van het borstbeen tijdens de operatie uit elkaar geduwd. De spierpijn wordt geleidelijk minder, maar kan wel zes tot acht weken aanhouden.

## 11 Emotioneel herstel

Behalve lichamelijk, moet u na een hartoperatie ook emotioneel weer herstellen. Bij thuiskomst zult u zich nog niet helemaal optimaal voelen. Waarschijnlijk is uw concentratievermogen minder dan normaal en bent u emotioneler dan anders. U kunt bijvoorbeeld zomaar huilen of geïrriteerd raken, terwijl u de volgende dag nergens last van hebt. Dit is normaal na een hartoperatie. Het komt door het gebruik van de hart/longmachine, de narcose en alles wat u in het ziekenhuis hebt ervaren. Door het hernemen van uw normale leven merkt u dat het vanzelf beter gaat. Gun uzelf de tijd om weer op krachten te komen.



# 12 Leefregels

## 12.1 Binnen blijven

Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het verstandig om nog zeven dagen binnen te blijven omdat uw weerstand tijdelijk is verminderd.

## 12.2 Niet alleen zijn

Gedurende de eerste zeven dagen is het verstandig dat u het grootste deel van de dag en nacht niet alleen bent. Als er iets gebeurt, kan er iemand voor u zorgen en zo nodig uw huisarts of cardioloog bellen.

## 12.3 Rust

Het is van belang dat u het de eerste tijd nog rustig aandoet. Uw borstbeen is namelijk nog niet helemaal genezen. U kunt wel de oefeningen doen die u tijdens uw ziekenhuisopname met de fysiotherapeut deed. Luister vooral goed naar uw lichaam en houd in de gaten wat u wel en niet aankunt.

Neem op tijd even rust. Ga 's middags een uurtje op bed rusten. Na zeven dagen kunt u uw activiteiten weer geleidelijk uitbreiden. Zorg ervoor dat u niet wordt overstelpt met bezoek. Ons advies is maximaal drie à vier mensen per dag te ontvangen.

## 12.4 Dagelijkse activiteiten

Hou er rekening mee dat u bij uw thuiskomst niet meteen alles weer kunt doen. Eerst moet uw borstbeen genezen. Ook uw concentratievermogen zal de eerste tijd minder zijn dan u gewend bent. Na thuiskomst kunt u wel al rustig aan in beweging komen. U mag licht huishoudelijk werk doen zoals afwassen, koken of afstoffen. Na een week mag u weer naar buiten en kunt u bijvoorbeeld een korte wandeling maken of boodschappen doen.

De eerste zes weken mag u nog niet:

- zelf autorijden of fietsen (dit is vanwege de verminderde concentratie en omdat er bij het remmen druk via uw armen op uw borstbeen komt);
- zwaarder huishoudelijk werk doen, zoals stofzuigen, dweilen of zware boodschappen dragen;
- kinderen heffen;
- de hond aan de leiband uitlaten.

## 13 Voeding

Na een hartoperatie is het extra belangrijk om aandacht te besteden aan gezonde voeding. In het ziekenhuis is de diëtist bij u langsgekomen op uw kamer met adviezen.

### Zout

Na de operatie heeft uw lichaam de neiging vocht vast te houden. Omdat zout ook vocht vasthoudt, raden we u aan om vooral de eerste weken zuinig te zijn met het gebruik van zout.

### Cholesterol

Het is niet altijd nodig om met een cholesterolverlagend dieet te beginnen. Als dat voor u wel nodig is, dan mag u daar pas na de eerste controle bij uw eigen cardioloog mee beginnen. De eerste drie weken dat u thuis bent, hoeft u dus in ieder geval niet cholesterolarm te eten!

## 14 Steunkousen

Het is mogelijk dat er tijdens de operatie een of meer aders uit uw been of beide benen zijn gehaald. Daardoor is de terugstroom van het bloed uit het been naar het lichaam tijdelijk verstoord. Als gevolg daarvan kan er vocht ophopen in uw been of benen. Als dat gebeurt, ziet u dat uw been dikker wordt. U kunt dit voorkomen door de eerste twee weken steunkousen te dragen. Na verloop van tijd nemen andere bloedvaten vanzelf de functie van het verwijderde bloedvat over en verdwijnen de klachten.

## 15 Alcoholgebruik

Sommige medicijnen die u gebruikt, hebben een bloedverdunnende werking. Ook alcohol werkt bloedverdunnend. Dit betekent niet dat u helemaal geen alcohol mag drinken, maar doe het wel met mate. Gebruik liever niet meer dan twee glazen per dag.

## 16 Vrijen

Wanneer u en uw partner daar aan toe zijn, kunt u weer vrijen. Dit is niet gevaarlijk voor uw hart. Wel adviseren wij u om de eerste weken voorzichtig te zijn, omdat uw borstbeen nog moet herstellen. Met vragen over seksualiteit na uw operatie kunt u altijd bij uw behandelende arts of verpleegkundige terecht.

## 17 Sport

Wacht met sporten tot na de hartrevalidatie. Vraag zo nodig advies aan uw fysiotherapeut of kinesist.

## 18 Weer aan het werk

De meeste mensen kunnen zes weken tot drie maanden na de operatie weer gaan werken. Dit hangt onder meer af van de aard van uw werk. Wanneer u weer kunt gaan werken en wat u dan wel en niet mag doen, bespreekt u met uw eigen cardioloog en de bedrijfsarts. U voelt over het algemeen zelf het beste wanneer u weer aan werken toe bent. Vaak is het verstandig te beginnen met halve dagen te werken en dit langzaam op te bouwen.

## 19 Vakantie

Als u vlot en zonder problemen van uw hartoperatie herstelt, is een vakantie zeker mogelijk. Als u plannen heeft om op vakantie te gaan, bespreek deze dan eerst met uw cardioloog of hartchirurg. Hij/zij bepaalt of u lichamelijk goed genoeg bent om op reis te gaan. Voor een vliegvakantie wacht u zes weken na een hartoperatie. Vraag eerst het advies van uw cardioloog vóór u een vakantie boekt! Dat is belangrijk omdat uw operatie wel wat gevolgen heeft. Zo mag u bijvoorbeeld de eerste zes weken:

- Niet zonnen: uw operatiewond is erg gevoelig. Uw litteken verbrandt door de zon erg snel!
- Niet zwemmen: uw borstbeen moet nog genezen.

## 20 Bloedverdunnende middelen

Wanneer u naar huis gaat, is het mogelijk dat uw arts u een bloedverdunnend medicijn voorschrijft. U krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis een papier mee, waarop precies staat hoeveel tabletten u de eerste dagen moet innemen.

Als u bloedverdunders gebruikt, moet uw bloed regelmatig gecontroleerd worden om te bepalen of de dosis nog goed is. De huisarts zal hiervoor een bloedstaal nemen en dit op regelmatige tijdstippen controleren. Op basis van uw uitslag, wordt steeds de nieuwe dosering van uw bloedverdunders bepaald.

# 21 Specifieke richtlijnen na een klepoperatie

## 21.1 Ontsteking

Een klepprothese is gevoelig voor infecties. Om te voorkomen dat bacteriën verspreiden in de bloedbaan of zich vastzetten op de klep, is het aangeraden:

- In geval van verwonding: de wonde altijd goed uitspoelen en goed ontsmetten.
- In geval van infectie: de voorgeschreven antibiotica nemen om de klep te beschermen.
- In geval van operatie of tandheelkunde: waarschuw de arts/tandarts dat u een klepprothese heeft. Het is noodzakelijk om op voorhand antibiotica te nemen.

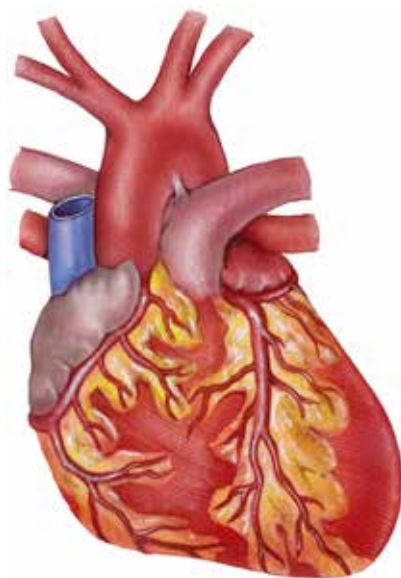
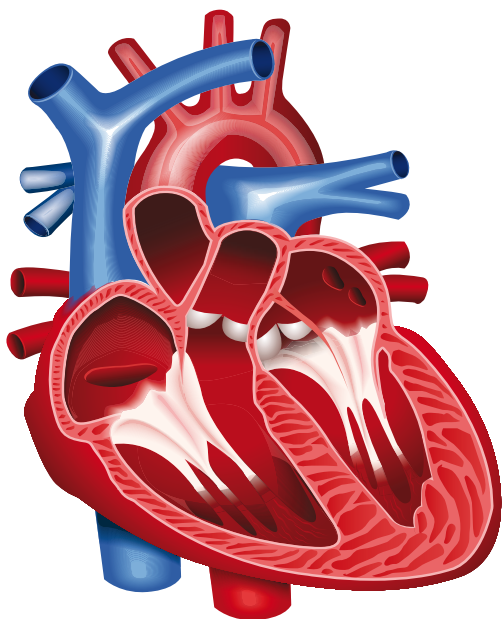
## 21.2 ANTISTOLLINGSMEDICATIE (indien van toepassing)

Om de vorming van kleine bloedklonters op de klep en in de bloedbaan te voorkomen, krijgt u medicatie voorgeschreven om bloedklonters te vermijden.

Het is belangrijk dat u regelmatig een bloedafname door de huisarts laat uitvoeren om deze medicatie eventueel aan te passen. Eventuele kleine wondjes of schrammetjes kunnen langer bloeden als gevolg van deze medicatie. Het volstaat om langer plaatselijk druk uit te oefenen met een propere zakdoek of compresje.

In geval van ongeval of tandoperatie moet u altijd aan de betrokken arts melden dat u antistollingsmedicatie neemt.

# Tekening van de operatie



U bent geopereerd door: .....

Uw zaalartsen waren: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

AZ Maria Middelaes  
Buitenring Sint-Denijs 30  
9000 GENT  
Telefoon: 09 246 46 46  
Website: [www.mariamiddelaes.be](http://www.mariamiddelaes.be)

Dienst spoedgevallen  
Telefoon: 09 246 98 01

Dienst hartchirurgie:  
Telefoon: 09 246 74 00



11 juni 2015

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA  
MIDDELAES**



Tel. 09 246 46 46 | [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be) | [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)  
Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent