

➤ U hebt zojuist 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/niet mag en kunt. Onderstaand 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.

### *Wat krijgt u mee?*

- Een recept voor medicijnen. U mag nooit op eigen initiatief de medicijnen stoppen. Herhalingsrecept kunt u vragen bij uw huisarts.
- Een afspraak voor een controlebezoek aan uw cardioloog (na 6 weken tot 3 maanden).
- Een afspraak voor een bezoek aan de consulent cardiologie (binnen 2 weken na ontslag) voor een intakegesprek voor de hartrevalidatie.
- Zonodig afspraken voor bezoeken aan andere specialisten.

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

#### *Gewicht*

Weeg u zelf 3x per week 's morgens bij het opstaan. Als u binnen 1 week 2 kg 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:

- benauwdheid
- opgezette enkels.

#### *Temperatuur*

Als u het gevoel hebt dat u koorts hebt, neem dan uw temperatuur op. Neem contact op met uw huisarts bij een temperatuur hoger dan 38,0 graden.

➤ *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 tijdig te kunnen ontdekken, raden wij u aan 's morgens uw wond te controleren op:

- roodheid
- pijn
- lekkage.

De hechtingen lossen vanzelf op.

Vrouwen worden aangeraden dag en nacht een bh (zonder beugels) te dragen zodat er minder spanning op de wond komt en dit minder littekenvorming zal geven. Douchen mag al een paar dagen na de operatie, baden pas na 3 weken en alleen wanneer de wond helemaal genezen is. Zonnebaden/zonnebank mag zodra de wond genezen is, bescherm het litteken met zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. Overleg met uw cardioloog wanneer u weer gebruik kunt maken van de sauna.

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

#### *Ontzie uw borstbeen*

Tijdens de operatie is uw borstbeen "gebroken". Geef het daarom 6 weken rust. Dit houdt in de eerste 6 weken niet:

- fietsen (wel op de hometrainer),
- zelf autorijden, wel als bijrijder (gewoon met de gordel om),
- tillen of zware huishoudelijke werkzaamheden verrichten,
- de hond uitlaten (aan de riem).

➤ *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. Kijk waar uw grenzen zijn maar ga er niet overheen.

### *Werkhervatting*

Dit is afhankelijk van het werk dat u doet. U kunt dit het beste met uw cardioloog bespreken.

### *Hartrevalidatie*

Eenmaal thuis kunnen er misschien vele vragen bij u of uw naasten opkomen. Dit kan u onzeker maken. Daarom is het mogelijk om binnen 2 weken na het ontslag een gesprek te hebben 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. De lichamelijke training begint pas ná 6 weken omdat u uw bortbeen rust moet geven.

Mocht u niet zolang kunnen wachten met uw vragen dan kunt u telefonisch contact opnemen met de verpleegkundig consulent cardiologie. Telefoonnummer (0515) 488 353; op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur.



## ► Adviezen bij ontslag na een hartklepoperatie

### ► *Endocarditis-profylaxe*

Een endocarditis is een ontsteking van de binnenwand van het hart. Hierbij raken meestal alleen de hartkleppen aangedaan. Een verhoogd risico om endocarditis te krijgen, bestaat bij mensen die eerder een endocarditis hebben doorgemaakt, mensen met een kunstklep en bij sommige aangeboren hartafwijkingen. Vertel uw arts, tandarts en mondhygiëniste dat u aan uw hartklep bent geopereerd. Wanneer dit voor u van toepassing is, moet u bij bepaalde ingrepen vóóraf antibiotica gebruiken om endocarditis te voorkomen.

Dit geldt onder meer voor:

- Tandheelkundige ingrepen waarbij bloed vloeit
- Keel-, neus- en oor operaties
- Urologische en gynaecologische ingrepen
- Bij het opensnijden van een infectie/abces.

#### Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord

Postadres  
Postbus 20 000  
8600 BA Sneek

Telefoon  
(0515) 48 88 88

Telefax  
(0515) 48 88 80

[www.antonius-sneek.nl](http://www.antonius-sneek.nl)  
[www.antonius-emmeoord.nl](http://www.antonius-emmeoord.nl)

