

➤ 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 of 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.

U krijgt mee

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

Waar moet u thuis op letten?

Gewicht

Weeg u zelf 's morgens bij het opstaan (steeds rond hetzelfde tijdstip). Als u, binnen enkele dagen, 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

Indien u het gevoel hebt dat u koorts hebt, neem dan uw temperatuur op. (dit hoeft u dus niet dagelijks te controleren).

➤ Neem contact op met het ziekenhuis waar u geopereerd bent of met uw huisarts bij een temperatuur hoger dan:

- 38,5; Na een operatie waarbij u alleen omleidingen hebt gekregen.
- 38,0; Na een operatie waarbij u een nieuwe hartklep en/ of omleidingen hebt gekregen.

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 ontsteking aan uw wond tijdig te ontdekken, raden wij u aan elke ochtend uw wonden te controleren op:

- roodheid
- pijn
- lekkage.

De hechtingen lossen vanzelf op, gebruik een droog steriel gaasje als de wond lekt. Gebruik géén poeder of zalf. U mag wel Vitamine E crème gebruiken voor het litteken. Dit kan de genezing bespoedigen. Vrouwen wordt aangeraden dag en nacht een bh zonder beugels te dragen. Omdat er zo minder spanning op de wond komt. Dit is beter voor het litteken. Douchen mag al een paar dagen na 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 wel met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor. Littekenweefsel bevat nl geen pigment. 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 autogordel om),
- tillen of zware huishoudelijke werkzaamheden verrichten,
- de hond uitlaten (aan de riem).

Elastische kousen

U moet overdag elastische kousen dragen als er een ader uit uw been gebruikt is voor de omleiding. Dit moet 6 weken lang om de genezing te bevorderen. Het moet alleen overdag, 's nachts mag de kous uit. De enkel van het geopereerde been kan de eerste weken dik worden door het mobiliseren. Dit is normaal. Leg daarom uw been omhoog als u op een stoel zit.

Mobiliseren

U bent in het ziekenhuis begonnen met bewegen. Ga hier thuis mee verder. Probeer de inspanningen thuis 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.

Hartrevalidatie

Eenmaal thuis zullen er misschien vele vragen bij u of uw naasten opkomen. Dit kan u onzeker maken. Daarom is het mogelijk om binnen 2 weken na 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 borstbeen 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 - 17.00 uur.

Cardiologie

➤ **Adviezen bij ontslag
na een hartoperatie
i.v.m. omleidingen**

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
www.antonius-emmeoord.nl

01-06--2010

antonius
ziekenhuis