

## Adviezen na een hartoperatie

### U bent thuis, wat nu?

Na een hartoperatie is het van belang dat u in beweging blijft. Deze folder geeft informatie over het veilig oppakken van bewegen in het dagelijks leven. In onderstaand document worden normale verschijnselen en/of bijwerkingen beschreven.

### Bewegen

Tijdens een ziekenhuisopname wordt er weinig bewogen, dit kan leiden tot verminderde spierkracht, conditie en functieverlies. Dit kan ervoor zorgen dat u na de operatie de dagelijkse activiteiten minder goed kan uitvoeren. Het is belangrijk goed naar uw lichaam te luisteren en uw activiteiten of tempo hierop aan te passen.

Onderstaande zinnen zijn van toepassing op het herstel:

**‘Voelt het goed, dan is het goed!’  
‘Gebruik uw gezond verstand.’  
‘Zo lang u kunt blijven praten in volledige zinnen tijdens het bewegen, kunt u doorgaan.’**

Het kan goed mogelijk zijn dat het enkele maanden duurt voordat u weer op het oude niveau functioneert.

Onderstaande fasen (een fase beschrijft in principe 1 á 2 weken, maar dit kan per persoon verschillen) helpen u in de opbouw van bewegen. Iedereen herstelt op zijn of haar manier.

U start in fase 1, als het goed gaat en het kost weinig moeite, dan kunt u naar de volgende fase gaan. Het is voor uw herstel belangrijk dat de verschillende fasen doorlopen worden.

Fase	Rondom huis	Buitenshuis	Wat kunt u beter nog laten?
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer het dagelijkse ritme weer op te pakken</li> <li>- Draag normaal schoeisel en kleding</li> <li>- Probeer regelmatig diep door te ademen</li> <li>- Draai regelmatig met de schouders om stijfheid te verminderen.</li> <li>- Douchen kan en mag</li> <li>- Traplopen kan en mag</li> <li>- U mag dagelijks fietsen op de hometrainer met lichte weerstand</li> <li>- Zorg voor rust tussen de activiteiten door</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer elke dag meerdere keren 5 tot 15 min te wandelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zware lichamelijke activiteiten</li> <li>- In bad tot 2 weken na operatie vermijden</li> <li>- Buiten fietsen</li> <li>- Probeer asymmetrische druk op het borstbeen te vermijden</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dagelijkse activiteiten kunnen langzaam weer opgepakt worden (zoals vaatwasser in en uit pakken, afwassen, planten water geven en afstoffen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breidt de loopafstand uit</li> <li>- Lichte boodschappen doen</li> <li>- Lichte werkzaamheden in de tuin (tuin sproeien)</li> <li>- Fietsen: zie **</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duwen/tillen/trekken van zware voorwerpen*</li> <li>- Uitvoeren van te zware activiteiten graven/hout kloven)</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seksuele activiteiten mogen gerust opgepakt worden</li> <li>- Dagelijkse activiteiten uitbreiden (strijken, stofzuigen met beleid)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitbreiden loopafstand</li> <li>- Boodschappen doen (til symmetrisch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nog zware activiteiten in en rondom huis *</li> <li>- Uitvoeren van te zware Activiteiten in de tuin (harken, graven/ hout kloven)</li> </ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meeste huishoudelijke werkzaamheden (bed opmaken)</li> <li>- Uitbreiden werkzaamheden in de tuin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorijden: zie **</li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer weer zo actief te zijn als voor de operatie</li> <li>- Alle huishoudelijke activiteiten</li> <li>- Breidt de intensiteit uit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwemmen en overige sporten (na start hartrevalidatie in overleg met de fysiotherapeut)</li> </ul>	

\*Houdt er rekening mee dat het herstel van het borstbeen zeker 4-6 weken duurt en dat zware activiteiten zoveel mogelijk vermeden dienen te worden.

### \*\*Fietsen en of autorijden

Na een open hart operatie mag u de eerste weken niet autorijden en fietsen. Pas als u op controle bent geweest bij de specialist (doorgaans na 3-4 weken) en er is aangetoond dat er voldoende wondgenezing heeft plaatsgevonden, geeft uw specialist aan of u weer mag fietsen/ autorijden.

Naast dat uw specialist goedkeuring geeft, moet u uzelf ook weer zeker voelen om weer op de fiets of in de auto te stappen. Luister dus goed naar uw eigen lichaam! De één herstelt sneller dan de ander. Het is daarom verstandig om goed naar uw lichaam te luisteren.

Laden en lossen van voertuigen wordt de eerste 6-8 weken afgeraden. Vraag uw specialist tijdens controle of dit weer kan.

### Normale verschijnselen na een operatie

- Veranderende emoties
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Borstkas kan gevoelig zijn (neemt de pijn niet af of wordt deze erger, neem dan contact op met de verpleegafdeling)
- Wondpijn (neemt de pijn niet af of wordt deze erger, neem dan contact op met de verpleegafdeling)

### Waarom moet ik medicijnen gebruiken?

U krijgt medicijnen na de operatie. Hieronder wordt beschreven wat de werking van de verschillende medicijnen is.

- Bloedverdunners: verminderen de stolling van het bloed (meestal Ascal, Carbasalaatcalcium)
- Bètablokkers: verlagen de hartslag en de bloeddruk, en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op lol, zoals metoprolol ect)
- ACE-remmers: Verlagen de bloeddruk, en zijn van belang voor het herstel van de hartfunctie (eindigen meestal op pril)
- Cholesterolverlager: Verlagen het cholesterolgehalte en verkleinen de kans op een hartinfarct (eindigen meestal op statine)

Neem de medicatie op de aangegeven tijden in. Bij ontslag krijgt u een medicatie-overzicht mee. Krijgt u last van bijwerkingen? Bespreek deze dan met uw cardioloog. Wijzig nooit uw eigen medicatie.

### Psychische gevolgen

Een hartoperatie is een ingrijpende gebeurtenis. U kunt na thuiskomst last krijgen van onrustige gevoelens. Ook kunnen deze gepaard gaan met angst en/of depressieve gevoelens. Het is belangrijk dat u deze gevoelens niet voor uzelf houdt. Maak het bespreekbaar met uw partner en naasten. Geef het ook aan op de hartrevalidatie. Onze hulpverleners kunnen u hierin ondersteunen.

### Partner / naaste

Uw partner en/of naasten hebben ook een intensieve periode achter de rug. De leefregels en adviezen voor thuis zijn voor beide wennen. Het kan voorkomen dat u meer prikkelbaar en opstandig bent. Maak ook dit bespreekbaar met elkaar.

## **Voedingsadviezen**

Na een operatie is het van belang gezond te eten. Gezonde voeding zorgt ervoor dat u goed kan herstellen en dat uw wond goed kan genezen.

Probeer bruin brood te eten in plaats van wit. Een handje (ongezouten!) nootjes per dag is gezond. Probeer wat minder vlees te eten en eet minimaal één keer per week vis. Witte rijst, pasta en lasagne kunt u vervangen voor dezelfde volkoren producten. Deze bevatten meer vezels en minder 'snelle suikers'.

Probeer geen frisdrank te drinken. Vervang dit door suikervrije ranja of thee.

U heeft geen voedingssupplementen nodig.

Het kan zijn dat uw cardioloog een vocht- en zout beperking heeft voorgeschreven. Het is van belang deze adviezen op te volgen. Heeft u hierbij hulp nodig? Raadpleeg dan een diëtist of geef dit aan bij de hartrevalidatie.

## **Alcohol**

Het is niet nodig om alcohol helemaal te laten staan. Probeer niet dagelijks te drinken en als u drinkt, beperk dit dan tot één glaasje. Meer alcohol kan zorgen voor maagklachten, overgewicht en een te hoge bloeddruk.

## **Roken**

Roken is ongezond en schadelijk voor uw hart en bloedvaten. Probeer te stoppen met roken. Tijdens uw opname heeft u al een aantal dagen niet gerookt. Hou vol!

Heeft u hierbij hulp nodig? Geef dit aan bij uw huisarts of bij de hartrevalidatie. Zij kunnen u doorverwijzen naar de stoppen-met-roken poli in het MST. Ook is groepstraining of individuele training bij Sinefuma mogelijk.

## **Seksualiteit**

Na uw hartoperatie kan het zijn dat u minder of geen zin heeft in seks. Meestal komt dit na een aantal weken vanzelf terug. Seks hebben na een operatie is verantwoord. Het is ongeveer even belastend voor het lichaam als het oplopen van twee trappen. Kunt u dit zonder klachten? Dan kan u gerust seks hebben.

Heeft u last van impotentie of andere seksuele problemen? Schroom niet om dit te bespreken met uw cardioloog of huisarts.

## **Hartrevalidatie**

Na uw operatie wordt u aangemeld voor hartrevalidatie. Dit start ongeveer vier tot zes weken na de operatie. U leert hier omgaan met de gevolgen van uw aandoening. Ook leert u uw eigen grenzen kennen en leert u omgaan met emoties.

Voor de start van de revalidatie wordt er een inspanningstest afgenomen en krijgt u een intakegesprek. Samen met u en uw partner en/of naaste wordt er een behandelplan geschreven gericht op uw herstel. U kunt deelnemen aan fysiotherapie en sessies volgen over voeding, ontspanning en ademhalingstechnieken. Alle kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering.

## **Werkhervatting**

Het moment van werkhervatting is voor iedere patiënt verschillend. Het hangt af van uw werk en eigen gevoel. Bespreek de werkhervatting met uw werkgever en de bedrijfsarts. Uw fysiotherapeut kan u hierin adviseren tijdens de hartrevalidatie. Ga niet direct volledig aan het werk, maar probeer dit rustig op te bouwen.

## **Sauna**

U mag na de operatie weer naar de sauna. Uw bloeddruk kan wat lager zijn door de medicijnen die u nu gebruikt. Hierdoor kun u wat sneller duizelig worden. Bij twijfel neem contact op met uw cardioloog.

## **Vakanties**

Op vakantie in Nederland is in principe kort na ontslag weer mogelijk. Vakanties in het buitenland kunnen het beste wat later worden gepland. Bespreek het bij twijfel met uw cardioloog. Het is belangrijk dat u voldoende medicijnen en uw geneesmiddelenkaart van de apotheek meeneemt.

Indien u een ICD heeft kunt u de volgende website raadplegen voor meer informatie: [www.stin.nl](http://www.stin.nl).

Neem bij onderstaande signalen contact op met uw cardioloog (053-4872110)

- Tekenen van infectie zoals pus uit wond, roodheid en/of koorts.
- Toenemende kortademigheid en/of toenemende pijn.
- Achteruitgang in conditie.
- Hartritmestoornissen.

## Het gebruik van een Respiflo of Sternasafe (ook wel Hearthugger genoemd) na de operatie



Respiflo



Sternasafe/Hearthugger

Heeft u een Respiflo gekregen? Indien diep inademen goed gaat, hoeft u deze niet meer te gebruiken.

Heeft u een Sternasafe gekregen? Indien u niet meer hoeft te hoesten of het hoesten niet meer pijnlijk is, hoeft u de Sternasafe niet meer te dragen.

### Belangrijke telefoonnummers

- Tot 48 uur naar de ontslag kunt u voor vragen contact op nemen met de afdeling cardiochirurgie A5: (053) 487 60 07
- Polikliniek Cardiologie, route A25, telefoon: (053) 487 21 10;
- Verpleegkundig coördinator hartrevalidatie (tijdens werkdagen dagelijks van 10.00 – 11.00 uur bereikbaar), telefoon 06 - 31 75 17 69.

## Oefeningen:

Voelt het goed: herhaal de oefening 5-10 keer en 3 keer per dag. Probeer ook regelmatig aandacht te hebben voor het goed diep inademen.



**Roeien:** armen naar voren strekken, vervolgens ellebogen achter de rug trekken.



**Buikspieren:** gestrekte benen over elkaar heen bewegen.



**Schuine buikspieren:** linker elleboog naar rechter knie en omgekeerd.



**Opstaan uit de stoel:** het liefst zonder de handen te gebruiken.



**Been zijwaarts bewegen:** voor de balans kunt u een stoel als steun gebruiken.

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut middels [fysiotct@mst.nl](mailto:fysiotct@mst.nl), vermeld hierbij uw naam en geboortedatum.