

## Thuis na een hartoperatie

U heeft een hartoperatie ondergaan en wordt ontslagen uit het ziekenhuis. Hoe gaat het nu verder? In deze brochure staan adviezen voor thuis. Wanneer u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u deze voor het ontslag uit het ziekenhuis bespreken met de zaalarts, verpleegkundige of fysiotherapeut. Vragen die u thuis heeft, kunt u bespreken met uw huisarts of uw cardioloog bij het eerste polikliniekbezoek.

Het Transferpunt regelt eventueel de zorg na uw opname. Het is van belang al bij uw opname aan te geven of u verwacht thuis zorg nodig te hebben.

### Dagelijkse activiteiten

- Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk weer in uw eigen dagritme komt. Natuurlijk lukt dit niet direct; bouw dit rustig op.
- De eerste 6 weken mag u geen zwaar huishoudelijk werk doen zoals stofzuigen, ramen zemen, zware boodschappen tillen, grasmaaïen etc.
- Het wordt afgeraden om honden aan de riem uit te laten en om kinderen op te tillen. Dit omdat het borstbeen nog niet genezen is.
- Als u zich goed voelt, mag u na 6 weken weer fietsen.
- De hometrainer kunt u thuis al eerder gebruiken, mits u daar aan toe bent.
- Lichaamsbeweging kunt u rustig opbouwen. Luistert u hierbij goed naar uw eigen lichaam.

### Wondgenezing

- De wond op de borst zal nog pijnlijk zijn. Dat is normaal. De wond is wel dicht, maar nog erg kwetsbaar.
- Wanneer er vocht uit de wond komt of de wondranden staan naar buiten, dan kunt u de wond het beste met een steriel gaasje bedekken. Het gaasje maakt u vast met een papieren pleister.
- Gebruik geen poeder of zalf op de wond.
- De hecht draad lost in ongeveer 6 weken op. Als er een hechting zichtbaar wordt, trek er dan niet aan.
- U mag douchen. Gebruik geen zeep direct op de wond(en).  
Haren wassen tijdens het douchen is alleen mogelijk als u uw hoofd voorover buigt, zodat uw armen niet boven het lichaam komen.  
Het is nog niet verstandig om in bad te gaan totdat de wonden genezen zijn. Dit zal na ongeveer 3 weken zijn.  
Het is nog niet verstandig om in bad te gaan totdat de wonden genezen zijn. Dit zal na ongeveer 3 weken zijn.
- De borstwond kan aan de bovenkant wat dik zijn. Dit kan veroorzaakt worden door wondvocht. Dit vocht trekt weg in de loop van 6 weken.

- Vrouwen met een grote borstomvang wordt geadviseerd zowel overdag als 's nachts een beha zonder beugels met een brede sluitingsband te dragen. Hierdoor staat er minder druk op het litteken, waardoor het minder pijnlijk is en de wond mooier geneest.
- Uw borstbeen is vastgezet met stalen hechtdraden. U hoeft niet bang te zijn dat metaaldetectoren op bijvoorbeeld vliegvelden alarm slaan. De hoeveelheid staaldraad is daar te weinig voor.
- Het kan zijn dat de zaalarts u terug wil laten komen op de wondpoli. Dit is alleen van toepassing als de wond nog een keer gezien moet worden. U krijgt hiervoor een afspraak voor de polikliniek. Uiteraard kunt u telefonisch contact opnemen via verpleegafdeling Cardiochirurgie (8B) voor wondcontrole als u zich zorgen maakt om uw wond. Er wordt dan een afspraak voor u gemaakt.

## Steunkousen

Als u een bypassoperatie heeft ondergaan, kan het zijn dat er aders uit uw been/benen zijn genomen. Om te voorkomen dat u vochtophoping krijgt in het geopereerde been, zijn er tijdens de opname steunkousen aangemeten. Deze steunkousen dient u de komende 6 weken overdag te dragen. Bij het eerstvolgende polikliniekbezoek beoordeelt de cardioloog de benen en adviseert u verder over het dragen van de steunkousen. De steunkousen kunt u wassen in de wasmachine.

## Korset

Als u een bypassoperatie heeft ondergaan, kan het zijn dat er slagaders uit de borstkas gebruikt zijn om de bypass te realiseren. De bloedvoorziening naar de wond kan hierdoor verminderd zijn. Om de wondgenezing zo optimaal mogelijk te maken, kan het zijn dat u tijdens de opname een korset aangemeten krijgt. Dit korset dient de eerste 6 weken, zowel overdag als 's nachts, gedragen te worden. Ook bij patiënten die overgewicht hebben, kan de arts het advies geven een korset te dragen om de borstwond steun te geven. Bij het eerstvolgende polikliniekbezoek zal de cardioloog de borstwond beoordelen en u verder adviseren over het dragen van het korset. Het korset kunt u wassen in de wasmachine.

## Sporten

Probeer lichaamsbeweging rustig op te bouwen. De eerste 6 weken is sporten niet aan te raden. Als u wilt sporten, doe dit dan in overleg met uw behandelend arts. Patiënten die bekend zijn bij een cardioloog van het HagaZiekenhuis, worden automatisch aangemeld voor hartrevalidatie.

Uw cardioloog zal samen met u bekijken welke programmaonderdelen voor u nuttig kunnen zijn. Als u bij een cardioloog bekend bent uit een ander ziekenhuis, vindt de hartrevalidatie in dat ziekenhuis plaats.

## Slapen

U mag de eerste 6 weken alleen op de rug slapen. Als u op uw zij gaat liggen, komt er te veel druk op een kant van het borstbeen. Het borstbeen kan vervolgens losraken.

## Seksualiteit

Wanneer u en uw partner er aan toe zijn, kunt u weer gaan vrijen. Wees niet teleurgesteld als het niet meteen lukt. Bepaalde medicatie kan de potentie beïnvloeden. U hoeft niet bang te zijn voor het vrijen; het belast uw hart niet te zwaar.

## Autorijden

Na 6 weken mag u weer autorijden, mits uw concentratievermogen hersteld is en er geen complicaties zijn die uw rijvaardigheid kunnen beïnvloeden. Uw borstbeen is binnen die 6 weken nog niet volledig hersteld. Het is verstandig om de eerste keer dat u gaat autorijden, iemand met u mee te laten gaan en een bekende route te rijden. Als u gaat autorijden zonder toestemming van uw behandelend arts, zijn er verzekeringsmaatschappijen die eventuele schade niet dekken. U mag wel als passagier deelnemen aan het verkeer. U mag ook een autogordel om.

## Voeding, alcohol en roken

In principe mag u alles eten. Als u voor de operatie een dieet had, kunt u dat gewoon vervolgen. Aanwijzingen die door een diëtiste of de behandelend arts met u zijn besproken, zijn aanvullend. Het lichaam heeft na de operatie de neiging om iets meer vocht vast te houden. Probeer daarom het gebruik van zout te beperken. U mag alcohol drinken, maar doe dit met mate. Bij bepaald medicijngebruik kan het bloed minder snel stollen. Alcohol versterkt dit. Gebruikt u antistollingsmedicatie (bloedverdunners) vraag dan advies aan de trombosedienst.

## Stop met roken

Roken is niet alleen slecht voor uw longen, maar ook voor de hart- en bloedvaten. Rokers herstellen langzamer. Eventueel kan uw huisarts u helpen bij het stoppen met roken.

## Medicatie

Het kan goed zijn dat uw medicatie na de operatie anders is dan de medicatie voor de operatie. Bij het ontslag heeft u medicijnvoorschriften meegekregen. Het kan zijn dat u antistollingsmedicatie voorgeschreven heeft gekregen. De trombosedienst neemt dan contact met u op. Herhalingsrecepten kunt u via uw huisarts krijgen.

## Tandarts

Indien u antistollingsmedicatie voorgeschreven heeft gekregen, moet u dit melden bij de tandarts als er een kies getrokken moet worden of tandsteen verwijderd wordt. Heeft u een nieuwe hartklep gekregen, dan heeft u extra bescherming in de vorm van antibiotica nodig bij tandheelkundige ingrepen.

## Vakantie

Als u vlot en zonder problemen herstelt, is vakantie goed mogelijk. Bespreek dit tijdens uw polikliniekbezoek met uw cardioloog. Als u besluit om op vakantie te gaan, doe het dan de eerste dagen rustig aan en bekijk zelf wat u aan kunt.

## Psychisch herstel

Na een hartoperatie kunt u zich emotioneel onzeker voelen. Er is veel gebeurd in een korte tijd. U kunt bijvoorbeeld zomaar gaan huilen of geërgerd zijn. Dit zal in de loop van de tijd minder worden. Probeer u zich zoveel mogelijk op uw eigen manier te uiten. Uw partner en uw naasten zijn gedurende uw opname en herstel betrokken geweest. Dit is ook voor hen een ingrijpende ervaring. Het is ook goed voor hen om de gevoelens te uiten door bijvoorbeeld met vrienden te praten.

## Werkhervatting

U kunt met uw cardioloog bespreken wanneer u weer kunt gaan werken. Doorgaans is dit 2 maanden na de operatie. Natuurlijk kan dit, afhankelijk van uw gesteldheid en in overleg met uw bedrijfsarts, eerder of later zijn. Vaak is het verstandig om te beginnen met niet meer dan halve dagen en dit vervolgens uit te breiden.

## U woont alleen

Na een operatie is het zwaar om thuis te komen en uw normale leven op te pakken. Dit heeft tijd nodig en u zult ook hulp nodig hebben. Het is praktisch om iemand die dichtbij u woont en makkelijk bereikbaar is, achter de hand te hebben. Uw vrienden en familie zullen willen helpen, maar het initiatief zal van u zelf uit moeten gaan. Het kan zijn dat er thuiszorg voor u is aangevraagd om u de eerste tijd te ondersteunen.

## Polikliniekbezoek

In principe is het eerste polikliniekbezoek 2 tot 3 weken na het ontslag uit het ziekenhuis. U gaat na 4 tot 6 weken terug naar de behandelend cardioloog bij wie u bekend bent. Uw cardioloog wordt door de behandelend arts in het ziekenhuis op de hoogte gebracht van de operatie en het verloop van de opname. Heeft u vragen voor de arts, schrijf deze dan op, zodat u ze niet vergeet te stellen.

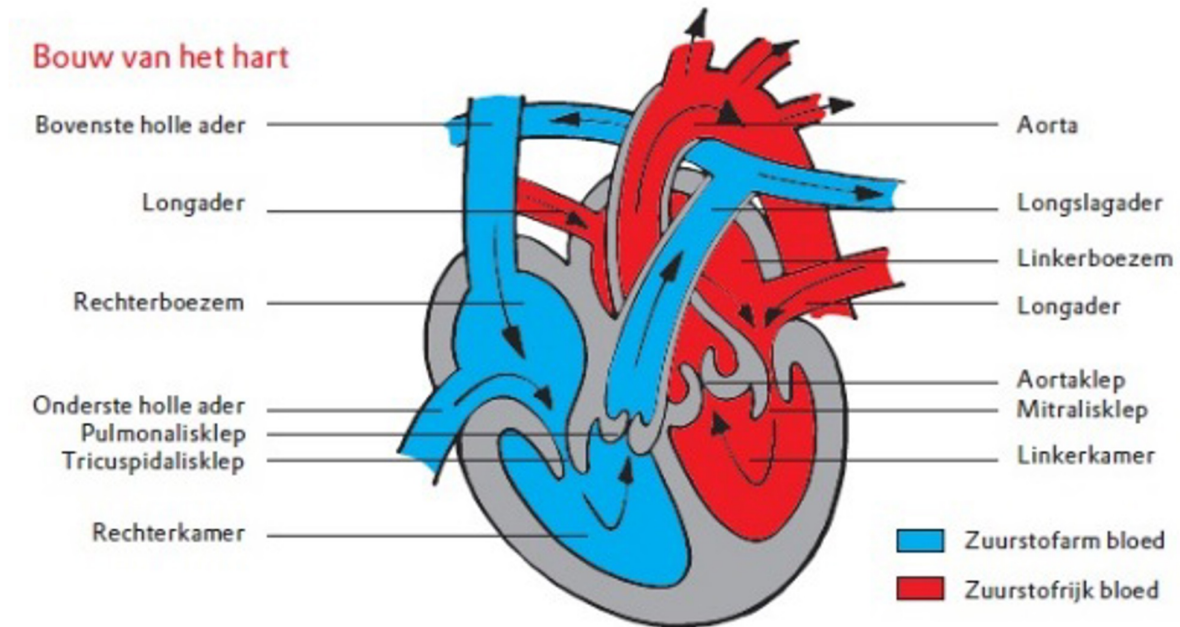
## Contact met het ziekenhuis of de huisarts

De huisarts wordt door de behandelend arts in het ziekenhuis op de hoogte gebracht van de operatie en het verloop van de opname. Indien er in de eerste weken na het ontslag problemen zijn, neem dan contact op met de verpleegafdeling Cardiochirurgie. Buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de Cardiochirurgie Verpleegafdeling. Uiteraard dient u bij spoedsituaties contact op te nemen met uw huisarts of de spoedeisende hulp.

## Neem contact op als:

- U een temperatuur van 38,5°C of hoger heeft in de eerste twee weken na ontslag.
- U last heeft van hartritmestoornissen (als het hart te snel, heftig of onregelmatig gaat bonzen).
- U kortademig bent en die kortademigheid niet afneemt.
- U niet herkenbare en/of ondraaglijke pijnklachten krijgt.
- U toenemend hoest en geel of groen slijm opgeeft.
- Bij problemen met de wond (pijnlijk, rood en/of opgezet, of er vocht uit komt).

Heeft u andere problemen die u niet vertrouwt, neem dan geen risico en neem contact op met het ziekenhuis. Telefoonnummers vindt u verderop in deze brochure. Op onderstaand illustratie kan de zaalarts laten zien wat er bij u gedaan is tijdens de operatie.



Deze illustratie is afkomstig van pagina 11 - augustus 2019 - van de folder Boezemfibrilleren van de Hartstichting

## Belangrijke adressen en telefoonnummers:

### HagaZiekenhuis

Els Borst-Eilersplein 275, Den Haag

- Algemeen telefoonnummer (070) 210 2000
- Cardiochirurgie Verpleegafdeling (070) 210 2310
- Cardiologie Polikliniek (070) 210 2305
- Secretariaat Cardiochirurgie (070) 210 2578

### De Nederlandse Hartstichting

Bordewijklaan 3, 2591 XR Den Haag

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

Informatielijn: 0900 – 3000 300 (lokaal tarief)

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

### Stivoro (stoppen met roken)

Postbus 16070, 2500 BB Den Haag

Informatielijn: 0900 - 9390 (0,10 eurocent per min)

[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

108623082023