

Leefregels na een klepoperatie (AVR RAT)

U hebt een klepoperatie (avr rat) ondergaan. Hieronder staan richtlijnen voor activiteiten, die u kunt ondernemen na uw ontslag uit het HagaZiekenhuis.

Richtlijnen voor de eerste weken thuis

De dag van uw ontslag uit het ziekenhuis is voor u een prettige, maar ook vermoeiende dag. Houd er rekening mee dat u de eerste dagen thuis niet te veel bezoek ontvangt.

Bij alles wat u doet, kunt u vermoeid raken. Dat is logisch en ook goed. Zorg ervoor dat u niet oververmoeid raakt. Oververmoeidheid kan juist een averechts effect hebben. Dit kunt u direct na inspanning merken, maar soms pas de dag erna. Zie uw lichaam als een batterij. Deze moet u niet helemaal leegtrekken, anders laadt hij minder goed op. Er moet dagelijks een reserve aan energie overblijven.

Daarom is het goed om inspanning af te wisselen met het nemen van voldoende rust. Een goede nachtrust is belangrijk voor uw herstel.

Uw lichaam is net als een batterij: als de energie bijna helemaal op is, kan hij minder goed opladen. Houd daarom altijd

voldoende reserve-energie over. Zorg ervoor dat uw lichaam nooit in het rood komt te staan.

Verschijnselen van overbelasting van het hart kunnen zijn:

- kortademigheid
- abnormale vermoeidheid (niet gelijk aan de geleverde inspanning),
- duizeligheid
- flauwvallen
- hartkloppingen
- snelle hartslag (niet gelijk aan de geleverde inspanning)
- overmatig transpireren

Als u een van deze klachten heeft, bespreekt u dit bij het eerstvolgende bezoek met uw cardioloog.

Uw herstel gaat niet in een rechte lijn bergopwaarts; een tijdelijke terugval nu en dan is heel gewoon.

Plotselinge overgang van warme lucht naar koude lucht kan een onprettig gevoel geven. Dus kleedt u zich bij koud weer goed aan (sjaal om) en neem de tijd om te acclimatiseren. Daarom wordt sauna bezoek ook de eerste tijd afgeraden.

Richtlijnen voor het opbouwen van activiteiten

De eerste weken staan in het teken van de herstelperiode. Dit is geen periode om intensief te trainen. Het is belangrijk dat u weer zo snel mogelijk in uw eigen dagritme komt. Dat lukt niet direct. Bouw uw activiteiten rustig op, bijvoorbeeld:

Week 1 en 2:

U mag beginnen met 2 keer per dag 10-30 minuten buiten te wandelen. U mag dit naar eigen inzicht uitbreiden. Neem iemand mee als u voor het eerst gaat wandelen. Neem ook uw mobiele telefoon mee. Dit kan u wat meer zelfvertrouwen geven.

U kunt rustig beginnen met wat lichte bezigheden in huis, bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk zoals afwassen en stof afnemen.

Verdeel uw taken over de dag, niet alles hoeft in één keer af.

Week 3:

Als u in de eerste 2 weken weinig moeite hebt gehad met de genoemde activiteiten, dan kunt u wat meer gaan doen. U kunt uw wandeling naar eigen inzicht uitbreiden naar 45-60 minuten en verder. Blijf ondertussen naar uw lichaam luisteren.

Week 4:

- Houdt u van zwemmen? Dit mag u vanaf 4 weken weer oppakken.
- Vanaf nu mag u zelf beginnen met een stukje fietsen. Bouw ook dit langzaam op.
- Begin met fietsen als het goed weer is en op een zo rustig mogelijke weg.
- U kunt eventueel thuis gaan fietsen op een hometrainer. Deze kunt u bijvoorbeeld huren bij de thuiszorg.
- U mag na 2 tot 4 weken ook weer zelf autorijden. Dit hangt af van uw vermogen. Bespreek dit eventueel met uw behandelend arts.
- **Vliegen is vanaf 8 weken na de operatie toegestaan.** Doe dit **altijd in overleg** met uw behandelend arts, Hij of zij weet het beste hoe de conditie van uw hart is.
- Na 4 weken en in overleg met uw cardioloog geldt de algemene norm voor gezond bewegen.
- Blijf ondertussen goed letten op uw lichamelijke mogelijk- en onmogelijkheden.

Hartrevalidatie

Het komt voor, dat u na uw hartprobleem, minder energie hebt. Misschien durft u niet uw oude sport te hervatten? Vraagt u zich af wat u allemaal mag? Misschien wilt u uw eigen lichamelijke grens leren kennen zodat u aan uw lichaam voelt tot hoever u inspanning kunt leveren? Op al deze vragen krijgt u antwoord

tijdens de hartrevalidatie. Als uw cardioloog of verpleegkundig specialist dit nodig vindt, melden zij u aan voor de hartrevalidatie. Na het intakegesprek krijgt u een fietstest. Hierna nodigen wij u uit op de polikliniek Fysiotherapie. In overleg met u maken wij een passend programma voor u.

Doelen van de hartrevalidatie zijn onder andere:

- het leren kennen van uw eigen lichamelijke grenzen;
- het leren omgaan met uw fysieke beperkingen;
- het optimaliseren van uw inspanningsvermogen;
- het overwinnen van angst voor lichamelijke inspanning;
- het ontwikkelen en/of onderhouden van een lichamelijk actieve leefstijl.



FIT-module

Dit deel van de hartrevalidatie richt zich op uw lichaamsbeweging. Voordat u start met de FIT-module formuleert u uw doelen waaraan u wilt werken tijdens het bewegingsprogramma. Deze doelen bespreekt u met de fysiotherapeut. U krijgt groepstraining onder begeleiding van 2 fysiotherapeuten en/of de bewegingsagoog. De groepen

bestaan uit maximaal 10 personen. Deze groepen zijn ingedeeld naar belastbaarheid. Er wordt ook rekening gehouden met bijkomende lichamelijke belemmeringen.

De trainingen worden aangepast op uw behoeften en wat nodig is. Waarschijnlijk gaat u 1 of 2 keer per week trainen. De trainingen zijn gericht op het onderhouden en vergroten van uw lichamelijke conditie en spierkracht.

De training met sport en spel richt zich voornamelijk op het onderhouden en ontwikkelen van plezier in bewegen en is een goede manier om uw lichamelijke grenzen op te zoeken.

Wij stimuleren het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl. Daarbij speelt u zelf een belangrijke rol.

De Borgschaal

De Borgschaal is een subjectieve schaal van 0 - 10 om de zwaarte van een activiteit aan te kunnen geven.

Tijdens de training vragen wij u regelmatig een cijfer te geven op de Borgschaal. Hiermee geeft u aan hoe zwaar de geleverde inspanning voor u is.

Het doel van de Borgschaal is:

- het helpt u luisteren naar uw lichaam
- het leert u doseren en selecteren van activiteiten

0	Rust	Manier van praten:
1	Zeer zeer licht	Er kan gemakkelijk gepraat en gelachen worden
2	Zeer licht	tijdens de inspanning
3	Licht	Na enkele zinnen is een korte adempauze nodig
4	Matig	Na enkele woorden is een korte adempauze nodig
5	Gemiddeld	Alleen nog korte woorden of klanken kunnen uiten
6	Enigzins zwaar	
7	Vrij zwaar	
8	Zwaar	
9	Zeer zwaar	
10	Maximaal	

Waarom bewegen?

Voor iedereen is het belangrijk om voldoende te bewegen, zeker voor u als hartpatiënt is dit belangrijk. Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dit maakt de kans op hart en vaatziekten kleiner. Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op diabetes mellitus en helpt het u om af te vallen. Door te bewegen verbetert uw lichamelijke conditie, waardoor u zich fitter gaat voelen. Beweging zorgt voor ontspanning en geeft u zelfvertrouwen. Kortom bewegen is goed voor lichaam en geest.

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?

Volwassenen
en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Hoe **intensief**
beweeg jij?

Elke activiteit kan je
vaker, langer en/of
zwaarder maken. Dit
zorgt ook nog eens
voor afwisseling!

Licht intensief

Matig intensief

Zwaar intensief



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Meer dan de helft van de Nederlanders beweegt onvoldoende volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Misschien u ook? Maar wanneer beweegt u dan wel voldoende?

De regel voor volwassenen en ouderen is:

- **Bewegen is goed, meer bewegen is beter.**
- Span u minstens 150 minuten per week in. Doe dit op uw niveau. Verdeel dit over verschillende dagen. Langer, vaker en/of met meer kracht bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens 2 maal per week spier- en botversterkende activiteiten. Ouderen doen dit samen met balansoefeningen.
- **Voorkom veel stilzitten.**

Mate van bewegen

Sporten en bewegen kan met verschillende inspanning. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen. Traplopen kost meer inspanning dan yoga. Inspanning is te verdelen over licht, matig en zwaar.

- Bij lichte activiteiten nemen uw hartslag en ademhaling **niet** toe. Denk hierbij aan activiteiten zoals afwassen, muziek maken, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.
- Bij matige activiteiten is uw hartslag hoger en haalt u sneller adem. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, trampoline springen of paardrijden. Het is dus niet echt nodig om te sporten om aan de norm te voldoen.
- Bij zware activiteiten gaat u ook zweten en raakt u buiten adem. Dit gebeurt bij actieve sporten zoals voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen.

Spier- en botversterkende oefeningen

- Botversterkende activiteiten bestaan uit krachttraining en activiteiten waarbij uw lichaam met uw eigen gewicht wordt belast. U moet hierbij denken aan springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- Spierversterkende activiteiten (krachttraining of de combinatie van kracht- en duuractiviteiten) bestaan uit activiteiten die uw kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren verbeteren. U moet hierbij denken aan krachttrainingsoefeningen met uw eigen lichaamsgewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen.
- Balansoefeningen zijn oefeningen waardoor uw evenwicht verbetert als u staat of beweegt. Zoals op 1 been staan of een voorwerp van de grond oprapen. Maar denk ook aan yoga, ballet, TaiChi, of turnen.

Bron: www.allesoversport.nl

Contact

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van HagaZiekenhuis Den Haag, bereikbaar

- van maandag tot en met vrijdag
- via telefoonnummer: (070) 210 2392

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

259216022024