

# Leefregels na hartklepoperatie

Cardiologie



Beter voor elkaar

Na uw hartklepoperatie heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel raadgevingen. In deze informatiefolder zetten we belangrijke leefregels voor u op een rij.

Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure 'Aortakleplekkage' en 'Hartklepaandoening' van de Nederlandse Hartstichting, die u voor de operatie heeft ontvangen en met de folder 'Informatie poliklinische hartrevalidatie', die u van de verpleegkundige heeft ontvangen.

Heeft u één van deze folders nog niet in uw bezit, vraag ernaar op de verpleegafdeling.

Lees de informatie goed door en bewaar deze.

## Lichamelijk herstel

- Controleer uw borst- en beenwond dagelijks op roodheid, zwelling of andere irritatie. Neem bij pijn en/of verandering van de wond contact op met uw huisarts;
- Als u een lichaamstemperatuur van 38.5°C of hoger heeft, eventueel in combinatie met roodheid /zwelling van uw wond(en), is het verstandig om contact met uw huisarts op te nemen. Dit geldt met name de eerste 14 dagen na de operatie;
- Gebruik liever geen crème, poeders of bodylotion op de wonden, zo voorkomt u dat de wond week wordt;
- Als u een los draadje ziet, trek er dan niet aan! De hecht draad lost op in zes weken;
- Douchen mag, mits niet te lang. De wondranden kunnen door lang douchen week worden;
- Pijn in nek, rug, schouders of borst is normaal. Aan de borstkas zitten veel spieren en pezen vast die we bij normale dagelijkse bewegingen gebruiken. Tijdens de operatie zijn deze ontwricht, dit kan de eerste weken te voelen zijn;
- Het is niet verstandig om de eerste weken zware dingen te tillen of veel kracht te gebruiken;
- Indien u de tandarts of de mondhygiëniste bezoekt: vertel dat u een kunstklep heeft. Bij tandheelkundige ingrepen bestaat de kans dat er bacteriën in uw bloed komen die uw klep definitief kunnen beschadigen;
- Ook bij andere ingrepen of operaties moet u vermelden dat u een kunstklep heeft;
- Let op dat u een hartkleppaspoort ontvangt, of laat er één voor u maken. Dit paspoort wordt vanuit het Amphia ziekenhuis meegegeven of nagestuurd.

## **Medicijn gebruik**

- Het is belangrijk dat u al uw medicijnen inneemt op de aangegeven tijdstippen;
- Medicatie nooit stoppen, vermeerderen of verminderen zonder overleg met uw cardioloog of huisarts.

## **Beweging**

- Het is belangrijk om te blijven bewegen, of om in beweging te komen;
- Probeer elke dag iets aan lichaamsbeweging te doen, alle bewegingsvormen waarbij u nog gewoon kunt praten zijn goed;
- Wees de eerste weken voorzichtig met het maken van asymmetrische bewegingen. Dat wil zeggen dat wanneer u iets duwt, trekt of tilt, u dit het beste met beide armen tegelijk doet.

## **Autorijden, fietsen en reizen**

- U mag gedurende 6 tot 8 weken niet autorijden en niet fietsen. Dit heeft te maken met het feit dat u een flinke borstwond heeft. Wanneer u een ongeluk krijgt, of met de fiets komt te vallen is uw borstkas niet sterk genoeg om uw hart en longen voldoende te beschermen;
- Wacht met fietsen en autorijden totdat u gestart bent met de hartrevalidatie. Overleg dit met uw therapeut;
- Wanneer u als passagier in een auto rijdt, is het verstandig om alleen de heupgordel te dragen. De schuine gordel kan bij een "noodstop" uw borstkas beschadigen;
- Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

## Roken

- Wij adviseren u met klem te stoppen met roken. Ook als u lang gerookt heeft, is het zinvol om te stoppen;
- In het Ikazia Ziekenhuis is er een “Stoppen met roken–polikliniek”, waar u persoonlijk begeleid wordt met het stoppen. U kunt voor meer informatie contact opnemen met de polikliniek longziekten **T** 010 297 53 60;
- Thuiszorgorganisaties bieden cursussen om te stoppen met roken, vaak in samenwerking met Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken), meer informatie op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl).

## Dieet

- Eet minder vet en gebruik minder zout;
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik.

## Werken

Wij raden u aan om goed naar uw lichaam te luisteren. Wanneer u een stressvolle baan heeft is het niet verstandig om na een hartoperatie meteen weer aan de slag te gaan.

Over het algemeen hanteren wij de regel dat u na de opname eerst gaat revalideren. Na de revalidatie kunt u, in overleg met uw cardioloog, de fysiotherapeuten en de arbodienst betrokken bij uw werk, starten met een aantal ochtenden per week werken. Dit kunt u in de loop van een aantal weken of maanden uitbreiden naar weer volledig werken.

De snelheid waarmee u weer volledig zult kunnen werken, hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk, uw sociale omstandigheden en uw leeftijd.

## **Seksualiteit**

Sommige patiënten of hun partners merken dat het vrijen anders gaat dan voorheen. Dit kan komen doordat u nog erg moe bent, u nog erg bezig bent met de verwerking van uw ziekte en soms ook doordat u bang bent voor uw gezondheid. Wanneer u zonder problemen twee trappen kunt lopen, zonder pijn op de borst, niet sterk kortademig wordt of hartkloppingen krijgt, is het veilig om ook weer gemeenschap te hebben.

Sommige medicijnen ter verbetering van de werking van uw hartspier, kunnen eveneens uw zin in seks verminderen of invloed hebben op uw erectie of op het vochtig worden van de vagina.

Wanneer u problemen heeft met seksualiteit neemt u dan contact op met uw cardioloog of uw huisarts.

## **Hartrevalidatie**

In principe komt u in aanmerking voor hartrevalidatie. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met vragen altijd terecht bij één van de teamleden hartrevalidatie.

Vragen over uw behandeling kunt u ook altijd voorleggen aan uw cardioloog.

Als u voor uw ontslag nog geen contact heeft gehad met de coördinator hartrevalidatie en binnen 4 weken na ontslag geen bericht ontvangen heeft, kunt u zelf contact opnemen met de hartrevalidatie.

## **Telefonische bereikbaarheid**

<b>Afdeling 6A:</b>	<b>T 010 297 52 61</b>
<b>Afdeling 6B:</b>	<b>T 010 297 52 64</b>
<b>Afdeling Fysiotherapie:</b>	<b>T 010 297 54 80</b>
<b>Polikliniek Cardiologie:</b>	<b>T 010 297 52 10</b>

De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 30 00 300 (van 10 tot 16 uur) zie ook: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

## **Algemene adresgegevens**

### **Ikazia Ziekenhuis**

Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
**T 010 297 50 00**  
[post@ikazia.nl](mailto:post@ikazia.nl)

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



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.