Leefregels na een vaatoperatie

Chirurgie

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Leefregels na een vaatoperatie

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over leefregels na een vaatoperatie.
De verpleegkundige kruist aan welke leefregels voor u van toepassing zijn.

Dagelijkse activiteiten

Wanneer u met ontslag gaat kunt u al veel dingen zelf doen.
Probeer thuis of in de vervolginstelling uw activiteiten verder op te bouwen, iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust. U mag na de operatie licht huishoudelijk werk doen, ga hierbij niet over de pijngrens en wees voorzichtig met tillen.

Werkhervatting

Meestal vindt werkhervatting plaats zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend arts wanneer u uw werkzaamheden mag hervatten, dit kan per operatie verschillen.

Fietsen en autorijden

U mag fietsen en autorijden wanneer u zich daar goed toe in staat voelt.

Roken

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing, vernauwt de bloedvaten en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan zou dit kunnen via de ‘stop–met–roken poli’ van het Ikazia Z|iekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname.
Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie.
Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

Specifieke leefregels na een operatie aan de slagaderen

Het is bewezen dat leefregels invloed hebben op het afnemen van slagaderverkalking, zoals:

- voldoende beweging: lopen, fietsen, sporten;
- pas uw eetgewoonten aan. Het is niet de bedoeling dat u onmiddellijk anders gaat eten, maar gebruik in elk geval minder vet, of gebruik dieetproducten;
- tips en adviezen met betrekking tot voeding vindt u in de folder “Kies gezond vetwijzer” van de Nederlandse Hartstichting, deze is te vinden op hun website;
- vaak zult u levenslang bloedverdunners moeten gebruiken. De kans op het ontstaan van blauwe plekken en bloedingen is groter. Sommige bloedverdunners kunnen tijdelijk zijn.
- U krijgt cholesterol verlagende medicijnen voorgeschreven. Deze medicijnen gaan aderverkalking (atherosclerose) tegen.
- De pleister op het wondje mag u gedurende 48 uur laten zitten. Hierna mag u douchen en hoeft er geen pleister meer op.
- vermijd met de benen over elkaar te zitten, hierdoor kan de bloedtoevoer naar de benen worden belemmerd;
- mogelijk moet u nog een tijdje verstevigende kousen aan het geopereerde been dragen, dit is ter voorkoming of vermindering van vochtophoping;
- De wonden kunnen in de loop van 2 weken na de operatie alsnog gaan lekken /verdikken. Dit komt door seroomvocht, hierdoor neemt ook oedeem toe in het been. Neemt u voor de juiste behandeling en verbandmateriaal contact op met de polikliniek chirurgie.

Specifieke leefregels na amputatie van een extremiteit (arm of been):

- een veel voorkomend en hinderlijk fenomeen is de fantoomsensatie of fantoompijn. De bij de amputatie doorgesneden zenuwen blijven prikkels doorgeven alsof het geamputeerde deel er nog is. Via uw behandelend arts kunt u hiervoor medicatie krijgen;
- bij een onder– of bovenbeen amputatie wordt de stomp verbonden door dagelijks conisch te zwachtelen, zo wordt getracht de stomp te modelleren voor een eventuele prothese;
- in sommige gevallen wordt er een gipskoker om de stomp gedaan om te modelleren;
- revalidatie– en oefentherapie onder leiding van een fysiotherapeut(e) en/of de revalidatie arts zijn heel belangrijk;
- een revalidatie arts en eventueel orthopedisch schoenmaker bekijken samen met u en in overleg met u welke revalidatie– en prothesevoorziening in uw nieuwe situatie mogelijk zijn.
  De mogelijkheden daarvan zullen afhangen van uw lichamelijke conditie, bijkomende ziekte/gebreken, het amputatie niveau en de stomp.

Psyche

Na een operatie aan de vaten zijn gevoelens als angst, onzekerheid (en bij een amputatie verdriet om het verlies) veelvoorkomende emoties.
Het is niet altijd gemakkelijk om te accepteren dat u een vaataandoening heeft. Soms kan het helpen erover te praten met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het kan prettig zijn om meer te weten over de ziekte en de behandelmogelijkheden. U kunt ook contact opnemen met uw behandelend arts, uw huisarts en/of lotgenotencontact via de hart & vaatgroep.

Websites

Vereniging vaatpatiënten
www.hartenvaatgroep.nl

Stivoro
www.stivoro.nl

Nederlandse hartstichting
www.hartstichting.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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Vaatoperatie, leefregels na
800773-NL / 2020-04