



Ontslag na een hartoperatie

U bent geopereerd aan uw hart en mag met ontslag. Voor een goed herstel is het belangrijk om u aan een aantal leefregels te houden. Hier leest u alles over uw herstel, de leefregels en waar u specifiek op moet letten.

Het herstel

Iedereen herstelt op zijn of haar eigen tempo. Het volledige herstel kan een half jaar tot een jaar duren.

Hechtingen

Uw onderhuidse hechtingen lossen vanzelf op. De buitenwaartse hechtingen, zoals die van de draininsteken, moet u laten verwijderen door de huisarts. Dit doet u 10 dagen na het verwijderen van de drains.

Voor u is dat op: ... / ... / ...

Ontslagpapieren

De volgende papieren krijgt u mee naar huis na uw ontslag:

- **Poliafspraken:** als deze afspraken al gemaakt zijn, krijgt u papieren met uw afspraken. Het kan ook dat deze nagestuurd worden.
- **Ontslagbrief:** deze brief is voor uzelf. Uw huisarts of andere verwijzer ontvangt van ons een digitale overdracht. Zorg dat u de eerste weken na de operatie de brief bij u heeft als u weg gaat. Als er iets gebeurt, weten de hulpdiensten meteen dat u kort geleden aan uw hart bent geopereerd.
- **Medicijnen**
 - Gaat u met ontslag op een doordeweekse dag? Dan overlegt de poliklinische apotheek met u waar u uw medicijnen krijgt. Dit kan bij de poliklinische apotheek of op uw kamer zijn. U krijgt dan een overzicht van uw medicijnen. En een uitleg over hoe de medicijnen werken.
 - Gaat u in het weekend met ontslag? Dan krijgt u de recepten mee en kunt u de medicatie ophalen bij de apotheek in het Erasmus MC of bij een apotheek bij u in de buurt.
- **Aanmeldformulier van de trombosedienst:** komt u bij de trombosedienst onder controle? Dan krijgt u een aanmeldformulier mee naar huis. Zij nemen contact met u op over het vervolg.

Wondgenezing

Om ervoor te zorgen dat uw wond goed geneest, moet u zich aan de volgende leefregels houden:

- U mag 6 weken niet in bad, zwemmen of in de sauna
- U mag wel douchen. Zeep mag ook langs de wond stromen.
- U mag, zolang de wond niet volledig genezen is, geen zalf op de wond smeren. De wond kan dan namelijk gaan ontsteken.



Wondinfectie

Een infectie van uw wond kunt u herkennen aan:

- De wond is dik, rood en pijnlijk
- Er komt vocht of pus uit de wond
- U krijg koorts (vanaf 38,5 graden Celsius)

Als u een van deze drie klachten krijgt, moet u direct contact opnemen met de afdeling. U kunt de contactgegevens vinden onder het kopje 'contact'.

Leefregels bij opening gehele borstbeen

Is uw **gehele borstbeen geopend** tijdens de operatie? Dan moet u zich houden aan onderstaande leefregels. Het duurt ongeveer 4 tot 6 weken voordat het bot volledig aan elkaar is vastgegroeid. Daarom moet u zich de eerste **6 weken** na uw operatie houden aan de volgende regels:

- U mag niet fietsen of zelf autorijden
- U mag niet zwaarder tillen dan 2 kilo
- U mag alleen op uw rug slapen.
- Alles wat u tilt, moet u synchroon tillen. Dit betekent dat u met beide armen evenveel gewicht tilt, zodat er op beide helften van het borstbeen gelijke druk komt te staan. Zo voorkomt u dat uw borstbeen mogelijk loslaat.
- Niet stofzuigen of de hond uitlaten. Dit omdat dit asynchrone activiteiten zijn. Bij deze activiteiten is de druk op beide helften van het borstbeen niet gelijk, waardoor er een kans bestaat dat het borstbeen los laat.

Heeft u twijfels over de genezing van uw borstbeen? Of heeft u het gevoel dat deze beweegt of knarst? Neem dan contact met ons op. U kunt de contactgegevens vinden onder het kopje 'contact'.

Steunkousen

Soms halen we tijdens de operatie een of meer aders uit het been of beide benen. Dit noemen we een venectomie. Hebben we dit bij u ook gedaan? Dan is het terugstromen van het bloed van uw been naar uw hart tijdelijk verstoord. Hierdoor hoopt er vocht op in uw been en wordt uw been dikker. Het is daarom belangrijk dat u **gedurende 6 weken overdag een steunkous draagt en deze 's nachts af doet. U mag dit niet zelf doen.** Als u dit zelf doet komt er te veel druk op uw borstbeen te staan. Heeft u niemand die dit bij u kan doen? Dan vragen wij de thuiszorg voor u aan. Na een tijdje nemen andere bloedvaten de functie van het verwijderde bloedvat over.

Hartrevalidatie

Na uw ontslag zal hartrevalidatie u helpen bij het verbeteren van uw conditie. Hartrevalidatie zorgt ervoor dat u weer vertrouwen krijgt in u lichaam en dat u leert omgaan met eventuele lichamelijke of psychische beperkingen. Tijdens het eerste polibezoek bij uw cardioloog, zal hij of zij de mogelijkheden van de hartrevalidatie met u bespreken en u hiervoor aanmelden.



Bewegen

Het is belangrijk om aan uw conditie te blijven werken en te blijven bewegen. We raden u aan om elke dag een stukje te wandelen. Bouw dit rustig op en luister goed naar uw lichaam. Neem op tijd rust. Dit kan betekenen dat u overdag even slaapt als uw lichaam dat nodig heeft.

Tijdens uw herstel zult u goede en slechte dagen hebben. Het is niet erg als het herstel op de ene dag wat beter gaat dan de andere dag. Het belangrijkste is dat u over een langere tijd verbetering ziet.

Wanneer moet u contact opnemen?

Als u een van de volgende klachten krijgt, moet u direct hulp inschakelen!

Bij lichte klachten kunt u de huisarts bellen. Hij of zij zal contact met ons opnemen als dat nodig is. Bij acute of hevige klachten kunt u zich melden bij de spoedeisende hulp. Bij zeer heftige of acute gevallen belt u 112.

- Koorts
- Pijn op de borst
- Kortademigheid
- Hevige pijn
- Duizeligheid
- Hartkloppingen
- Plotselinge achteruitgang in uw herstel
- Forse toename in uw gewicht en het vasthouden van vocht

Contact

Tijdens kantooruren:

- Kliniek cardiothoracale chirurgie (010) 703 5 349 kies optie 2

Buiten kantooruren, met spoed:

- Algemeen nummer Erasmus MC (010) 704 0 704





