

## Hartoperatie: naar huis

### Ontslaginformatie

U bent opgenomen geweest in het Maastricht UMC+ (MUMC+) in verband met een hartoperatie. Een belangrijk deel van uw revalidatie gaat u thuis doen. Op dit blad krijgt u meer informatie om uw herstel thuis zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Tijdens uw ontslaggesprek kunt u ook nog vragen stellen.

Na uw hartoperatie is uw conditie verminderd. U bent sneller vermoeid na inspanning en ervaart misschien concentratieverlies. Vaak gaat het herstel gedurende de eerste dagen tot weken vrij snel, maar houdt u er rekening mee dat uw volledige herstel enkele maanden kan duren. De hersteltijd na een hartoperatie is voor iedereen anders.

### **Wondgenezing**

Indien u een openhartoperatie hebt gehad is het borstbeen tijdens de operatie in de lengte doormidden gezaagd. Aan het einde van de operatie zijn beide helften weer stevig aan elkaar bevestigd met roestvrijstalen draden. In principe worden deze staaldraden niet verwijderd. De volledige genezing duurt ongeveer drie maanden.

De eerste 6 weken na de operatie mag u:

- Geen zware dingen tillen;
- Niet de hond uit laten;
- Niet fietsen (hometrainer mag wel);
- Niet zwemmen;
- Geen auto rijden;
- Geen zware huishoudelijke werkzaamheden te verrichten.

Na zes weken is de genezing van het borstbeen zo ver gevorderd dat de meeste dagelijkse handelingen weer verricht kunnen worden.

Na de operatie kan het gevoel van uw borstkas anders zijn dan voor de operatie. Er kan sprake zijn van een doof gevoel of juist een scherpe pijn. Dit komt doordat kleine huidzenuwen enkele maanden nodig hebben om te herstellen.

De operatiewonden zijn over het algemeen dicht als u naar huis gaat. U kunt dan elke dag douchen. Gebruik de eerste dagen geen zeep bij de wonden en dep de wond en het gebied rond de wond droog. Om de voorkomen dat de wond week wordt, raden wij het af om de eerste weken na de operatie een bad te nemen, te zwemmen of de sauna te bezoeken.

Indien zich onder aan de borstwond nog hechtingen bevinden bij ontslag mogen deze 10 tot 14 dagen na de operatie verwijderd worden door de huisarts.



Neem bij tekenen van een wondinfectie (roodheid, warmte, pus uit de wond en/of koorts) direct contact op met de verpleegafdeling of de polikliniek Hart+Vaat Centrum. De telefoonnummers vindt u onderaan dit blad bij contact.

## Pijn in de borstkas

Aan uw borstkas zitten nogal wat spieren vast die we bij normale dagelijkse bewegingen gebruiken. Tijdens de operatie zijn deze ontwricht en dat is de eerste zes tot acht weken na de operatie te voelen. De spierpijn wordt geleidelijk minder.

## Steunkousen

Voor het maken van de omleidingen wordt vaak gebruik gemaakt van een ader uit het been. Het duurt even voordat de functie van deze ader wordt overgenomen door de resterende aders. Dit kan leiden tot vochtophopingen in het geopereerde been. Om dit te voorkomen/behandelen is het belangrijk dat u de steunkous aantrekt voordat u uit bed stapt. Het is de bedoeling dat u deze kous zes weken draagt. De kousen krijgt u van het ziekenhuis en kunt u thuis gewoon wassen.

## Algemene leefregels

- **Roken** is slecht voor uw hart en bloedvaten. Wij raden u dan ook af om te roken.
- **Voeding:** Eet gezond en niet te veel. Wees matig met vet en voorzichtig met zout. Indien er sprake is van overgewicht is het verstandig om af te vallen. U kunt dit bespreken met uw huisarts of met een diëtiste.
- **Rust:** Tussen de middag kunt u een uurtje rusten indien gewenst. Voer geleidelijk uw lichamelijke en sociale activiteiten op.
- **Bewegen:** Maak iedere dag een wandeling en breidt deze steeds verder uit.
- **Fietsen en autorijden:** Heeft u met wandelen voldoende conditie opgebouwd, kunt u voorzichtig beginnen met fietsen. Gezien de genezing van het borstbeen wordt geadviseerd om pas na zes weken te gaan fietsen. Hetzelfde geldt voor autorijden.
- **Vrijen** is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van een tot twee trappen.
- **Werkhervatting:** Meestal kunt u na drie tot zes maanden weer uw werk hervatten, afhankelijk van de aard van uw werkzaamheden. U voelt over het algemeen zelf het beste wanneer u hier weer in staat toe bent. Bespreek de werkhervatting met uw eigen cardioloog, uw huisarts en de bedrijfsarts.
- **Vakantie:** Een week of vier na de operatie kunt u rustig op vakantie, mits u zich goed voelt. Vlieguren of een lange inspannende reis kunt u beter nog voorlopig mee wachten. Neem voldoende medicijnen mee en vraag uw apotheek om een geneesmiddelenpaspoort waarop uw actuele medicijnen staan vermeld. Informeer van tevoren of de medische voorzieningen in het land van bestemming goed genoeg zijn. Indien u bloedverdunners via de trombosedienst gebruikt is het verstandig om met de trombosedienst te bespreken waar u terecht kunt voor controle op het gebruik van antistollingsmiddelen en vraag om een speciale 'vakantiebrief' die u mee kunt nemen.
- **Sociale controle:** Zorg dat u in de eerste weken thuis kunt terugvallen op iemand in gevallen van nood, zoals naaste familie, vrienden of thuiszorg.

## Mogelijke problemen

Mogelijke problemen waar u thuis tegenaan kunt lopen na een hart operatie zijn:

- koorts
- wondproblemen
- aanhoudende of toenemende kortademigheid
- dikke benen
- ophoesten van geel/groen slijm

Indien u één van deze problemen ervaart, neem dan contact op met de verpleegafdeling (zie contact).

## Antibiotica na een hartklepoperatie

Indien u aan een hartklep geopereerd bent, moet u bij medische ingrepen antibiotica krijgen. Met medische ingrepen wordt bedoeld:

- Verwondingen
- Tandheelkundige behandelingen

Geef aan uw tandarts door dat u een hartklepoperatie heeft ondergaan en laat dit noteren in uw tandheelkundig dossier.

Bij ontslag naar huis krijgt u een brief voor de huisarts en de controle afspraak bij uw eigen cardioloog mee. Wanneer u in de regio Maastricht woont krijgt u deze afspraken thuisgestuurd en wordt er ook een intakegesprek voor poliklinische revalidatie meegestuurd.

Tevens krijgt u bij ontslag recepten mee waarmee u de medicijnen bij de apotheek in het ziekenhuis of bij u eigen apotheek kunt ophalen. U kunt er ook voor kiezen om de medicijnen al op de afdeling te laten bezorgen door de apotheek van het ziekenhuis.

## Contact

Bij vragen kunt u contact opnemen met:

Verpleegafdeling D4 043-3874440 (24 uur bereikbaar)  
043-3876440

Polikliniek Hart+Vaat Centrum 043-387 27 27 (maandag t/m vrijdag van 08.00-17.00 uur)  
(bij tekenen van wondinfectie)

Bij spoed belt u de Eerste Hart Hulp van uw eigen ziekenhuis of 112.

## Websites

- [www.hartenvaatcentrum.mumc.nl](http://www.hartenvaatcentrum.mumc.nl)
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

Odin 041562 / uitgave augustus 2018

Het Maastricht Hart+Vaat Centrum (HVC) is onderdeel van het MUMC+. Meer dan 600 medewerkers leveren 24 uur per dag de best mogelijke zorg voor uw hart en vaten. **Patiëntenzorg** gaat hand in hand met hoogwaardig **onderzoek** en **onderwijs**.

Ons personeel is uitstekend opgeleid en wij bieden u de nieuwste medische behandelingen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Wij behandelen niet alleen hart- en vaatziekten, maar geven ook gericht advies omtrent leefstijl, gewicht en voeding om zo hart- en vaatziekten te voorkomen. Op het gebied van **aortachirurgie**, **trombose**, **hartritmestoornissen** en **hartfalen** behoren we tot de Internationale top.

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

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)