

Vernauwing in de kransslagader(s)

Cardiologisch ABC

Voor veel mensen is de ziekenhuisopname een tijd waarin veel gebeurt en veel mensen aan uw bed komen. Ook een bezoek aan het Hart+Vaat Centrum kan bij u nog vragen en onduidelijkheden oproepen. Het is moeilijk om alle dingen die verteld worden te onthouden. Meestal komen de vragen dan ook als men weer thuis is. “Wat moet ik doen als ik pijn op de borst krijg?”, “Moet ik een dieet volgen?”, “Wanneer mag ik weer gaan werken?”, “Wat moet ik doen als mijn medicijnen op zijn?”, enzovoort. Om deze vragen voor een deel te beantwoorden is dit cardiologisch ABC gemaakt. Hierin vindt u per onderwerp een algemene uitleg. Voor specifieke vragen over uw persoonlijke situatie kunt u het best contact opnemen met uw huisarts, de hart- en vaatverpleegkundige of uw cardioloog.

Afspraak

Na hartoperatie (bypassoperatie, hartklepoperatie, ritme-operatie, etc.):

1. Binnen 2 weken een afspraak bij de arts-assistent cardiologie voor een medische controle.
2. Binnen 2 weken een afspraak bij de hartrevalidatieverpleegkundige voor de intake hartrevalidatie.
3. Na 4 maanden een afspraak evaluatie hartrevalidatie en eventueel een medische controle bij de hartrevalidatieverpleegkundige. Indien nodig kunt u de cardioloog spreken.

Na hartinfarct en/of dotterbehandeling

1. Binnen 2 weken een afspraak bij de hartrevalidatieverpleegkundige voor de intake hartrevalidatie en de medische controle. Er is daarbij geen cardioloog aanwezig, maar uw dossier wordt naderhand met de superviserende cardioloog besproken. De verpleegkundige zal u telefonisch informeren als er iets verandert in het medisch beleid.
2. Na 1-2 maanden een afspraak met hartrevalidatieverpleegkundige voor evaluatie, hartrevalidatie en medische controle. Indien nodig is er de mogelijkheid de cardioloog te spreken.

Alarmnummer/ambulance

Het alarmnummer 112 is er voor spoedeisende hulp. Dus wanneer uw of iemand anders leven in direct gevaar is. Bijvoorbeeld als u of iemand anders zwaar gewond is en dringend medische hulp nodig heeft. In alle andere gevallen kunt u het best eerst contact opnemen met uw huisarts, de huisartsenpost of de Eerste Hart Hulp.

Wanneer u 112 belt, geef dan door:

- wat er aan de hand is;
- waar er hulp nodig is;
- welke hulpdienst er nodig lijkt te zijn: politie, brandweer of ambulance.

Alcohol

U mag één à twee glazen alcohol per dag drinken, maar bij voorkeur niet iedere dag. Alcohol wordt, net als veel medicijnen, door de lever afgebroken. Dit kan maar in beperkte mate.

Angst, zie depressie

Sommige mensen voelen zich onzeker en/of angstig, nadat ze last van hun hart hebben gekregen. Van de ‘veilige’ omgeving op de verpleegafdeling, moet u het thuis zien te stellen zonder dokter of verpleegkundige in de buurt. Uw arts is echter van mening dat u ver genoeg bent hersteld. Indien de angst blijft overheersen kunt u hulp vragen bij uw huisarts of hartrevalidatieverpleegkundige.

[Antibiotica, zie folder Nederlandse Hartstichting](#)

Antistolling

Na een hartinfarct of stentplaatsing wordt door de interventiecardioloog een bloedverdunner voorgeschreven (clopidogrel, Prasugrel of Ticagrelor), de zogenaamde plaatjesremmers. Deze plaatjesremmers zorgen er voor dat het bloed minder snel samenklontert en dat de bloedplaatjes zich niet meer goed kunnen hechten aan de vaatwand. Het risico op een hartinfarct of herseninfarct wordt hierdoor verkleind. Meestal gaat het om tijdelijk gebruik tot maximaal 1 jaar. Een veel voorkomende bijwerking van deze medicijnen is blauwe plekken.

Als u een tandheelkundige of andere ingreep moet ondergaan is het van belang te melden dat u deze middelen gebruikt. Bij noodzakelijke ingrepen kunt u het beste contact laten opnemen met uw cardioloog over het innemen van de bloedverdunders

Apotheek

Bij de apotheek kunt u een overzicht vragen van de medicijnen die u slikt. Vraag om de stofnamen op het overzicht te vermelden, zodat u zelf kunt controleren of u de juiste medicijnen, sterkte en frequentie per dag heeft gekregen. Het beste is om dit overzicht **altijd** bij u te dragen, zodat elke arts kan zien welke medicijnen u (recentelijk) heeft gebruikt. Indien nodig kan uw apotheek uw medicijnen op een medicatierol of als blister leveren.

Autorijden

- Na hartinfarct (met of zonder dotterbehandeling) officieel 4 weken niet autorijden.
- Na dotterbehandeling via de wachtlijst mag u na 24 uur weer autorijden.
- Na dotterbehandeling verholpen via de lies de eerste week niet autorijden.
- Na een bypass- of hartklepoperatie pas na 6 weken weer autorijden (mits er geen complicaties zijn opgetreden).
- Bij regelmatige hartklachten, vraag uw cardioloog voor advies.

Bewegen

De algemene richtlijn voor bewegen is dat iedereen minimaal een half uur per dag, op minstens vijf dagen van de week, matig intensief zou moeten bewegen. Dit betreft niet perse sporten. Begin bijvoorbeeld met iedere dag een wandeling en breidt deze steeds verder uit. Heeft u met wandelen voldoende conditie opgebouwd, dan kunt u voorzichtig beginnen met fietsen. Het is belangrijk om langzaam op te bouwen, piekbelasting te voorkomen en goed naar uw lichaam te luisteren. Bij bewegen mag u gerust voelen dat er diepere ademhaling en warmte optreedt, waardoor uw hart ook sneller gaat kloppen. Wanneer praten moeilijk wordt, druk op de borst ontstaat en u lange tijd nodig heeft om weer op adem te komen, spant u zich teveel in.

Operatiepatiënten waarbij het borstbeen moet genezen wordt geadviseerd om pas na zes weken te gaan fietsen. Dit geldt ook voor autorijden. Bent u niet zeker wat u in uw geval kunt doen, overleg dan met de hartrevalidatieverpleegkundige, uw huisarts of cardioloog.

[Bloedverdunders, zie antistolling](#)

Cardioloog

U zult niet meer tijdens iedere controle een cardioloog aantreffen. In veel gevallen zal de hartrevalidatieverpleegkundige het gesprek met u voeren. Indien nodig, kunnen uw vragen worden beantwoord door een cardioloog. Hier kunt u pijnklachten bespreken en de gebruikte medicijnen evalueren. Ook kunt u over andere zaken praten, die te maken hebben met uw ziektebeeld. Wanneer uw ziekte stabiel is, wordt u voor de verdere controles verwezen naar de huisarts of zijn/haar praktijkondersteuner en is een controle in het ziekenhuis niet meer nodig.

Cholesterol

Cholesterol is een eiwit dat het lichaam nodig heeft om te functioneren, anderzijds kan cholesterol bijdragen aan bloedvatvernauwing. De cardioloog streeft er dan ook naar om de cholesterolwaarden in uw bloed te verlagen. Het bloed wordt daarom regelmatig gecontroleerd. De twee belangrijkste eiwitcholesteroldeeltjes zijn LDL (het slechte cholesterol) en HDL (het goede cholesterol). Een verhoogd LDL-cholesterolgehalte in het bloed betekent een verhoogd risico op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Aan patiënten met hart- en vaatziekten worden vaak cholesterolverlagers voorgeschreven. U kunt daarnaast ook zelf proberen uw cholesterol te verlagen door minder vet (vooral minder verzadigd vet) te eten en voldoende te bewegen. Een diëtiste kan u eventueel verder helpen bij vragen.

Depressie, zie angst

Het kan tijd kosten het vertrouwen in uw lichaam weer terug te krijgen. Het is niet altijd makkelijk om verder te leven met het idee dat “je iets aan je hart hebt gehad”, de motor van het lichaam. U kunt zich de eerste tijd somber of bang voelen en misschien moeilijk slapen. Praten over uw gevoelens is belangrijk. Dit kan met een huisarts, cardioloog of hartrevalidatieverpleegkundige.

Diabetes mellitus, zie www.hartstichting.nl/risicofactoren

Het hebben van diabetes mellitus (suikerziekte) is een risico voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Om dit risico te beperken is het belangrijk dat u zich zo goed mogelijk houdt aan de adviezen over de medicatie, het voedingsadvies en de leefregels, verkregen door uw medisch specialist. Een gezond gewicht en voldoende bewegen verminderen de kans op het krijgen van diabetes mellitus.

Dieet, zie www.hartstichting.nl/gezond-leven

Een dieet is meestal niet nodig. Gezond en matig eten is echter voor iedereen belangrijk. De meeste hartpatiënten krijgen cholesterolverlagende medicijnen voorgeschreven. Voor patiënten met een verhoogde bloeddruk en/of hartfalen is het verstandig om een zoutbeperkt dieet te volgen. Overgewicht is daarnaast natuurlijk uitermate slecht voor de gezondheid. Mocht u meer informatie over voeding en/of begeleiding bij een dieet willen, kunt u terecht bij een diëtiste.

Echo

Na een hartprobleem kan door middel van een echo van het hart gekeken worden wat de invloed hiervan is op de pompfunctie van het hart. Ook kan er naar de hartkleppen en de drukken in het hart gekeken worden. De uitslag is belangrijk om verdere behandeling te bepalen. Het ondergaan van een echo van het hart is niet pijnlijk.

Eerste Hart Hulp

Voor **acute** problemen van pijn op de borst of andere dringende hartproblemen kunt u telefonisch contact opnemen met de **Eerste Hart Hulp: tel.nr. 043-3877892**. Dit kan dag en nacht. Niet acute problemen kunt u het beste met uw huisarts bespreken.

Erfelijkheid

De kans op het krijgen van kransslagadervernauwing kan erfelijk zijn. Hoe jonger de leeftijd waarop het optreedt en hoe vaker het in de familie voorkomt, des te groter de kans op een erfelijke aanleg voor hart- en vaatziekten. Dit kan zich uiten in een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk of in de erfelijke aanleg voor overgewicht. Erfelijkheidsonderzoek kan belangrijk zijn als familieleden (jonger dan 50 jaar) een hart- en vaatziekte hebben gekregen of als bij iemand in de familie een erfelijke ziekte is aangetoond. Verder onderzoek van familieleden kan dan vaak zinvol zijn. De cardioloog of de huisarts kan u hierin verder adviseren en in overleg u doorverwijzen.

Fysiotherapie, zie het patiënteninformatieblad 'Fysiotherapie bij hartrevalidatie' van het MUMC⁺. Gedurende uw verblijf in het ziekenhuis wordt u in uw herstelproces begeleid door het gehele team van fysiotherapeuten.

Hart en Vaat Café, zie www.facebook.com/HartenVaatcafe

Het ziekenhuis organiseert, in samenwerking met de Hart en Vaatgroep, vier keer per jaar een Hart en Vaat Café. Dit is een informatief samenzijn van hart- en vaatpatiënten en hun partner/familie, meestal met een speciaal geselecteerd thema. De entree is gratis en het is zeker de moeite waard om eens te gaan kijken en luisteren.

Hart & Vaatgroep, zie www.hartenvaatgroep.nl

De Hart en Vaatgroep is een landelijke patiëntenvereniging, voor én door mensen met een hart- of vaatziekte, met regioteams. Deze organisatie geeft extra informatie en adviezen op het gebied van leefstijl, organiseert lotgenotencontacten en komt op voor uw belangen.

Hartoperatie, zie www.hartstichting.nl/hart-vaten/behandeling-hartziekten

Als de artsen besloten hebben om u te opereren aan uw hart, gaat u soms toch naar huis om te wachten op de operatie. In de tijd tot aan de nieuwe opname is het verstandig om u niet extreem in te spannen. Wel blijft het goed om dagelijks iets aan beweging te doen, bijvoorbeeld in de vorm van wandelen of fietsen. U hoeft niet te slenteren, maar beperk wel uw inspanning, zodat uw hart voldoende zuurstof blijft krijgen. Wanneer u opgeroepen wordt voor een hartoperatie krijgt u via de afdeling Hartchirurgie de nodige informatie.

Hartrevalidatieverpleegkundige

Binnen het Hart + Vaat Centrum van het MUMC⁺ zijn een aantal hartrevalidatieverpleegkundigen werkzaam. Bij vragen zijn zij uw eerste aanspreekpunt in het ziekenhuis. De hartrevalidatieverpleegkundige doet de intake van de hartrevalidatie, waarna de patiënt wordt besproken met de cardioloog. Het gaat hierbij om medische controle, risicofactoren, leefstijl en voorlichting. De hartrevalidatieverpleegkundige evalueert ook de hartrevalidatie.

Hartrevalidatie in Adelante (Hoensbroek), zie www.adelante-zorggroep.nl/nl/revalidatie/revalidatie-voor-volwassenen/hartrevalidatie

Het poliklinische hartrevalidatieprogramma van Adelante biedt hartrevalidatie bij complexe problemen en is bedoeld voor volwassenen - van jong tot oud - die met hun hartklachten zo zelfstandig mogelijk willen functioneren en aan het maatschappelijke leven willen deelnemen. Klinische revalidatie houdt in dat u minimaal 3 weken in de revalidatiekliniek wordt opgenomen. Redenen hiervoor zijn medisch van aard (zoals een langdurige opname, een slechte conditie of complicaties na de operatie zodat u niet rechtstreeks vanuit het ziekenhuis naar huis kunt gaan). In uitzonderingsgevallen kan klinische revalidatie aangewezen zijn als u geen opvang hebt/alleenstaand bent. Dit is alleen een optie als opvang door familie of anderen beslist niet mogelijk is. De dag van opname wordt u om 9.30 daar verwacht. Het vervoer naar de revalidatiekliniek moet u zelf regelen.

Hartrevalidatie in het MUMC⁺

Zie het patiënteninformatieblad 'Hartrevalidatie' van het MUMC⁺.

Herstel

Na een hartoperatie of een hartinfarct zal uw conditie minder zijn dan van tevoren. U bent dan sneller vermoeid na inspanning. Verder kan er in het begin concentratieverlies voorkomen wat aanleiding kan geven tot irritaties. Vaak gaat het herstel gedurende de eerste dagen tot weken vrij snel, maar het hele herstel kan in totaal enkele maanden duren. De hersteltijd na een hartoperatie of een hartinfarct is voor iedereen anders.

Hoge bloeddruk, zie ook www.hartstichting.nl/downloads/brochure-hoge%20bloeddruk

Mogelijk is vastgesteld dat u hoge bloeddruk heeft. In het algemeen is de bloeddruk te hoog als de bovendruk hoger is dan 135 mmHg en/of de onderdruk hoger is dan 85 mmHg. Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Wilt u er zelf iets aan doen, is het altijd goed om de voorgeschreven medicatie trouw te slikken, voldoende te bewegen en op uw gewicht te letten. Aangezien zoutgebruik de bloeddruk kan verhogen, is het verstandig geen extra zout aan uw voeding toe te voegen. Het is zinvol om regelmatig uw bloeddruk te laten controleren, bijvoorbeeld bij uw huisarts.

Klachten na een hartoperatie

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

- Koorts
- Wondproblemen
- Aanhoudende of toenemende kortademigheid
- Steunkousen
- Ophoesten van geel/groen slijm

Indien een van deze mogelijke problemen zich thuis voordoen, neem dan contact op met het secretariaat of de verpleegafdeling van de cardiothoracale chirurgie. Telefoonnummers vindt u in deze folder.

Kransslagaders

Het hart wordt van bloed voorzien door drie kransslagaders. De linker kransslagader, die zich splitst in een kransslagader die over de voorkant loopt, en een naar de achterkant van het hart, en de rechter kransslagader. In deze kransslagaders kunnen vernauwingen ontstaan waardoor u hartklachten kunt ontwikkelen.

Kransslagadervernauwing

De kransslagaders kunnen dichtslibben of ontsteken doordat vetten, kalk en klontertjes van bloedplaatjes zich gaan hechten aan de binnenwand. De vette laag verhardt en kan de kransslagaders vernauwen waardoor er minder bloed naar het hart stroomt en het hart niet genoeg zuurstof krijgt. Dit dichtslibben van de slagaders wordt ook wel aderverkalking (atherosclerose) genoemd.

Medicijnen

Als u vragen heeft over hoe of wanneer u uw medicijnen moet innemen of over eventuele bijwerkingen, kunt u deze stellen aan de apotheker, de hartrevalidatieverpleegkundige, uw huisarts of cardioloog. Verander of stop niet zelf uw medicijnen, maar overleg eerst met uw huisarts of cardioloog. U kunt bij de apotheek een geneesmiddelenkaart of –paspoort vragen. Daar staan alle medicijnen die u slikt met naam en dosering in.

Nederlandse Hartstichting, zie www.hartstichting.nl

Op de website van de Hartstichting kunt u allerhande informatie met betrekking tot hart- en vaatziekten, medicatie, leefstijl en patiëntenverenigingen vinden.

Ontslag naar huis

Wanneer u met ontslag naar huis gaat, krijgt u een brief voor de huisarts en één of meer poli afspraken mee. Tevens krijgt u bij ontslag recepten mee waarmee u de medicijnen bij de apotheek in het ziekenhuis of bij uw 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. Een belangrijk deel van de revalidatie gaat u thuis zelf doen. Het is van belang de dagelijkse activiteiten regelmatig op te voeren. Dit kan in het begin moeilijk zijn.

Ontslag naar verwijzend ziekenhuis

Indien u vanuit een ander ziekenhuis bent verwezen voor een hartoperatie, wordt u enkele dagen na de operatie weer overgeplaatst naar desbetreffend ziekenhuis voor verder herstel. Dit gebeurt in de regel op de derde dag na de operatie, afhankelijk van het postoperatieve beloop en plaats in het verwijzend ziekenhuis. U zult per ambulance daar naartoe worden vervoerd. Verder herstel en ontslag naar huis of revalidatie kliniek zal vanuit daar plaatsvinden.

Overgewicht, zie dieet

De hoofdoorzaak van overgewicht is een verstoorde energiebalans: te weinig bewegen ten opzichte van de hoeveelheid eten die genuttigd wordt. Overgewicht kan erfelijk bepaald zijn, maar ook psychologische aspecten en de invloed van de omgeving (zowel lichamelijk als sociaal) op het voedings- en beweeggedrag kunnen invloed hebben.

Voor mensen met overgewicht is afvallen gunstig voor de gezondheid. Het cholesterolgehalte in het bloed daalt en ook de bloeddruk wordt lager. Daarmee wordt de kans op hart- en vaatziekten en op slaapapneu kleiner. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige of bij de huisarts een verwijzing vragen voor een diëtiste.

Patiëntenvereniging, zie www.hartenvaatgroep.nl

De landelijke patiëntenvereniging van hart- en vaat patiënten is de Hart- en Vaatgroep. Deze werkt samen met de Hartstichting. Er zijn regionale groepen actief, die lokale activiteiten organiseren.

Pijn op de borst

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

Zijn de klachten niet of onvoldoende verdwenen neem dan direct contact op met het alarmnummer 112, vraag doorverbonden te worden met de ambulance en zeg duidelijk uw adres. Een andere optie is om met de Eerste Hart Hulp te bellen: 043-3877892.

Blijven deze klachten geregeld terugkomen, neem dan contact op met uw huisarts of vervroeg uw afspraak.

Reanimatiecursus, zie www.bhv-competent.nl/cursus-aanbod/cursus-bls-aed/

Door een reanimatiecursus te volgen leert u reanimeren en een AED te bedienen. U weet daarna hoe u moet handelen bij een hartstilstand.

Risicofactoren, zie ook www.hartstichting.nl/risicofactoren

Een aantal risicofactoren verhogen de kans op het krijgen van hart- en vaatklachten. Door gezond te leven vermindert u dit risico. Gezond leven houdt in: zorgen voor voldoende beweging, gezonde voeding, goede stressbalans en niet roken.

Risicofactoren versterken elkaar: hoe meer risicofactoren, hoe groter de kans op hart- en vaatziekten.

Roken

Roken is slecht voor uw hart en bloedvaten. Wij raden u dan ook af om te roken.

Rust

Tussen de middag kunt u een uurtje rusten indien gewenst. Voer geleidelijk uw lichamelijke en sociale activiteiten op.

Sauna

Belangrijk is dat u uw lichaam (weer) de kans geeft om eraan te wennen. Dit houdt in dat u het beste kunt beginnen in een sauna van 60 of 70 graden. De afkoeling kan beter meer geleidelijk worden bewerkstelligd. Eerst naar buiten, of onder de lauwe douche, die eventueel kouder gedraaid kan worden. Snelle, extreme afkoeling wordt afgeraden. Bij twijfel kunt u het navragen bij uw behandelaar.

Seks

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van een tot twee trappen.

Slaapapneu

Bij slaapapneu stopt de ademhaling enkele tientallen seconden tijdens het slapen. De patiënt krijgt hierdoor te weinig herstellende slaap en voelt zich in de ochtend niet uitgerust en erg moe. Dit kan erg belastend zijn voor het hart. Met een slaaponderzoek kan onderzocht worden of dit bij u speelt. Huisarts, longarts of de hartrevalidatieverpleegkundige kan dit onderzoek aanvragen, als er een reële mogelijkheid is dat u dit heeft.

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 en/of te behandelen is het belangrijk dat u de steunkous aantrekt voordat u uit bed stapt. 's Avonds bij het naar bed gaan mag de kous weer uit. Het is de bedoeling dat u deze kous zes weken draagt. De kousen krijgt u van het ziekenhuis, en kunt u thuis gewoon wassen.

Stress

Stress op zichzelf is niet schadelijk, het zorgt er juist voor dat mensen goede prestaties kunnen leveren. Het wordt een probleem als de stress te lang aanhoudt en er geen mogelijkheden voor het lichaam zijn om te ontspannen. Stress verhoogt dan de kans op een hartziekte.

Vaak is de oorzaak van de stress moeilijk aan te pakken. Wel kunt u proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan. Regelmatige en intensieve beweging vermindert de gevoeligheid voor stress. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige of uw huisarts.

Thuiskomst

Als u, na thuiskomst, niet terug kunt vallen op uw partner of gezin, is het wenselijk dat u iets regelt met iemand, waar u, in geval van nood, een beroep op kunt doen. Vooral de eerste weken thuis is het prettig als iemand regelmatig contact met u houdt.

Trombosedienst

Indien u sintrommitis (acenocoumarol) of marcoumar (fenprocoumon) gebruikt moet uw bloed geregeld gecontroleerd worden door de trombosedienst. Door de mate van ontstolling van het bloed te meten (INR waarde), wordt de dosis van de bloedverdunners bepaald. Wanneer u door de trombosedienst geprikt bent, krijgt u dezelfde dag een overzicht met het aantal tabletten dat u iedere dag moet nemen. Wanneer u goed bent ingesteld op de bloedverdunners kan zo een schema uitgebreid worden naar een aantal weken. U kunt te zijner tijd in aanmerking komen om dit zelfstandig te doen. Belangrijk is om bij ontslag u zelf aan te melden bij de trombosedienst bij u in de buurt. U geeft dan door waarom u bloedverdunners gebruikt (boezemfibrilleren, mechanische hartklep, longembolie, etc.) en wanneer u weer geprikt dient te worden. Wij raden u aan om dit de dag van ontslag te doen.

Vakantie

Na vier weken mag u in principe op vakantie gaan. Zolang het een rustige vakantie is. Naar de bergen of een andere inspannende reis kunt u het beste eerst even navragen, want dat is per persoon verschillend. Voor mogelijke calamiteiten is het handig als u uw ziektegeschiedenis, een geneesmiddelenoverzicht en een ECG bij u heeft. Dit kunt u bij uw huisarts opvragen. Indien u onder controle van de trombosedienst bent, kunt u daar bespreken waar u terecht kunt voor controle op het gebruik van antistollingsmiddelen en vraag om een speciale 'vakantiebrief' die u mee kunt nemen.

Vliegen

Ongeveer vier weken na ontslag uit het ziekenhuis mag u weer vliegen. Mits het geen lange inspannende reis wordt. Daar kunt u beter mee wachten tot uw conditie weer voldoende is. Bij twijfel: informeer eerst bij uw behandelaar.

Website Hart en Vaatcentrum

Voor meer informatie over het Hart en Vaatcentrum, uw aandoening, onderzoeken, behandeling, kliniek of polikliniek, kunt u terecht op : www.hartenvaatcentrum.mumc.nl.

Werk

Of en wanneer u weer kunt gaan werken hangt af van uw persoonlijke situatie. Wat is er precies gebeurd, wat is de behandeling geweest en wat is uw werksituatie. Over het algemeen wordt geadviseerd uw eerste polikliniekcontrole bij de cardioloog of verpleegkundige af te wachten.

Voor operatiepatiënten geldt dat u na 3 tot 6 maanden uw werk weer kunt hervatten. Met uw bedrijfsarts kunt u bespreken hoe het gaat en een plan maken om weer aan het werk te gaan, of naar andere oplossingen te zoeken. Ook als en waarom werken nog niet lukt kunt u met uw bedrijfsarts bespreken. De bedrijfsarts mag medische gegevens opvragen, maar krijgt deze alleen indien u daar schriftelijk toestemming voor heeft gegeven.

Wondgenezing

Indien u een open hartoperatie heeft gehad is het borstbeen tijdens de operatie in de lengte doormidden gezaagd. Aan het einde van de operatie worden beide helften weer stevig aan elkaar bevestigd met roestvrijstalen draden. In principe worden deze staaldraden niet verwijderd. De volledige genezing duurt ongeveer drie maanden. Om het borstbeen te ontzien is het verstandig om de eerste 6 weken na de operatie:

- Geen zware dingen te tillen
- Niet de hond uit te laten
- Niet te fietsen (hometrainer mag wel)
- Niet te zwemmen
- Niet auto te rijden
- Geen zware huishoudelijke werkzaamheden te verrichten
- Niet op uw zij slapen

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 de borstkas anders zijn dan voor de operatie. Er kan sprake zijn van een doof gevoel of juist een scherpe pijn. Dit komt doordat kleine huidzenuwtakjes zijn doorgesneden. Dit zal enkele maanden nodig hebben om te herstellen. De operatiewonden zijn over het algemeen dicht als u naar huis gaat. U kunt gewoon elke dag douchen. Gebruik de eerste dagen geen zeep bij de wonden en droog de wond en het gebied rond de wond deppend af. Om te voorkomen dat de wond week wordt, raden wij het af om de eerste weken na de operatie een bad

Patiënteninformatie

te nemen. 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.

Bij tekenen van wondinfectie (roodheid, warmte, pus uit de wond en/of koorts) dient u te allen tijde contact op te nemen met het planbureau cardiothoracale chirurgie. Telefoonnummers (24-uur per dag bereikbaar):

- 043-3874440
- 043-3876440

Contact

Alarmnummer	112
Eerste Hart Hulp (EHH)	043-387 78 92
Spoedeisende Hulp (SEH)	043-387 67 00
Hart + Vaat Centrum polikliniek	043-387 27 27
Hartrevalidatieverpleegkundigen	043-387 72 36
Planbureau Cardiothoracale chirurgie	043-387 5070
Verpleegafdeling D4	043-387 4440/6440
Huisartsenpost Maastricht Heuvelland	043-387 77 77
Patiëntenvoorlichtingscentrum MUMC+	043-387 45 67
Maastricht UMC+ (centrale)	043-387 65 43
Informatielijn Nederlandse Hartstichting	0900-30 003 00

Websites

- www.mumc.nl
- www.hartstichting.nl
- www.gezondidee.mumc.nl
- www.hfl.nl
- www.hartstichting.nl
- www.hartenvaatgroep.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.beweegzoeker.nl
- www.huisvoordezorg.nl
- www.rookvrijookjij.nl

Odin 044526 / uitgave juni 2017

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

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl