

Inhoud

- 3 Wat is hartrevalidatie?
- 10 Nazorginformatie na een hartinfarct
- 12 Medicijnschema
- 15 Nazorginformatie na een dotter- of stentbehandeling
- 16 Informatie over het gebruik van nitrobaat
- 19 Nazorginformatie na een hartoperatie (CABG) of een hartklepoperatie
- 23 Nazorginformatie na een aortaklepoperatie (TAVI)
- 25 Contactgegevens en vragen

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie bestaat uit verschillende programma's die u kunt volgen om uw herstel te bevorderen. U kunt zelf uw hartrevalidatieprogramma samenstellen, zodat het aansluit bij uw persoonlijke situatie. In deze folder leest u meer over de positieve effecten van hartrevalidatie.

Persoonlijke doelstellingen

Hartrevalidatie is nuttig voor vrijwel alle hartpatiënten, omdat het programma specifiek voor u wordt aangepast. In overleg met de zorgverleners van het hartrevalidatieteam stelt u persoonlijke doelen. U kunt deze doelstellingen ook in deze folder noteren.

Wat kunt u verwachten van hartrevalidatie?

Het programma bestaat uit drie belangrijke onderdelen: beweging, psychosociale ondersteuning en voorlichting, en de begeleiding voor een gezonde leefstijl. Het programma richt zich op:

- Het verbeteren van uw inspanningsvermogen.
- Het verminderen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten, bijvoorbeeld door het verbeteren van uw cholesterolgehalte.
- Het herstellen van het vertrouwen in uw lichaam en het vergroten van uw zelfvertrouwen.
- Het verminderen van angst- en/of depressieve klachten.

Bewegen

Beweging is belangrijk voor uw herstel en het verbeteren van uw conditie, zowel nu als in de toekomst. Het helpt uw inspanningsvermogen te verbeteren, de doorbloeding van het hart te bevorderen en het cholesterolgehalte te verlagen. Bewegen helpt ook om eventuele angst voor inspanning te overwinnen, bijvoorbeeld als u bang bent voor herhaling van hartproblemen. Bovendien kunt u plezier in beweging krijgen.

Bewegen en sporten is belangrijk voor uw herstel. U zult dit doen onder begeleiding van een fysiotherapeut van het hartrevalidatieteam.

Beweging heeft verschillende voordelen, zoals:

- Het leren kennen van uw lichamelijke grenzen en hoe u hiermee om kunt gaan in het dagelijks leven.
- Het verbeteren van uw inspanningsvermogen, zodat u zich geen onnodige beperkingen oplegt (denk bijvoorbeeld ook aan seksualiteit).
- Het verbeteren van uw belastbaarheid, zodat dagelijkse activiteiten makkelijker voor u worden, zoals persoonlijke verzorging, huishoudelijk werk, sport en werk.

Mijn persoonlijke doelstellingen voor goed herstel en een goede conditie

1

2

3

Psychosociale steun

Het kan zijn dat u door uw hartaandoening tijdelijk uit balans bent, wat soms samen gaat met slechter slapen of moeheid. In ernstigere gevallen kunnen er slaapstoornissen, vermoeidheid, eetstoornissen en/of concentratieproblemen optreden. Deze klachten kunnen wijzen op een depressie of angststoornis. Zonder behandeling kunnen de klachten aanhouden of verergeren. Naast steun van uw partner, gezin of omgeving kan het nuttig zijn om de PEP Module (Psycho Educatieve Preventie) te volgen.

Ondersteuning en begeleiding kunnen helpen bij:

- Het overwinnen van angst voor inspanning of het angstgevoel voor een nieuwe hartproblemen.
- Het herwinnen van emotioneel evenwicht in uw relatie, gezin, werk en omgeving.
- Het leren omgaan met uw hartaandoening.
- Het hervatten van hobby's en sport.
- Het gevoel dat u weer zelf de regie heeft over uw leven.

Mijn persoonlijke doelstellingen voor een goede balans

1

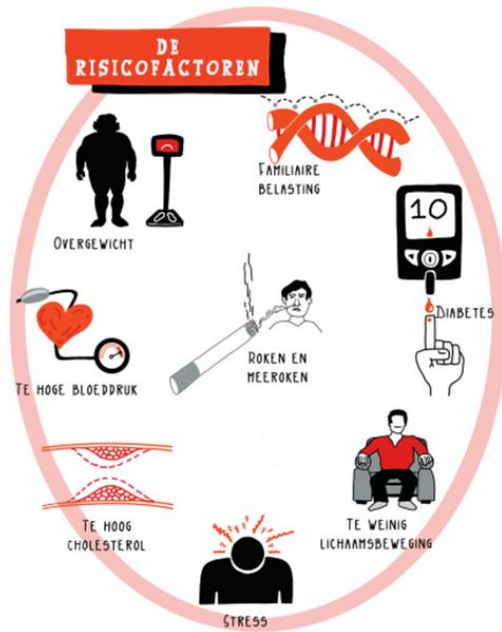
2

3

Een gezonde leefstijl

Voor advies en begeleiding bij een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de hartrevalidatieverpleegkundige van het hartrevalidatieteam of een diëtist in uw eigen omgeving. U kunt bij hen terecht voor:

- Informatie over uw hartaandoening
- Het in kaart brengen van de risicofactoren, zowel algemeen als voor u persoonlijk
- Advies en ondersteuning bij stoppen met roken
- Advies over bewegen en begeleiding bij een actieve leefstijl
- Gezonde voeding
- Informatie over juist gebruik van medicijnen



Medicatie

Neem uw medicijnen altijd volgens het voorschrift in. Verander of stop nooit zelf met uw medicatie. Als uw medicijnen op zijn voordat u terug moet komen bij de cardioloog, kunt u een herhalingsrecept krijgen bij uw huisarts. Zorg ervoor dat u altijd een actueel medicatieoverzicht bij u heeft, dit kunt u bij de apotheek opvragen.

Mijn persoonlijke doelstellingen voor een zo goed mogelijke gezondheid:

1

2

3

Hartrevalidatieprogramma

Om uw herstel te bevorderen, is er in ons ziekenhuis een speciaal hartrevalidatieprogramma beschikbaar. Na uw ziekenhuisopname wordt samen met u een passend revalidatieprogramma opgesteld. U kunt dit programma volgen in het ziekenhuis bij de fysiotherapie, en dit wordt volledig vergoed.

Er is ook de mogelijkheid om het programma bij een fysiotherapiepraktijk in uw eigen omgeving te volgen, maar hiervoor moet het vergoed worden via uw eigen fysiotherapieverzekering, afhankelijk van uw verzekering.

De informatiebijeenkomsten over hartrevalidatie kunt u samen met een partner of familielid volgen. Een team van medewerkers staat klaar om u tijdens het programma te begeleiden. Dit team bestaat uit cardiologen, psychologen, fysiotherapeuten, diëtisten en verpleegkundigen.

Afspraak bij het verpleegkundig spreekuur

Binnen 1 week na uw ontslag uit het ziekenhuis ontvangt u de afspraken voor het verpleegkundig spreekuur thuis. Deze afspraken kunt u ook terugvinden op mijnzmc.nl. Het spreekuur vindt plaats 4 tot 5 weken na uw ontslag. Bij ontslag ontvangt u een afspraak voor de polikliniek bij de cardioloog.

De afspraken zijn als volgt:

- Intakegesprek bij de hartrevalidatieverpleegkundige
- Fietstest
- Controle bij de cardioloog na de fietstest
- Mogelijk bloedafname voor controle van cholesterol/lipiden

Tijdens dit gesprek heeft u, eventueel samen met uw partner of familielid, de kans om vragen te stellen en krijgt u informatie over de risicofactoren van hart- en vaatziekten. U ontvangt uitleg over de hartziekte en de medicijnen die u gebruikt.

Wat bieden wij?

Ongeveer 2 tot 6 weken na uw ontslag begint u met de hartrevalidatie. Dit hangt af van de oorzaak, ingreep of behandeling die u heeft gehad. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen, ook wel modules genoemd (zie verderop voor meer informatie). Onder begeleiding kunt u werken aan het verbeteren van uw conditie, en daarnaast kunt u informatiesessies volgen. In deze sessies leert u hoe u kunt omgaan met nieuwe leefregels, zoals: het omgaan met medicijnen, stoppen met roken, gezonde voeding en omgaan met spanningen en emoties. Wij helpen u graag met het vinden van antwoorden op de vragen die u heeft. Het programma begint 4 tot 6 weken na uw ontslag.

Wat verwachten wij van u?

Wij verwachten van u inzet en motivatie om het programma te volgen.

De modules

De FIT-module: Deze module bestaat uit sport, spel en ontspanning. U gaat in een kleine groep werken aan uw conditie onder begeleiding van fysiotherapeuten. Dit vindt plaats in het Fysio Centrum Zaanland, dat gevestigd is in het Zaan Medisch Centrum. Meestal is dit 3 keer per week, 1 uur per keer, van 08.00 tot 09.00 uur. Er is ook een senioren groep in de middag. De fysiotherapiepraktijk is op de eerste verdieping van de Zorgboulevard, niet in het ziekenhuis zelf. U kunt deze bereiken via de parkeergarage, buitenom via de ingang van de Zorgboulevard, of van binnenuit via de eerste etage van het ziekenhuis.

De INFO-module: Deze module bestaat uit 3 informatieve bijeenkomsten in groepsverband. Samen met uw partner krijgt u informatie en kunt u vragen stellen. De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag van 15.45 tot 17.15 uur, en duren ongeveer anderhalf uur per sessie:

- De cardioloog legt uit wat hartziekten en atherosclerose (vervetting van de kransslagaders) inhouden.
- De psycholoog bespreekt de psychologische processen die het herstel of de terugkeer naar de oude situatie kunnen

belemmeren en hoe om te gaan met angst en stress.

- De diëtiste geeft uitleg over gezonde voeding en wat belangrijk is bij atherosclerose.

De afspraken voor deze modules krijgt u mee tijdens het verpleegkundig spreekuur.

De PEP-module = Leefstijlmodule (Psycho-Educatieve Preventie):

Deze module richt zich op het onder controle krijgen van stress en angst, en het behouden van een gezonde leefstijl (zoals stoppen met roken en gezond eten). De module wordt in kleine groepen van maximaal 10 personen gegeven. Het bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur, op donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

De sessies worden geleid door een psycholoog van de afdeling Somatiek en Psyche. Tijdens de bijeenkomsten kunt u uw persoonlijke doelen, valkuilen, obstakels en blokkades bespreken, en samen zoeken naar manieren om veranderingen door te voeren.

Afdeling Somatiek en Psyche, tel: 075 650 22 40

Telefonisch spreekuur

Voor vragen kunt u dagelijks van 09.00 tot 11.00 uur bellen naar: 075 650 72 95.

Buiten kantooruren kunt u terecht bij de afdeling Cardiologie via: 075 650 22 06.

Verhinderd?

Als u onverwacht niet kunt komen, neem dan contact op met de hartrevalidatieverpleegkundigen.

Tips

Op de website van de Hartstichting (www.hartstichting.nl) vindt u meer informatie over onderwerpen zoals een hoog cholesterol, hoge bloeddruk, hartinfarct en hartklepaandoeningen.

Nazorginformatie na een hartinfarct

Na uw hartinfarct is het belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren en uzelf niet te veel te pushen. Dit is een ingrijpende gebeurtenis en uw herstel heeft prioriteit. De eerste weken na het infarct kunnen er beperkingen zijn in wat u kunt doen.

Aandachtspunten in de eerste periode na een hartinfarct:

- Luister naar uw lichaam en neem de nodige rust. Dit kan betekenen dat u een paar keer per dag even op bed moet liggen om te herstellen.
- Als u zich goed voelt, kunt u beginnen met lichte activiteiten die u aankunt.
- Maak dagelijks een korte wandeling; start bijvoorbeeld met 5 minuten, en bouw dit langzaam op. Hierdoor wordt u sterker, maar probeer uzelf niet uit te putten.
- Til geen zware voorwerpen, niet meer dan 5 kg.
- Traplopen is toegestaan.
- U mag de eerste 4 weken geen auto rijden, omdat u dan niet verzekerd bent.
- Fietsen is niet toegestaan in de eerste 2 weken.
- Werken is de eerste weken niet mogelijk. Hoe lang u niet mag werken, hangt af van de ernst van het infarct en het type werk dat u doet. Dit bespreekt u met de hartrevalidatieverpleegkundige.

Uw medicijnen

Na een hartinfarct krijgt u mogelijk medicijnen voorgeschreven om een nieuw infarct te voorkomen. Sommige medicijnen zijn tijdelijk, andere zult u langer moeten gebruiken. Hieronder leest u meer informatie over de medicijnen.

Gebruik van pijnstillers

Gebruik geen 'niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen' (NSAID's), zoals ibuprofen of naproxen. Dit zijn veelgebruikte pijnstillers die u zonder recept kunt kopen, bijvoorbeeld bij de drogist. Als u pijnstillers nodig heeft, is het beter om paracetamol te gebruiken. Heeft u veel last van de bijwerkingen van paracetamol? Bespreek dit dan met uw cardioloog, huisarts of apotheker.

Recepten

In het ziekenhuis krijgt u een recept voor ongeveer 2 tot 3 maanden mee. Na deze periode kunt u herhaalrecepten aanvragen bij uw huisarts.

Medicijnen na een hartinfarct

Het is mogelijk dat u vijf verschillende medicijnen voorgeschreven krijgt, vaak aangeduid als de 'golden 5'. De meeste mensen krijgen deze medicijnen na een hartinfarct. Daarnaast krijgt u mogelijk een zesde medicijn: een maagbeschermer, bijvoorbeeld pantoprazol.

Medicijnschema

Naam	Werking	Bijwerkingen	Hoe lang gebruikt u dit medicijn?
<p>1) Acetylsalicylzuur (bloedplaatjes-remmer)</p> <p>Na het ontbijt of avondeten innemen</p>	<p>voorkomt het ontstaan en samenklonteren van bloedstolsels.</p> <p>Het is zeer belangrijk voor de werking van uw stent.</p> <p>Stop nooit zelf met dit medicijn, maar doe dit altijd in overleg met uw arts.</p>	<p>Blaauwe plekken</p> <p>Soms kan het bloeden iets langer aanhouden.</p>	<p>Dit medicijn moet u de rest van uw leven gebruiken, tenzij u andere <u>bloedverduunners</u> slikt.</p>
<p>2) <u>Ticagrelor (Brilique)</u> (bloedplaatjes-remmer)</p> <p>2 keer per dag 90 mg</p> <p>Na het ontbijt en avondeten innemen</p> <p>Of 1 keer per dag clopidogrel 75 mg</p>	<p>Zie boven</p>	<p><u>Ticagrelor</u> kan kortademigheid of een benauwd gevoel veroorzaken, wat vaak weggaat na diep zuchten. Dit trekt meestal na 4 tot 6 weken weg.</p> <p>Bij zowel <u>Ticagrelor</u> als <u>Clopidogrel</u> kunt u blauwe plekken krijgen.</p> <p>Informeel altijd uw tandarts en andere artsen dat u dit medicijn gebruikt.</p>	<p>U gebruikt dit medicijn meestal voor 1 jaar, of langer in overleg met de cardioloog.</p>

Naam	Werking	Bijwerkingen	Hoe lang gebruikt u dit medicijn?
<p>3)</p> <p><u>Atorvastatine</u> 80 mg</p> <p>of</p> <p><u>Rosuvastatine</u> 40 mg</p> <p>Voor het slapen innemen</p>	<p>verlaagt het cholesterol</p> <p>vertraagt het proces van slagaderverkalking</p> <p>zorgt voor gezondere bloedvaten</p>	<p>Buikpijn en misselijkheid, dit gaat meestal na een paar weken over.</p> <p>Sierpijn en/of spierzwakte</p> <p>Donkergekleurde urine</p> <p>Krijgt u last van bijwerkingen? Neem dan contact op met uw cardioloog.</p> <p>Grapefruit(sap) verhoogt de kans op bijwerkingen.</p>	<p>Dit medicijn moet u de rest van uw leven gebruiken, ook als uw cholesterol goed is.</p>
<p>4)</p> <p><u>Lisinopril</u> (ACE-remmer) 5,10 of 20 mg</p>	<p>verlaagt de bloeddruk</p> <p>verbetert de pompkracht van het hart</p> <p>zorgt voor spierherstel na het hartinfarct</p>	<p>Duizeligheid bij snel bukken</p> <p>Droge kriebelhoest</p> <p>Gaat dit niet over? Neem dan contact op met uw cardioloog</p>	<p>Dit medicijn moet u de rest van uw leven gebruiken.</p>

Naam	Werking	Bijwerkingen	Hoe lang gebruikt u dit medicijn?
<p>5) Metoprolol (betablokker) 50, 100, 150 of 200 mg</p> <p>Na het ontbijt innemen</p>	<p>ontlast uw hart.</p> <p>zorgt ervoor dat de bloeddruk en de hartslag daalt.</p> <p>Daardoor hoeft de hartspeer minder krachtig te trekken en heeft het minder zuurstof nodig</p>	<p>Koude handen en voeten</p> <p>Duizeligheid en vermoeidheid. -Bent u duizelig, moe en suf dan mag u niet autorijden.</p> <p>Erectiestoornissen (mannen) en droge vagina (vrouwen)</p> <p>Gaat deze bijwerkingen niet binnen een paar weken over? Neem dan contact op met uw cardioloog</p>	<p>Dit verschilt per persoon en is afhankelijk van andere ziekten en de werking van de hartkamer na een hartinfarct.</p> <p>Van 2 jaar tot de rest van uw leven.</p>
<p>6) Pantoprazol of omeprazol maagbeschermer</p>	<p>Zolang u 2 bloedverdunde medicijnen gebruikt en risicofactoren heeft, kan het zijn dat u ook een maagbeschermer krijgt.</p>	<p>Misselijkheid en/of een opgeblazen gevoel .</p> <p>Dit gaat meestal binnen een paar dagen weer over.</p>	<p>In overleg met uw cardioloog kunt u hier na 1 jaar mee stoppen.</p>
<p>7) Nitroglycerine spray (NTG) of een tablet onder de tong</p>	<p>Zie voor gebruik het schema in deze folder</p>		

Nazorginformatie na een dotter- of stentbehandeling

Tijdens uw opname bent u gedotterd en heeft u mogelijk een stent gekregen. Deze informatie geeft u meer details over de zorg na de behandeling.

Aandachtspunten eerste dagen na de behandeling:

- Tot een week na de behandeling kunt u een drukkend gevoel in de hartstreek voelen. Dit verdwijnt meestal vanzelf.
- Als de dotterbehandeling via de lies is uitgevoerd, is het belangrijk de eerste dagen rustig aan te doen om nabloedingen te voorkomen. Vermijd fietsen en het tillen van zware voorwerpen. Bij traplopen zet u eerst het 'goede' been neer en trekt u daarna het 'aangeprikte' been bij.
- Als de behandeling via de pols is gedaan, houdt u de arm de eerste 24 uur zoveel mogelijk in rust. Vermijd het tillen van zware dingen en overmatige bewegingen (zoals handen schudden, auto besturen, steunen op de pols of huishoudelijk werk).
- Het is normaal dat de lies of pols wat dik en blauw is. Het kan ook zijn dat er een paar druppels bloed uit de plek komen waar u bent geprikt. Maak u hier geen zorgen over.
- Na enkele dagen tot een week kunt u vaak weer aan het werk.
- De dagelijkse activiteiten die u voor de behandeling deed, kunt u meestal de derde dag na de ingreep weer hervatten. Wij adviseren om pas een week na ontslag weer te beginnen met sporten of zwaar lichamelijk werk.
- De dag na de behandeling mag u weer douchen.
- U kunt de pleister na 72 uur verwijderen.

Informatie over het gebruik van nitrobaat

Nitraten

Dit zijn medicijnen die u kunt gebruiken als u weer pijn op de borst krijgt. Het gaat om tabletjes voor onder de tong (Isordil®) of een mondspray (Nitroglycerinespray®).

Wat is de werking van deze medicijnen?

Isordil® of Nitroglycerinespray® zorgen ervoor dat de bloedvaten in uw lichaam, en dus ook de bloedvaten rondom het hart, verwijden. Hierdoor hoeft het hart minder hard te werken. De zuurstofbehoefte van de hartspier wordt verminderd en de zuurstoftoevoer naar het hart verbetert. De pijn op de borst verdwijnt meestal binnen enkele minuten.

Bijwerkingen

Naast de bloedvaten rond het hart worden ook andere bloedvaten in uw lichaam wijder door het gebruik van Isordil® of Nitroglycerinespray®. Sommige mensen voelen hun hartslag in hun hoofd, anderen krijgen hoofdpijn. Het kan ook zijn dat uw bloeddruk iets daalt, wat duizeligheid of misselijkheid kan veroorzaken. In enkele gevallen kan het gebruik van deze middelen leiden tot flauwvallen. Daarom is het belangrijk om te gaan zitten of liggen wanneer u dit medicijn gebruikt. Deze bijwerking is, hoewel vervelend, meestal niet ernstig.

Wat te doen bij pijn op de borst?

Isordil®:

- Leg een tabletje Isordil® 5 mg onder de tong en laat het smelten.
- Kauw het tablet niet fijn of slik het niet door.
- Binnen 5 minuten moeten de pijnklachten verdwijnen.
- Als dit niet het geval is, herhaal de handeling, tenzij u duizelig bent (de bloeddruk kan dalen).
- Binnen 5 minuten na de tweede dosis moeten de pijnklachten weg zijn.
- Als de pijnklachten 5 minuten na de tweede dosis nog steeds niet weg zijn, bel dan 112!

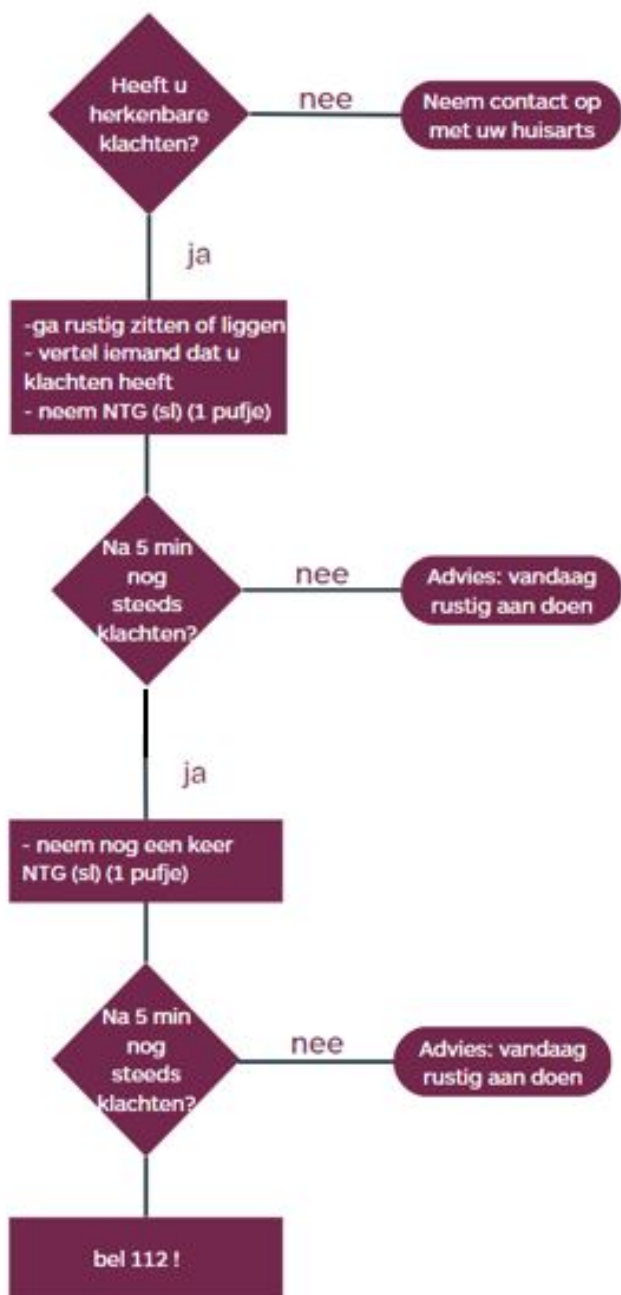
Nitroglycerinespray®:

- Spray één keer in de lucht voor gebruik, om te controleren of de verstuiver werkt. Schud de spray niet voor gebruik.
- Spray één keer de Nitroglycerinespray® onder de tong.
- Binnen 5 minuten moeten de pijnklachten verdwijnen.
- Als dit niet het geval is, herhaal de handeling, maar alleen als u niet duizelig bent (de bloeddruk kan dalen).
- Binnen 5 minuten na de tweede dosis moeten de pijnklachten weg zijn.
- Als de pijnklachten 5 minuten na de tweede dosis nog steeds niet weg zijn, bel dan 112!

Doe de eerste 15 minuten na het innemen van Isordil® of Nitroglycerinespray® rustig aan. Ga niet direct auto rijden of inspanning leveren. Het is belangrijk om altijd enkele tabletten Isordil® of een flesje Nitroglycerinespray® bij u te hebben, voor het geval u onverwacht pijn op de borst krijgt.

Als u Isordil® regelmatig gebruikt, neem dan contact op met uw cardioloog.

Wat te doen bij pijn op de borst?



Nazorginformatie na een hartoperatie (CABG) of een hartklepoperatie

Tijdens uw opname heeft u een hartoperatie ondergaan. Dit is een grote ingreep en het herstel vindt meestal thuis plaats. Houd er rekening mee dat het herstel niet altijd gelijk verloopt; tijdelijke terugvallen zijn heel normaal.

Aandachtspunten na de operatie:

- De operatiewonden zijn meestal dicht wanneer u naar huis gaat. Als er toch vocht uit komt, kunt u er een pleister op doen, maar liever niet. Gebruik geen poeder of zalf. Het beste is om de wond dagelijks voorzichtig te spoelen met de douchekop, deppend droog te maken en de wond aan de lucht te laten drogen.
- Het borstbeen heeft ongeveer 6 weken nodig om te genezen. Til in deze periode geen zware dingen en zet geen kracht.
- U kunt last krijgen van ritmestoornissen, waarbij u snel en heftig bonzen voelt. Als dit lang aanhoudt of als u zich er niet goed bij voelt, waarschuw dan de huisarts.
- Als u een beenwond heeft, moet u de eerste zes weken een steunkous dragen. Dit bevordert de bloedsomloop en wondgenezing. Beweging is hierbij ook belangrijk.
- Begin, zodra u zich goed voelt, met lichte activiteiten die u makkelijk aankunt.
- Maak dagelijks een aantal korte wandelingen. Begin met 5 minuten en bouw dit rustig op. Door steeds wat meer te bewegen, zult u merken dat u sterker wordt, maar forceer uzelf niet.
- Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust. Dit kan betekenen dat u 's middags even op bed moet liggen om te rusten.
- U mag traplopen.
- U mag de eerste 6 weken niet autorijden, omdat u in deze periode niet verzekerd bent. Als u toch rijdt, zet dan de airbag uit of ga achterin de auto zitten met een kussen tussen de gordel.
- Fietsen mag in de eerste 4 weken niet.

- Seksuele activiteit kan als vergelijkbaar met lichte lichamelijke inspanning (zoals twee trappen oplopen, fietsen of tuinieren) worden beschouwd. Als deze activiteiten geen klachten veroorzaken, is er geen risico voor het hart.
- Vaak kunt u na een tijdje uw werk weer hervatten. Bespreek met de bedrijfsarts wanneer en hoe u dit het beste kunt doen.
- Saunabezoek wordt de eerste 8 weken na de operatie afgeraden, omdat de borstwond nog moet genezen. Na het afronden van het hartrevalidatieprogramma kunt u mogelijk weer naar de sauna.

Extra informatie na een hartklepoperatie

Antibiotische bescherming:

Bacteriën kunnen gevaarlijk zijn voor uw nieuwe hartklep. Daarom moet u preventief antibiotica gebruiken (profylaxe) als u geopereerd wordt of een tandheelkundige ingreep ondergaat. Dit geldt voor:

- oppervlakkige verwondingen zoals grote schaafwonden,
- diepe wonden die gehecht moeten worden,
- medische behandelingen zoals scopieën, operaties en behandelingen bij de tandarts waarbij wonden kunnen ontstaan.
- Vertel uw tandarts en andere artsen altijd dat u een hartklepprothese heeft, zodat zij u tijdig antibiotica kunnen voorschrijven.

Bloedverdunnende medicijnen

Uw cardioloog bespreekt met u hoe lang u bloedverduuners moet gebruiken. Bij een mechanische klep (kunststof) is dit meestal levenslang.

Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis?

- Bij aanhoudende koorts boven de 38,5°C.
- Bij aanhoudende zwelling, verdikking of veel wondvocht/pus uit de wond.
- Bij hartritmestoornissen, zoals een onregelmatige of snelle hartslag.

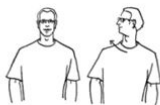
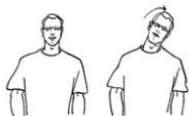
Basisoefeningen voor nek en schouder na een hartoperatie

Na een hartoperatie kan de borstkas door de ingreep stijf aanvoelen, wat kan leiden tot nek- en schouderklachten. Dit kunt u verhelpen met de onderstaande oefeningen en het opvolgen van enkele adviezen over uw lichaamshouding.

Oefeningen

Voer de volgende drie oefeningen uit terwijl u op een stoel zit. We raden aan de oefeningen twee- tot driemaal per dag te doen.

1. Draai uw hoofd zo ver mogelijk naar links en daarna zo ver mogelijk naar rechts. Doe dit vijf keer in een rustig tempo.
2. Breng uw linkerarm naar uw linkerschouder, en daarna uw rechterarm naar uw rechterschouder. Doe dit vijf keer voor beide zijden. Let erop dat uw schouders laag blijven.
3. Leg uw vingertoppen op uw schouders. Draai met uw ellebogen zo groot mogelijke cirkels. Doe dit vijf keer naar voren en vijf keer naar achteren.



Adviezen

- Let op uw houding. Houd uw schouders naar achteren en naar beneden. U kunt bijvoorbeeld lopen met uw handen op uw rug.
- Als u zit, zorg dan voor voldoende ondersteuning van uw rug tegen de leuning van de stoel. Houd uw hoofd rechtop en probeer zoveel mogelijk rechtop te zitten.

Voor thuis

- Til geen zware dingen (maximaal vijf kilo). Probeer zoveel mogelijk symmetrisch met twee handen te tillen.
- Ga wandelen zodra u weer naar buiten mag. Begin met 10 minuten en bouw dit uit naar 1 uur per keer. Pas de wandeltijd aan afhankelijk van het weer: bij strenge kou, veel wind en/of regen kunt u de wandeltijd korter maken of besluiten niet te wandelen.

Nazorginformatie na een aortaklep-operatie (TAVI)

Leefregels

Ongeveer een week na ontslag kunt u uw dagelijkse activiteiten weer opstarten. Na de behandeling kunt u nog vermoeid en kortademig zijn. Het is belangrijk om uw activiteiten rustig op te bouwen.

Autorijden en fietsen

Voor het Centraal Bureau voor Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) geldt dat iemand die een klepimplantatie heeft ondergaan de eerste vier weken na de ingreep niet geschikt is om een auto te besturen. Daarna moet een arts beoordelen of u weer mag deelnemen aan het verkeer, dit geldt ook voor fietsen.

Lichamelijke activiteiten

De eerste week na ontslag raden we aan om rustig aan te doen. Til geen zware dingen (zwaarder dan 5 kg) en doe geen zwaar lichamelijk werk. Probeer daarna actief te blijven, maar geef uw lichaam ook voldoende rust.

Baden

De eerste week na ontslag mag u niet in bad of zwemmen, omdat het wondje in de lies dan kan verweken, wat de kans op een nabloeding vergroot. U mag wel kort douchen (maximaal 5 minuten).

Medische en/of tandheelkundige ingrepen in de toekomst

Als u een klepimplantatie heeft ondergaan, krijgt u vóór en na een tandheelkundige behandeling of medische ingreep een korte antibioticakuur om te voorkomen dat een infectie zich naar het hart of de klep verspreidt. Uw tandarts of behandelend arts zal hiervoor een recept uitschrijven. Volg de instructies goed op. Goede mondhygiëne en regelmatige controles bij de tandarts blijven belangrijk, evenals bescherming tegen infecties bij tandheelkundige behandelingen. Soms wil de tandarts dat de bloedverdunnende medicijnen tijdelijk worden gestopt. Overleg hierover altijd met uw cardioloog.

Ontslag

Het moment van ontslag hangt af van uw herstel. Als het nodig is, kan de verpleegkundige extra zorg regelen voor thuis. U krijgt de volgende documenten mee:

- Een recept voor de apotheek
- Een medicijnoverzicht
- Een recente ECG-kopie
- Een controleafspraak bij de cardioloog
- Een controleafspraak bij de hartrevalidatieverpleegkundige

De verpleegkundige beantwoordt eventuele laatste vragen en geeft advies over de leefregels.

Identificatie hartklepprothese

Na ontslag ontvangt u een hartklepidentificatie-pas. Dit pasje bevat gegevens over uw persoonlijke hartklepprothese, zoals uw naam, geboortedatum, type en merk van de klep, het registratienummer, de positie en de implantatiedatum. Dit helpt artsen en zorgverleners snel en effectief te handelen in geval van nood. Het is raadzaam het pasje altijd bij u te dragen.

Contactgegevens en vragen

Gespecialiseerd hartrevalidatieverpleegkundigen:

Christa Poel, Ingeborg Brakkee en Ingrid Bökenkamp

Tel: 075 650 7295

E-mail: hartrevalidatie@zaansmc.nl

Fysio Centrum Zaanland

Tel: 075 650 2238

Noteer eventuele vragen hier:

T (075) 650 29 11
zaansmedischcentrum.nl
©Zaans Medisch Centrum



Koningin Julianaplein 58
Postbus 210
1500 EE Zaandam

T 075 650 29 11
F 075 650 25 78
zaansmedischcentrum.nl

