

Leefregels en adviezen na een CABG

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Inhoudsopgave	1
Herstel thuis	1
Complicaties	1
De wonden	2
Het borstbeen	2
Bewegen	2
Werken	3
Seksualiteit	3
Dieet	3
Roken	4
Psychische gevolgen	4
Partner/naaste	4
De eerste weken thuis	4
Tot slot	5
Contact	5
Belangrijke telefoonnummers	6

Binnenkort mag u naar huis. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het herstelproces en de revalidatie thuis verder. Van tevoren is moeilijk te voorspellen hoe deze periode verloopt; dit verschilt van persoon tot persoon. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze brochure vindt u een aantal leefregels en adviezen waar u zich zoveel mogelijk aan dient te houden.

Herstel thuis

Na de behandeling kunt u allerlei klachten ervaren, zoals vermoeidheid, lusteloosheid en onzekerheid. U heeft een spannende tijd achter de rug. Uw lichamelijke en geestelijke conditie zijn verminderd. Schrik hier niet van, dit is heel normaal in het herstelproces.

Door het langzaam oppakken van uw dagelijkse ritme verdwijnen deze klachten meestal vanzelf. Ook uw partner/naaste kan door de spanningen van slag zijn. Verschijnselen van overbezorgdheid en nervositeit zijn normaal en verdwijnen vaak na enige tijd vanzelf. Mocht dit niet het geval zijn, bespreek dit dan met uw huisarts of cardioloog.

Complicaties

U heeft na de operatie een wond op de borst en vaak een wond op het been (soms op de arm). Het is normaal dat deze wonden enige tijd gevoelig en pijnlijk zijn. Er kunnen complicaties optreden zoals:

- roodheid en warmte ter plaatse van het litteken;
- lichaamstemperatuur hoger dan 38 graden;
- het niet genezen van de wond;
- hartritmestoornissen (hartkloppingen);
- benauwdheidsklachten;

- pijn op de borst.

Als u last heeft van een van deze complicaties, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de cardioloog via de polikliniek of anders met uw huisarts.

De wonden

De beenwond kan de eerste weken een stekende pijn veroorzaken, dit komt door het verwijderen van de ader uit uw been. Wanneer de wond voortdurend pijn doet en daarbij rood en/of dik wordt en/of er komt vocht uit, dan moet u contact opnemen met uw huisarts.

De hechtingen van de wond op uw borstkas en de beenwond lossen na ongeveer zes weken op. Omdat het litteken minder breed en dus mooier geneest als er weinig spanning op komt, raden wij vrouwen aan om dag en nacht een BH zonder beugels te dragen. Als u een draadje ziet trek er dan niet aan! Gebruik liever geen crème, poeders of bodylotion op de wonden, zo voorkomt u dat de wonden week worden. Douchen mag, mits niet te lang, de wondranden worden week door te lang douchen.

Het borstbeen

Het borstbeen is tijdens de operatie gespleten. Aan het einde van de operatie worden beide helften van het borstbeen weer aan elkaar bevestigd. U kunt op uw zij, uw rug of uw buik liggen. De eerste acht weken is het verstandig om het borstbeen te ontzien. Na een week of acht is de genezing zo ver gevorderd dat de meeste dagelijkse handelingen weer verricht kunnen worden. U kunt dus acht weken niet zwaar tillen. De volledige genezing van het borstbeen duurt ongeveer drie maanden.

Pijn in nek, rug, schouders of borst is normaal. Aan de borstkast zitten veel spieren en pezen vast die we bij normale dagelijkse beweging gebruiken. Tijdens de operatie zijn deze tijdelijk uit elkaar gehaald, dit kan de eerste weken nog te voelen zijn. Hoesten en niezen kunnen de eerste weken erg gevoelig zijn.

Bewegen

- Het is belangrijk dat u regelmatig beweegt, iedere dag een stukje verder wandelen is erg belangrijk voor een goede conditie.
- Het is belangrijk dat u bij alle bewegingsvormen nog gewoon kunt praten, u moet dus niet buiten adem raken.
- Doe in de eerste weken voorzichtig wanneer u duwt, trekt of tilt. Het beste is om dit met beide armen tegelijk te doen.
- Als u een beenwond heeft moet u gedurende zes weken een elastische kous dragen. In de eerste weken na de operatie kan de terugstroom van het bloed in de benen naar het lichaam verstoord zijn. Het been kan dan dik worden, vandaar de steunkous.

Lopen

- Probeer elke dag minstens een keer naar buiten te gaan en een stukje te lopen.
- Probeer steeds wat langer te lopen, maar volg daarbij wel uw eigen tempo en luister goed naar uw lichaam.
- Houd rekening met weeromstandigheden zoals kou en harde wind.
- Vraag iemand mee zolang u zich nog onzeker voelt.

Fietsen, autorijden en reizen

- U mag gedurende zes tot acht weken niet autorijden. Dit heeft te maken met het feit dat u een borstwond heeft en dit verzekeringstechnisch niet mogelijk is.
- Daarnaast mag u pas na acht weken beginnen met fietsen.
- Wanneer u als passagier in een auto meerijdt, is het verstandig om alleen de heupgordel te dragen.
- Overleg met de cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

Zwemmen/sauna

- Zwemmen mag pas na drie maanden na ontslag uit het ziekenhuis. Uw wonden moeten dan wel droog en gesloten zijn.
- Vermijd plotselinge temperatuurverschillen (pas op met duiken).
- Voorkom zwemmen in te warm of te koud water.
- Sauna wordt het eerste half jaar afgeraden, in verband met de wisseling van warm naar koud.

Werken

- Over het algemeen hanteren wij de regel dat u na de opname eerst gaat revalideren.
- Na de revalidatie kunt u in overleg met uw cardioloog en de arbo-arts van uw huidige baan, starten met het opbouwen van uw werkzaamheden.
- Dit kunt u in de loop van weken of maanden uitbreiden naar weer volledig werken.
- Wanneer u een stressvolle baan heeft is het niet verstandig om na de operatie weer snel aan de slag te gaan.
- De snelheid waarmee u weer volledig kunt werken, hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk en uw leeftijd.

Huishoudelijke werkzaamheden

- Vermijd inspannende werkzaamheden; zoals stofzuigen, ramen zemen en zwaar tillen tot zeker drie maanden na de operatie.
- Probeer het werk zoveel mogelijk te spreiden over de dag en de week.

Tuinieren

- In het begin geen zwaar werk doen, zoals op de hurken zitten en onkruid wieden.
- Gedurende drie maanden na ontslag niet grasmaaien of de tuin ompippen.

Seksualiteit

Als het traplopen weer zonder problemen verloopt, kunt u met een gerust hart ook weer seksueel actief zijn. Traplopen is namelijk voor het hart ongeveer even inspannend. Als u het moeilijk vindt om uw normale seksuele leven te hervatten, schroom dan niet hierover te praten, bijvoorbeeld met uw huisarts of cardioloog. Het kan ook met uw medicatie te maken hebben.

Dieet

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Matig alcoholgebruik.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Indien er sprake is van overgewicht is het verstandig af te vallen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts of binnen de hartrevalidatie (deze kunnen u doorverwijzen naar een diëtist).

Roken

Roken is slecht voor uw hart- en bloedvaten. Wij adviseren u te stoppen met roken. U kunt altijd de hulp van uw huisarts inschakelen voor begeleiding om te stoppen met roken.

Psychische gevolgen

Na de eerste blijdschap om weer thuis te zijn, komen vaak ook de eerste tranen. Vaak dringt thuis pas door hoe kwetsbaar je als mens kunt zijn. U heeft een ingrijpende operatie ondergaan, het duurt enige tijd voordat u zich weer helemaal goed voelt.

Ook kunt u een lange tijd last hebben van vermoeidheid. Dit kan soms wel enkele maanden duren, omdat het lichaam weer op conditie moet komen na de operatie. Het kost tijd om het vertrouwen in uw lichaam weer terug te krijgen. Het kan zijn dat u in de eerste periode wat somber bent en moeilijk slaapt. Probeer niet te vervallen in de rol van patiënt die ontzien moet worden.

Sluit u niet af voor uw omgeving. Het delen van ervaringen hoort bij het verwerken.

Partner/naaste

- Ook voor de partner/naaste is de opnameperiode meestal erg hectisch (veel regelen, het huishouden en gezin draaiende houden en de bezoeken in het ziekenhuis). Vaak is er dan weinig ruimte voor emoties.
- De periode na ontslag kan op een andere manier hectisch zijn. (U kunt misschien nog niet alleen blijven, u moet zich aan regels gaan houden en bent misschien meer prikkelbaar en opstandig richting uw partner/naaste. Uw partner/naaste ontvangt het bezoek en zorgt ervoor dat u op tijd uw rust neemt.)
- Bij klachten moet uw partner/naaste ook beoordelen of er een arts gebeld moet worden.
- U bent uit evenwicht, dan is vaak de relatie ook (tijdelijk) uit evenwicht.
- Wanneer het weer beter gaat en de rust is teruggekeerd, kan bij uw partner/naaste een grote vermoeidheid naar voren komen.

De eerste weken thuis

Tijdens de eerste weken van uw herstel raden wij u aan de volgende lichaamsfuncties in de gaten te houden:

• **Temperatuur**

Houd in de eerste twee weken uw temperatuur bij. Neem elke dag uw temperatuur op bij het opstaan. Dit is nodig om tijdig eventuele infecties op te merken. Als uw temperatuur twee dagen 38.0 °C of meer is, neem dan contact op met uw huisarts.

• **Gewicht**

Weeg de eerste twee weken uzelf voor het ontbijt. Doe dit om de andere dag. Als uw gewicht in 2 dagen met een kilo is toegenomen, neem dan contact op met uw huisarts. Dit kan er namelijk op wijzen dat u teveel vocht vasthoudt.

Komt u op de Hartfalenpolikliniek dan moet u zichzelf gedurende langere tijd dagelijks wegen.

• **Onregelmatige en snelle hartslag**

Het kan zijn dat uw hartslag tijdens de opname erg snel en onregelmatig was. Soms gebeurt dit thuis ook. Dit is een reden om contact op te nemen met uw huisarts.

Gebeurt dit in de eerste weken na de operatie en voelt u zich daarbij ook ziek, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis.

Medicatie

Het is belangrijk om de voorgeschreven medicatie op de voorgeschreven tijden in te nemen. Bij het ontslag krijgt u altijd een medicijnkaart mee. Verander zelf nooit iets aan de dosis en stop nooit zelf met het innemen van de medicijnen, maar overleg dit altijd met uw cardioloog.

In het geval van bijwerkingen, neemt u contact op met uw huisarts.

Als uw medicijnen op zijn, neem dan contact op met uw huisarts voor een herhalingsrecept.

Hartrevalidatie

Wij zijn ervan bewust dat u, naast deze raadgevingen over uw lichamelijk herstel, ook vragen kunt hebben en adviezen wenst over andere zaken. In principe komt u in aanmerking voor het 'traject hartrevalidatie'. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met deze vragen terecht bij de verpleegkundig coördinatoren hartrevalidatie of de hartrevalidatieverpleegkundigen. Vragen over uw behandeling kunt u ook bespreken met uw cardioloog.

BH

We raden vrouwen aan om dag en nacht een BH te dragen (zonder beugels). Dit verlaagt de spanning op het litteken waardoor de wond minder pijnlijk is. Het litteken herstelt dan na verloop van tijd ook mooier.

Algemeen advies

De eerste dagen thuis kunnen tegenvallen. Na de rust in het ziekenhuis wilt u uw normale leven weer oppakken, maar door onzekerheid, emotionaliteit en extreme vermoeidheid valt dat soms tegen. Het is belangrijk dat u een regelmatig leven leidt. Probeer er verder voor te zorgen dat u voldoende lichaamsbeweging krijgt, maar houdt daarbij wel rekening met uw eigen grenzen.

Het is belangrijk dat u goed voor uzelf zorgt en voldoende tijd en rust neemt.

Tot slot

Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundig coördinatoren hartrevalidatie of de hartrevalidatieverpleegkundigen.

Contact

Ank Brekelmans

Verpleegkundig consulent hartrevalidatie

Telefoonnummer: (013) 221 52 45

Of per mail: ank.brekelmans@etz.nl

Lonneke Stollman

Verpleegkundig consulent hartrevalidatie

Telefoonnummer: (013) 221 52 45

Of per mail: l.stollman@etz.nl

We zijn telefonisch bereikbaar:

- op de locatie ETZ TweeSteden kunt u ons bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 tot 12.00 en van 12.30 tot 14.00 uur.

Mochten wij niet telefonisch bereikbaar zijn dan kunt ons ook een e-mail sturen (zie bovenstaande email adressen). Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 3000300, bereikbaar van 10.00 uur tot 16.00 uur, zie ook www.hartstichting.nl.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Hartrevalidatie: (013) 221 52 45

Locatie ETZ TweeSteden

maandag t/m vrijdag tussen 09.00 tot 12.00 en van 12.30 tot 14.00 uur.

Looproute 55

Afdeling Fysiotherapie: (013) 221 52 33

Cardiologie, 41.983 11-18

[\(terug naar de inhoudsopgave\)](#)

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.