

# Leefregels en adviezen na een hartkatheterisatie

## Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Herstel thuis</b>	<b>1</b>
<b>Lieswond</b>	<b>1</b>
<b>Polswond</b>	<b>2</b>
<b>Medicijnen</b>	<b>2</b>
<b>Leefregels</b>	<b>2</b>
<b>Contactgegevens</b>	<b>4</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>4</b>

U heeft een hartkatheterisatie gehad. Dit wordt ook wel een CAG genoemd, wat staat voor Coronair Angiografie. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het herstelproces en de revalidatie thuis verder. Van tevoren is moeilijk te voorspellen hoe dit proces verloopt; dit verschilt van persoon tot persoon. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze folder vindt u een aantal leefregels en adviezen waar u zich zoveel mogelijk aan dient te houden.

## Herstel thuis

Na de behandeling kunnen allerlei klachten optreden, 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 past bij 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 dat niet het geval zijn, bespreek dit dan met uw huisarts of cardioloog.

Tijdens de katheterisatie is een slagader aangeprikt in de lies of pols, op deze plek heeft u nu een wond.

## Lieswond

- De eerste weken mag u geen druk uitoefenen op de lies. Ondersteun daarom de lies bij het hoesten of persen.
- U mag twee tot drie dagen geen autorijden. Heeft u een hartinfarct doorgemaakt dan mag u vier weken geen autorijden.
- Na twee dagen mag u weer rustig gaan fietsen.
- U mag gedurende een week niet zwaar tillen en geen zware werkzaamheden doen. U mag wel traplopen.
- Een kleine zwelling of blauwe plek in de lies is normaal. De lies kan een tijdje gevoelig blijven.
- Als er een kleine hoeveelheid vocht uit de wond lekt, kunt u een droog steriel gaasje op de wond leggen en deze vastplakken met een pleister. Gebruik geen poeder of zalfjes op de wond.

Neem contact op met uw huisarts of uw cardioloog bij:

- Een groter wordende zwelling in de lies.
- Een nabloeding. Bij hevige bloeden 112 (laten) bellen, met uw vuist stevig op de bobbel drukken



totdat er hulp is.

- Toenemende pijn.
- Duidelijk koud/warm aanvoelen van lies, been of voet.
- Verkleuring van been of voet.
- Benauwdheidsklachten/pijn op de borst.
- Aanhoudende jeuk.
- Uitslag op de huid.

Wanneer u een plug (angioseal) in de lies heeft gekregen, krijgt u een instructiekaartje mee. Hierop staan uw gegevens en datum wanneer de plug is geplaatst. Als u binnen 90 dagen (drie maanden) weer een punctie in de lies moet krijgen, moet u dit kaartje laten zien aan de arts. Het duurt namelijk drie maanden voordat de plug is opgelost.

## Polswond

- U mag twee dagen geen autorijden. Heeft u een hartinfarct doorgemaakt dan mag u vier weken geen autorijden.
- Als u een mitella heeft gekregen, moet u deze de eerste 48 uur gebruiken. Heeft u geen mitella, geef dan de arm regelmatig rust door deze te ondersteunen met een kussen.
- Vermijd handen schudden en tassen dragen.
- De eerste dag is een zwelling van de arm en een blauwe plek normaal. Ook is de arm/pols nog gevoelig en kan de wond nog een beetje nabloeden.
- Als er een kleine hoeveelheid vocht uit de wond lekt, kunt u een droog steriel gaasje op de wond leggen en deze vastplakken met een pleister. Gebruik geen poeder of zalfjes op de wond.
- Laat de pleister twee dagen zitten om een infectie te voorkomen.

Neem contact op met uw huisarts of uw cardioloog bij:

- Een groter wordende zwelling aan de arm.
- Een nabloeding. Bij hevige bloeding 112 (laten) bellen en met twee vingers stevig boven de insteekplaats drukken totdat er hulp is.
- Toenemende pijn.
- Duidelijk koud/warm aanvoelen van de arm of hand.
- Verkleuring van de hand of arm.
- Benauwdheidsklachten/pijn op de borst.
- Aanhoudende jeuk.
- Uitslag op de huid.

## Medicijnen

U behoudt uw eigen medicatie als voorheen. Bij eventuele wijzigingen krijgt u van de verpleegkundige bij uw ontslag een recept voor de apotheek.

## Leefregels

Na ontslag uit het ziekenhuis volgt als vast onderdeel van de behandeling het hartrevalidatieprogramma. Vooruitlopend daarop geven wij u de volgende adviezen voor een optimaal herstel en om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen:

## Roken

Onderzoek heeft aangetoond dat roken slecht is voor hart- en bloedvaten. Stoppen met roken



verbetert uw conditie en verkleint het risico op hart- en vaatziekten. Wanneer u stopt met roken, heeft u na een jaar 50% minder kans op een hartinfarct. U kunt altijd de hulp van uw huisarts inschakelen voor begeleiding om te stoppen met roken.

### **Voeding**

Uw voedingspatroon is erg belangrijk. Kies voor magere of halfvolle producten in plaats van volle en vette producten en voeg het liefst geen of anders zo min mogelijk zout toe aan uw eten.

Als u overgewicht heeft, is het verstandig om af te vallen. U kunt dit bespreken met de verpleegkundig coördinator van het hartrevalidatieteam of uw huisarts. Op de afdeling waar u behandeld wordt vindt u voorlichtingsmateriaal over gezonde voeding.

Tijdens het hartrevalidatieprogramma kunt u ook een diëtist raadplegen.

### **Douchen/baden**

De eerste vier dagen mag u niet in bad of zwemmen. Dit omdat het wondje daardoor week kan worden en er een grotere kans is op een nabloeding of infectie. U mag wel kortdurend (5 minuten) douchen. De eerste week mag u niet naar een sauna. In een sauna gaan de bloedvaten openstaan waardoor de kans op een nabloeding groter wordt.

### **Fietsen en autorijden**

Als de hartkatheterisatie via de lies heeft plaatsgevonden, mag u de eerste twee tot drie dagen na de katheterisatie niet fietsen en autorijden. Heeft u hiernaast ook een hartinfarct gehad, dan mag u volgens de CBR-richtlijnen (Centraal Bureau Rijvaardigheid) vier weken niet autorijden.

### **Rust en beweging**

Bepaal u eigen tempo en neem voldoende rust. Voer uw activiteiten geleidelijk op. Dit geldt voor zowel uw lichamelijke activiteiten als voor uw geestelijke en sociale activiteiten. Een beetje moe worden mag, maar overdrijf het niet. Probeer situaties die stress veroorzaken te vermijden. Het hartrevalidatieprogramma biedt u de mogelijkheid om aandacht te besteden aan stressvermindering en leefstijlverandering. Weer starten met sporten is afhankelijk van uw conditie van voor de behandeling. Bespreek dit met de cardioloog, zeker als u gewend bent om vaak intensief te sporten. Normaal gesproken kunt u uw conditie langzaam weer opbouwen.

### **Seksualiteit**

Als het traplopen in het ziekenhuis zonder problemen is verlopen, kunt u met een gerust hart ook weer seksueel actief zijn. Traplopen is 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 met uw medicatie te maken hebben.

### **Werkhervatting**

Het moment van werkhervatting is van meerdere factoren afhankelijk en is voor iedereen verschillend. U voelt over het algemeen zelf het beste wanneer u weer aan werken toe bent. Bespreek de werkhervatting in een vroeg stadium met uw werkgever, bedrijfsarts en met uw cardioloog.

### **Hartrevalidatie**

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

## Tot slot

Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundige van de afdeling of uw cardioloog.

## Contactgegevens

Ank Brekelmans  
Verpleegkundig consulent hartrevalidatie  
Telefoonnummer: (013) 221 52 45  
Of per mail: [ank.brekelmans@etz.nl](mailto:ank.brekelmans@etz.nl)

Lonneke Stollman  
Verpleegkundig consulent hartrevalidatie  
Telefoonnummer: (013) 221 52 45  
Of per mail: [l.stollman@etz.nl](mailto:l.stollman@etz.nl)

### We zijn telefonisch bereikbaar:

- op 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.
- op locatie ETZ Elisabeth op maandag, dinsdag en donderdagochtend.

Mochten wij niet telefonisch bereikbaar zijn dan kunt ons ook een e-mail sturen (zie bovenstaande e-mailadressen). 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](http://www.hartstichting.nl).

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00  
**Hartrevalidatie:** (013) 221 00 30

### Locatie ETZ TweeSteden

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

### Looproute 55

Cardiologie, 41.986 11-18

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

