

Leefregels na een pacemakerimplantatie

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Herstel thuis	1
Wond	1
Vervanging batterij van uw pacemaker	2
Goed om te weten	2
Bloedverdunnende middelen	3
Leefregels	3
Rust en beweging	3
Vrijen	4
Op vakantie	4
Werkhervatting	4
Sociale gevolgen	4
Psychische gevolgen	4
Partner	4
Overige weetjes	5
Tot slot	5
Belangrijke telefoonnummers	5

U heeft een pacemaker gekregen. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het herstelproces en de revalidatie thuis door. Vooraf is moeilijk te zeggen hoe dit proces zal verlopen; dit verschilt van persoon tot persoon. Thuis kunnen vragen ontstaan en wellicht treden er klachten van lichamelijke en/of psychische aard op. Hieronder leest u meer over de meest voorkomende vragen en mogelijke problemen. Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling Cardiologie.

Herstel thuis

Na de ingreep 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 kan door de spanningen van slag zijn. Verschijnselen van overbezorgdheid en nervositeit zijn normaal en verdwijnen vaak na enige tijd vanzelf. Is dat niet het geval, dan kunt u dat bespreken met uw huisarts of cardioloog.

Wond

Tijdens de implantatie is een sneetje gemaakt in de buurt van het sleutelbeen. De ader die hier loopt is aangeprikt om de pacemaker draden (leads) naar het hart op te schuiven. De pacemaker is onder de huid geplaatst op de borstspier. De wond die is gemaakt, is ongeveer 5 tot 10 cm.

- Er kan een bloedingstorting (gaan) ontstaan. Dat trekt vanzelf weer weg maar kan langer duren dan een week.



- De wond is onderhuids gehecht en geplakt met huidlijm.
- De wond mag een week niet nat worden. Douchen mag wel, maar het is heel belangrijk dat de wond droog blijft. Als de wond nat wordt, worden de wondranden week waardoor een risico ontstaat dat de wond open kan gaan.
- Het is verstandig om de pleister 72 uur te laten zitten om infectie te voorkomen. Wanneer nog wondvocht uit de wond komt, kan een nieuwe pleister erop worden geplakt.
- Gedurende zes weken mag u uw arm (aan de kant waar de ingreep heeft plaatsgevonden) niet boven schouderhoogte bewegen omdat de elektrodes (leads) nog vast moeten groeien in het hart.
- Daarnaast is extra voorzichtigheid geboden bij tillen, rekken en strekken.
- Een kleine zwelling of blauwe plek bij de wond is normaal. De wond kan een tijd gevoelig blijven.
- Als een kleine hoeveelheid vocht uit de wond lekt, kunt u een droog steriel gaas op de wond leggen en die vastplakken met een pleister. Daarbij is het belangrijk om geen poeder en zalfjes op de wond aan te brengen.
- Tegen de pijn mag u paracetamol nemen tot maximaal 4 maal per dag 1000 mg. Na een tijdje moet dit wel weer afgebouwd worden.

Als u last krijgt van de volgende klachten en/of verschijnselen is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts of cardioloog:

- een groter wordende zwelling rondom de wond;
- toenemende roodheid/mogelijke ontsteking van de wond;
- openspringen van wondranden;
- toenemende pijn;
- benauwdheidsklachten/pijn op de borst;
- duizeligheidsklachten;
- bij een voortdurend aanhoudende hik.

Vervanging batterij van uw pacemaker

Uw pacemaker staat altijd aan, waardoor de batterij op een gegeven moment op gaat. Hoe lang de batterij meegaat, hangt af van de instellingen van de pacemaker. Wanneer het apparaatje regelmatig moet meehelpen aan ondersteuning van het hart raakt de batterij eerder leeg. Tegenwoordig gaat de batterij ongeveer zes tot tien jaar mee. Bij vervanging van de batterij van uw pacemaker blijven de draden (leads) zitten en wordt alleen het kastje vervangen.

Goed om te weten

Het is belangrijk dat u altijd uw pacemakerregistratiepasje bij u draagt. Bij een eventuele ziekenhuisopname of onverwachte gebeurtenissen waarbij een hulpverlener bij u uitkomt, kan men altijd zien welk type pacemaker u heeft. Huishoudelijke apparatuur (ovens, magnetron, inductie etc.) vormen geen bedreiging voor de pacemaker.

Als u een MRI-scan ondergaat, is het belangrijk dat u tijdig aangeeft dat u een pacemaker heeft. Het signaal van een mobiele telefoon kan storing geven aan uw pacemaker wanneer die dichterbij 10 cm bij uw pacemaker wordt gehouden. Het wordt daarom nadrukkelijk aangeraden uw mobiele telefoon niet in uw borstzak te dragen in de buurt van uw pacemaker.

De controlepoortjes in winkels of op luchthavens vormen geen probleem. Het kan wel worden

aangeraden om snel door de poortjes heen te lopen. Het kan u helpen op luchthavens uw pacemakerregistratiepasje te laten zien.

Bloedverdunnende middelen

Na ontslag uit het ziekenhuis heeft u nog steeds medicijnen voorgeschreven gekregen die de stolling van uw bloed remmen. Bij deze medicijnen is de neiging tot bloeden sterker dan normaal. Welke medicatie de cardioloog u voorschrijft, hangt van meerdere factoren af.

Leefregels

Bij ontslag ontvangt u een controleafspraak voor de pacemakertechnicus. Hier kunt u terecht voor vragen/onzekerheden. Wij geven u voor een optimaal herstel en om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen alvast de volgende adviezen.

Douchen/baden

De eerste week 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 kunt wel kortdurend (5 minuten) douchen. Het is aan te raden een bezoek van een sauna uit te stellen.

Fietsen en autorijden

- U mag een week tot een maand lang geen auto rijden. Uw wond moet nog genezen en uw lichaam heeft tijd nodig om aan een pacemaker te wennen.
- Tijdens de wondcontrole, ongeveer tien dagen na implantatie, kunt u tijdens het consult eventueel advies vragen over het autorijden.
- Voor personenauto's (rijbewijzen van groep 1) is het niet nodig om bij het CBR te melden dat u een pacemaker heeft. Voor alle zekerheid kunt u aan uw cardioloog vragen om in uw medisch dossier te noteren dat u mag autorijden.
- Voordat u weer aan werk kunt als beroepschauffeur (rijbewijzen van groep 2) moet een onafhankelijk medisch specialist eerst een geneeskundige verklaring opstellen.

Rust en beweging

U kunt het beste geen plotselinge bewegingen met de arm en schouder maken aan de kant waar de pacemaker is geïmplantéerd (ingebracht). Aan de zijde waar de pacemaker is geïmplantéerd, moet de arm niet boven de schouder brengen (bijvoorbeeld niet haren wassen of kammen!). Hierdoor kunnen de elektroden van de pacemaker losraken.

Verder:

- U kunt het beste geen zware dingen tillen (boven de 5 kilo, bijvoorbeeld een boodschappentas).
- Geen zwaar lichamelijk werk doen (tuinieren, huishouden).
- Geen bewegingen maken die een zaagbeweging in uw schouder veroorzaken, zoals stofzuigen en dweilen.
- Geen zware inspanning leveren zoals hardlopen. Wel rustig wandelen of fietsen.
- Wel mag u, uw arm en schouder rustig losjes bewegen, anders kunnen deze vast komen te zitten stijf worden en vast gaan zitten.

Het is belangrijk dat u uw eigen tempo bepaalt en tussendoor voldoende rust neemt. U kunt uw

activiteiten langzaam opvoeren. Dat geldt voor zowel uw lichamelijke activiteiten als voor uw geestelijke en sociale activiteiten. Van de activiteiten die u uitvoert mag u moe worden, maar wij raden u aan uw grenzen goed te bewaken.

Probeer situaties die stress veroorzaken te vermijden en probeer afstand te nemen van wat u in onaangename spanning brengt. Wanneer u weer kunt starten met sporten is afhankelijk van uw conditie voor de behandeling. U kunt dat met uw cardioloog bespreken, zeker als u gewend bent vaak en intensief te sporten. Normaal gesproken kunt u uw conditie weer langzaam opbouwen.

Vrijen

De inspanning bij vrijen is te vergelijken met het oplopen van twee trappen. Ons advies is om hierbij goed naar uw lichaam te luisteren. Het levert geen bijzonder risico op voor het hart.

Op vakantie

De eerste zes tot acht weken kunt u beter nog geen verre reis maken. De elektroden hebben tijd nodig om vast te groeien.

Werkhervatting

Het moment van werkhervatting is van meerdere factoren afhankelijk en 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 de werkgever en/of bedrijfsarts en bespreek het tijdens de controleafspraak met uw cardioloog.

Sociale gevolgen

Een pacemakerimplantatie kan verschillende effecten hebben. Sommigen kunnen gevoelens hebben van onzekerheid of angst. Andere patiënten merken hier minder van. Het kan u helpen om de emoties die u ervaart toe te laten en steun van partner, familie en/of vrienden hierbij te accepteren. Over uw gevoelens bij de pacemaker kunt u ook contact opnemen met lotgenoten via de Hart&Vaatgroep. Een psycholoog of cardioloog kan ook uitkomst bieden.

Psychische gevolgen

Het kan voorkomen dat u gevoelens van verdriet, angst en/of onzekerheid ervaart. Vaak dringt thuis pas door hoe kwetsbaar je als mens kunt zijn. Het kost tijd om het vertrouwen in het lichaam weer terug te krijgen. Het kan zijn dat u in de eerste periode wat somber bent en moeilijk slaapt. Als u behoefte heeft aan het delen van uw ervaringen en/of gevoelens, kunt u altijd contact opnemen met lotgenoten via de Hart&Vaatgroep. Ook kan een psycholoog of cardioloog hierover met u in gesprek gaan.

Partner

Ook voor de partner is de opnameperiode meestal erg hectisch (veel regelen/het huishouden en gezin draaiende houden en bezoeken ziekenhuis). Periode na ontslag kan op een andere manier hectisch zijn (u kunt misschien nog niet alleen blijven). Na implantatie van een pacemaker is het belangrijk dat de



voorgeschreven leefadviezen worden opgevolgd en bent u misschien meer prikkelbaar en opstandig richting uw partner. Uw partner ontvangt het bezoek en zorgt ervoor dat u op tijd uw rust neemt. Bij klachten kunt u een arts raadplegen.

Overige weetjes

- Een zwangerschap hoeft met een pacemaker geen specifieke problemen op te leveren.
- Voor het afsluiten van een basisverzekering voor ziektekosten mag het dragen van een pacemaker niets uitmaken.
- Uw pacemaker kan invloed hebben op een levensverzekering of hypotheeklening. Dat komt omdat u een licht verhoogd gezondheidsrisico heeft en bekend bent met een hartkwaal.

Tot slot

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u contact opnemen met de Pacemakerpoli. U heeft een controleafspraak ontvangen.

Belangrijke telefoonnummers

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

**Locatie ETZ Elisabeth
Route 56:** (013) 221 48 80

**Locatie ETZ TweeSteden
Polikliniekgebouw, wachtruimte 4:
Verpleegafdeling 6A:** (013) 221 54 27
(013) 221 53 77

**Locatie ETZ Waalwijk
Polikliniek Cardiologie, wachtruimte 4:** (0416) 33 59 85

De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900)-3000300 van 10.00 tot 16.00 uur, zie ook www.hartstichting.nl of de site van de Hart&Vaatgroep www.hartenvaatgroep.nl.

Cardiologie, 41_1241 11-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.