

Naar huis na TricusClip

U mag naar huis na de behandeling van uw tricuspidalisklep met een TricusClip. We hopen dat uw opname goed is gegaan. In deze folder staat informatie die nuttig voor u kan zijn.

Controle afspraken

Uw hartklepcontroles vinden plaats bij uw eigen cardioloog. De cardioloog ontvangt een brief over hoe de procedure is gegaan. U moet terugkomen voor controle na 4 tot 8 weken en na 1 jaar. Tijdens deze afspraken wordt ook een echo van uw hart gemaakt. Uw medicijnen worden opnieuw bekeken door de cardioloog. Blijf de medicijnen gebruiken zoals voorgeschreven bij ontslag. Als u 2 weken na thuiskomst nog geen afspraak heeft, neem dan contact op met uw cardioloog.

Activiteiten en bewegen

Bewegen is belangrijk voor een goed herstel na een operatie. Daarom is het belangrijk om direct na de ingreep weer in beweging te komen en niet te veel stil te zitten. Vanaf het moment dat u naar huis mag, kunt u weer normaal rondlopen. Probeer de liezen de eerste dagen niet te veel te belasten, maar blijf wel actief. Stilzitten kan namelijk leiden tot trombose.

- Probeer verspreid over de dag minstens 30 minuten actief te zijn. Als dit in het begin te veel is, bouw het dan rustig op. Zorg ervoor dat u niet te moe wordt tijdens of na het bewegen.
- Voorbeelden van activiteiten die u direct na de operatie kunt doen zijn wandelen of fietsen op een hometrainer. Begin met korte stukjes lopen in en rondom het huis en verleng de afstand elke dag een beetje.
- Alle vormen van beweging zijn goed, ook huishoudelijk werk of tuinieren.
- Het is belangrijk om niet te lang stil te zitten. Probeer elk half uur even op te staan en te bewegen.
- Probeer minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen. U kunt beginnen met één oefening per keer. Op pagina 5 staan oefeningen die u direct na de operatie mag doen.
- Om gemotiveerd te blijven, kunt u samen met anderen activiteiten doen. Vraag een familielid of vriend om mee te wandelen of om samen de oefeningen te doen.

Leefregels

Voor een goede wondgenezing van uw lies zijn er enkele leefregels.

De lies kan een paar dagen gevoelig zijn. U mag hiervoor paracetamol innemen als dat nodig is.

U krijgt een paar pleisters mee. Wij raden u aan elke dag de pleister te vervangen. Als de pleister vies is geworden of veel bloed heeft, mag u de pleister eerder vervangen. Het is normaal dat de insteekopening in de lies wat blauw of dik wordt. De blauwe plek zal zakken en na 2-3 weken weggaan.

De eerste 72 uur (3 dagen) na de ingreep:

- Niet zelf autorijden of fietsen, maar rustig fietsen op een hometrainer mag wel.
- Blijf in beweging om een trombosebeen te voorkomen.
- U kunt uw dagelijkse activiteiten rustig aan weer oppakken. Bouw dit langzaam op.
- U mag douchen, maar laat de douchekop niet te lang op de insteekopening richten.

Na 1 week:

Afhankelijk van uw klachten en hoe u zich voelt, kunt u na 7 dagen weer beginnen met sporten. Zwemmen of in bad gaan mag als het wondje in de lies helemaal genezen is.

Voeding, alcohol en roken

Goede voeding is belangrijk voor een goed herstel.

- Tijdens het herstel heeft uw lichaam extra eiwitten nodig. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van het lichaam en zijn nodig voor de spieren en wondgenezing.
- Eiwitten zitten in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, kaas en eieren, en in plantaardige producten zoals vleesvervangers, tempeh, noten, pinda's en peulvruchten.
- Tegenwoordig zijn er veel producten met extra eiwit. U herkent deze producten aan de tekst 'met extra eiwit' of 'high protein' op het etiket.
- Probeer drie maaltijden per dag te eten en eet bij elke maaltijd minstens één eiwitrijk product.
- Uw eetlust en smaak kunnen veranderd zijn na de TricusClip-procedure. Het is toch belangrijk om voldoende te eten en gewichtsverlies te voorkomen. Als u weinig eetlust heeft, verdeel dan uw eetmomenten over de dag en probeer elke twee uur iets te eten. Kauw goed en eet rustig. Eiwitrijke producten hebben de prioriteit. Daarom is een handje noten, een gebakken ei, kwark of yoghurt beter dan een fruitsalade.
- Probeer ongepland gewichtsverlies te voorkomen, ook als u wilt afvallen. Dit gewichtsverlies bestaat vaak uit spiermassa, wat slecht is voor uw gezondheid. Neem contact op met uw huisarts als u veel afvalt in korte tijd.
- Als u zelf geen maaltijden kunt bereiden of weinig energie heeft, kunt u maaltijden laten bezorgen via Maaltijdthuis (www.maaltijdthuis.nl) of een andere aanbieder. Enkele zorgverzekeraars en gemeenten vergoeden een deel van de (bezorg)kosten.
- Alcohol wordt afgeraden, vooral bij het gebruik van bloedverdunners. Als u toch wilt drinken, beperk het dan tot maximaal één glas.
- Roken wordt sterk afgeraden. Begeleiding bij stoppen met roken kan worden georganiseerd via de hartrevalidatie of via uw huisarts.

Vakantie

Meestal kunt u 2 weken na de procedure met vakantie gaan. Dit hangt natuurlijk af van hoe u herstelt. We raden aan om te wachten met vliegen tot u voor de eerste controle bij uw cardioloog bent geweest.

Seksualiteit

U zult zich na de operatie afvragen wanneer u weer mag vrijen. Als u denkt dat het weer mogelijk is, mag u weer seks hebben. Er zijn geen beperkingen. Let op hoe het gaat en neem contact op met uw huisarts als er problemen zijn.

Antibiotica profylaxe

Meld aan uw tandarts, mondhygiënist, medisch specialist of andere zorgverlener dat bij u kunstmateriaal is ingebracht. Het is mogelijk dat u voor hun behandelingen antibiotica moet slikken om een ontsteking aan de hartklep te voorkomen.

Op de website www.thuisarts.nl vindt u informatie in de folder [Ik heb een hartafwijking en wil ontsteking van mijn hart voorkomen](#).

Hartrevalidatie

U kunt gebruik maken van hartrevalidatie als u dat wilt. Dit is begeleiding die u helpt bij uw herstel. Het duurt ongeveer 10 tot 12 weken. Hartrevalidatie begint een paar weken na de procedure en wordt aangevraagd door uw cardioloog. Deelname wordt aanbevolen omdat het uw algemene gezondheid en dagelijkse activiteiten kan verbeteren. Dit geldt voor iedereen na een TricusClip plaatsing, ongeacht uw gezondheid, leeftijd of inspanningsniveau. U kunt ook zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt om u hierbij te ondersteunen.

The image shows two cards from Hartstichting. The top card is white with a red header and footer. It is titled 'Risicopatiënt voor bacteriële endocarditis' and asks to be shown to a doctor or dentist. It contains fields for Name, Date of Birth, Diagnosis, and Date, and a checkbox for 'Overgevoelig voor penicilline-antibiotica: Ja / Nee'. The bottom card is red with white text. It is titled 'Infolijn Hart en Vaten' and provides the phone number 0900 3000 300, the address Postbus 300, 2501 CH Den Haag, and the website www.hartstichting.nl. Both cards feature the Hartstichting logo.

Risicopatiënt voor bacteriële endocarditis
Laat dit kaartje altijd aan je arts of tandarts zien

Naam _____

Geboortedatum _____

Diagnose _____

Overgevoelig voor penicilline-antibiotica: Ja / Nee

Datum _____

 Hartstichting

Infolijn Hart en Vaten
0900 3000 300

Postbus 300, 2501 CH Den Haag
www.hartstichting.nl

 Hartstichting

1.51901 PZ05 (versie 2.0)

Ruimte voor belangrijke informatie

1. Controle afspraken

Wanneer u met ontslag mag, worden controleafspraken gepland bij uw eigen cardioloog. U krijgt een afspraak voor controle na 4 – 8 weken en na 1 jaar.

Datum en tijd controle afspraak:

.....

2. Vragen voor ontslaggesprek of controle bij de cardioloog

.....

.....

.....

3. Wanneer en met wie neemt u contact op:

In geval van acute nood moet u altijd 112 bellen.

Bij klachten die mogelijk passen bij de TricusClip behandeling, zoals een dikke en/of pijnlijke lies, duizelingen, flauwvallen of pijn op de borst. Bel dan voor overleg met de Eerste Hart Hulp, Amsterdam UMC: 020-5665800.

Bij onduidelijkheden zoals vragen over de leefregels of de opname kunt u bellen met Verpleegafdeling F4 Zuid: 020-5665777.

Bij niet spoedeisende vragen zoals hartrevalidatie, medicatie of vakantie. Neem contact op met uw eigen cardioloog of huisarts

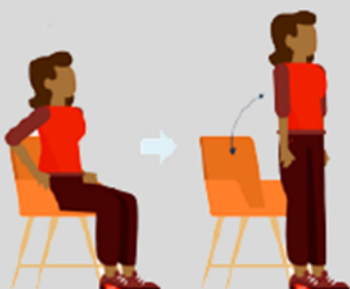
Deze folder is samengesteld met patiënten en zorgverleners. Toch kan het zijn dat u nog informatie mist. Als dat zo is, kunt u een mail sturen naar TFAVI@amc.uva.nl met als onderwerp "ontslagfolder".

Spierversterkende oefeningen voor een goed herstel na TricusClip

Hieronder vindt u zes spierversterkende oefeningen voor verschillende delen van het lichaam. U kunt veel oefeningen meer uitdagend maken door gewicht toe te voegen (bijvoorbeeld met een flesjes water of gewichtjes) of door meer herhalingen te doen. Wanneer u moeite heeft met uw evenwicht of met staan dan kunnen de meeste oefeningen ook zittend worden gedaan.

Bovenbeenspieren

Uitleg Sta 8 tot 12 keer op uit een stoel en ga weer zitten



Rug

Uitleg Breng beide gestrekte armen in een vloeiende beweging naar achter. Herhaal 8 tot 12 keer



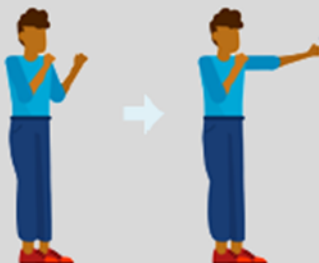
Kuiten

Uitleg Ga rustig op u tenen staan en herhaal 8 tot 12 keer



Armen

Uitleg Maak boksende bewegingen, houd de rest van uw lichaam stil. Herhaal 8 tot 12 keer



Schoudera

Uitleg Maak 10 tellen met gestrekte armen rondjes in de lucht en herhaal 8 tot 12 keer



Buik

Uitleg Breng u armen & bovenlichaam in een vloeiende beweging naar links en rechts terwijl uw heupen recht blijven. Herhaal 8 tot 12 keer

