

# Richtlijnen bij thuiskomst na de transapicale/transaortale aortaklepimplantatie

In deze patiëntenfolder krijgt u adviezen over de periode na uw ontslag uit het ziekenhuis

## Ontslag; weer naar huis

Als u vanuit Amsterdam UMC, locatie AMC rechtstreeks naar huis gaat geven wij u een ontslagbrief mee voor uw huisarts. Uw cardioloog wordt ook op de hoogte gebracht. Dit kan enige dagen duren. Daarom vragen wij u om zelf uw cardioloog op de hoogte te brengen dat u thuis bent.

## Wondgenezing

Als u naar huis gaat zijn de wondjes meestal dicht. U heeft nog wel hechtingen.

### Hechtingen verwijderen

Tijdens de transapicale en transaortale ingreep krijgt u een aantal kleine sneetjes in de huid. Zij worden na de ingreep gesloten met hechtingen. De hechtingen moeten zeker 10 dagen blijven zitten. Uw huisarts zal de hechtingen verwijderen. U hoeft hiervoor niet naar het ziekenhuis te komen.

### Er komt een beetje helder vocht uit de wondjes. Wat moet u doen?

Komt er een klein beetje helder vocht uit de wondjes, legt u hier dan een droog, steriel gaasje op. Het gaasje maakt u vast met een pleister.

### De wondjes genezen niet goed. Wat moet u doen?

Als de wondjes pijn blijven doen, rood en dik worden en er komt vies vocht uit dan moet u contact opnemen met Amsterdam UMC, locatie AMC. U kunt dan bellen naar 020- 5669111 en vragen naar sein 59308. U krijgt dan de dienstdoende arts-assistent Cardiothoracale Chirurgie te spreken. Krijgt u geen gehoor? Belt u dan naar de verpleegafdeling Cardiothoracale Chirurgie; telefoon 020-5664433. Leest u ook de folder [Complicatie en acute situaties na ontslag Wat te doen?](#)

### Heeft u temperatuurverhoging of koorts?

Als u zich koortsig voelt neem dan met een thermometer de temperatuur op. Als u een oorthermometer gebruikt, neem dan de temperatuur op in beide oren. Let erop dat u 10

minuten voordat u de oorthermometer gebruikt alle in het oor zittende voorwerpen verwijderd heeft. Bijvoorbeeld: oordopjes en gehoorapparaten.

Bij een temperatuur van meer dan 38,5 graden Celsius moet u contact opnemen met ons. Zie ook de informatie [Complicatie en acute situaties na ontslag Wat te doen?](#).

## Heeft u spierpijn?

Na de operatie is spierpijn een normale zaak. Vooral bij de rug, nek en de schoudergordel. De spierpijn wordt steeds minder, maar dat kan wel zes tot acht weken duren.

## Hoe moet u pijnstillers gebruiken?

Wij raden u aan om de pijnstillende medicijnen nog enige weken te blijven gebruiken. In de loop van de weken kunt u zelf bekijken wanneer u hiermee gaat afbouwen. Bouw langzaam af. Kijk bijvoorbeeld of u overdag pijnstillers nodig heeft. Geef voor de pijn een cijfer zoals u dit tijdens uw opname in het ziekenhuis ook moest doen. Als het cijfer hoger is dan 3, ga dan gewoon door met het slikken van de pijnstillers. Vooral de eerste weken raden wij u aan om in ieder geval 's morgens en 's avonds pijnstillers in te nemen.

## Bloedverdunnende middelen

Na ontslag uit het ziekenhuis blijft u medicijnen gebruiken die de stolling van het bloed remmen. Over het algemeen krijgt u tijdens uw opname in het ziekenhuis een combinatie van injectie(s) Fraxiparine (onder de huid) met Carbasalaat Calcium Cardio (=Ascal). Als u weer naar huis gaat worden de injecties gestopt. Bij gebruik van deze medicijnen is de neiging tot bloeden sterker dan normaal. U kunt dit merken doordat uw tandvles makkelijker bloedt bij het tandenpoetsen, u sneller blauwe plekken krijgt na stoten of dat wondjes lang blijven nabloeden. Als er bloed in de urine of ontlasting voorkomt moet u contact opnemen met de Trombosedienst (als u daar bekend bent) of met de huisarts.

Gebruikt u alleen Ascal dan hoeft u niet door de Trombosedienst gecontroleerd te worden.

## Bescherming vooraf bij een medische ingreep: endocarditisprofylaxe

Voor alle hartkleppatiënten geldt zowel voor als na de operatie dat zij bij medische ingrepen, verwondingen of tandheelkundige behandelingen een korte kuur met antibiotica moeten krijgen. Hierdoor bent u beschermd tegen infecties. Geef aan uw tandarts door dat u een hartklepoperatie heeft ondergaan en laat dit noteren in uw tandheelkundig dossier. Afhankelijk van de ingreep of behandeling wordt afgesproken welk antibioticum wordt voorgeschreven.

## Slapen, tillen en hoesten

Als u slaapt mag u gewoon op uw zij, rug of buik liggen. Het is wel verstandig om de borstkas de eerste tijd een beetje te ontzien. U moet daarom een aantal weken geen zware dingen tillen. Als u moet hoesten of persen kan dat een tijdje gevoelig blijven.

## Douchen en huidverzorging. Waar moet u op letten?

U kunt thuis gewoon douchen. Maar gebruik de eerste dagen geen zeep bij de wonden en droog de borstkas "deppend" af. Om te voorkomen dat de wondjes "week" worden raden wij u af om de eerste weken na de ingreep geen bad te nemen.

Gebruik geen poeders of zalfjes in het geopereerde gebied.

## Hoe lang duurt het herstellen?

Meestal kunt u na zes weken weer gewoon uw dagelijkse bezigheden doen. U bent dan voldoende hersteld.

## Leefregels

### Roken

Onderzoek heeft aangetoond dat roken slecht is voor de gezondheid, vooral voor hart en bloedvaten. Wij raden het roken daarom sterk af.

### Voeding

Eet gezond en niet teveel. Wees matig met vet en voorzichtig met zout. Als u overgewicht heeft is het verstandig om af te vallen. U kunt dit bespreken met uw huisarts of met een diëtiste. Op de afdeling vindt u voorlichtingsmateriaal over goede voeding.

Het kookboekje “Eten naar hartenlust” van de Nederlandse Hartstichting is een handig boekje en hulpmiddel bij het samenstellen van de maaltijden.

Het is wellicht belangrijk voor u om de volgende richtlijnen, in december 2006 opgesteld door het Voedingscentrum, na te leven:

- 5 eetlepels groente per dag gebruiken.
- 2 stuks fruit per dag.
- Niet meer dan 7 eetmomenten per dag.
- Volkoren producten gebruiken.
- 2 maal per week vis eten; een keer magere en een keer vette vis.

### Neem rust op zijn tijd

Na de operatie is het niet nodig 's morgens lang in bed te blijven liggen en 's avonds vroeg naar bed te gaan. Wel is het verstandig een uurtje tussen de middag te rusten. Voer geleidelijk uw activiteiten op. Dit geldt voor zowel lichamelijke, geestelijke en sociale activiteiten. Doe alles geleidelijk. Een beetje moe worden mag, maar overdrijf het niet. Probeer situaties die stress en spanningen veroorzaken te vermijden.

### Bewegen

Als u voor de operatie in goede conditie was kunt u bij thuiskomst al snel gaan starten met wandelen. Begin rustig en bedenk: elke meter die u loopt moet u ook weer teruglopen.

Als uw conditie matig of slecht was dan kost het natuurlijk meer tijd om weer wat conditie op te bouwen. Sommige patiënten hebben de neiging het “voorzichtig aan” te doen. Anderen worden door de familie extra beschermd. U voelt zelf het beste wat u aan kunt. Forceer niet maar wees ook niet te voorzichtig. Om uw herstel te versnellen is het belangrijk om enkele malen per dag de bewegingsoefeningen te doen. Als u moe bent doe dan de oefeningen op een later tijdstip of stel het uit tot de volgende dag. Iedereen heeft wel eens een mindere dag; u hoeft zich geen zorgen hierover te maken.

### Fietsen en autorijden

Als u met bewegingsoefeningen en wandelen voldoende conditie heeft opgebouwd kunt u voorzichtig gaan beginnen met fietsen. Meestal is dit na ongeveer zes weken.

Wij raden u aan de eerste tijd na operatie geen auto te rijden. Als u geen spierpijnklachten meer heeft (met name van rug en nek) kunt u voorzichtig beginnen met autorijden. Dit is na vier tot zes weken. Doe dit in het begin niet in al te druk verkeer. Als passagier kan het dragen van een autogordel de eerste tijd gevoelig zijn. Bescherm de borstkas dan door een gewatteerde jas te dragen of onder de jas een extra handdoek te stoppen.

Let erop dat u om verzekeringstechnische redenen de eerste zes weken geen auto mag besturen.

### **Wilt u op vakantie gaan?**

Als u zonder problemen herstelt is het mogelijk na ongeveer acht tot twaalf weken op vakantie te gaan. Lange vliegvakanties kunt u beter nog enige tijd uitstellen.

Het is verstandig om vakantieplannen van tevoren te overleggen met uw cardioloog, uw huisarts en - als u er gebruik van maakt - met de Trombosedienst.

### **Sociale controle als u weer thuis bent**

Bij thuiskomst is het belangrijk dat u kunt terugvallen op naaste familie of kennissen in uw directe omgeving. In dat geval moet u nagaan op wie u, als dat nodig is, een beroep kunt doen. Vooral de eerste weken thuis is het verstandig dat iemand dagelijks contact met u houdt of even langskomt om te zien of alles naar wens verloopt.

Als dit niet mogelijk is dan kunt u overwegen om tijdelijk bij iemand in uw familie- of kennissenkring te gaan logeren. Misschien kunt u enige tijd in een herstellingsoord verblijven. Informeer vooraf bij uw ziektekostenverzekeraar welke kosten aan een verblijf in een herstellingsoord verbonden zijn. U kunt dan ook navragen hoeveel vergoeding u eventueel krijgt.

### **Gebruikt u alcohol? Waar moet u op letten?**

Alcohol kan de werking versterken van bloedverdünnende medicijnen. Ook verhoogt het de kans op een maagbloeding als u Ascal gebruikt.

### **Tot slot: een hartoperatie, het is niet niks**

“Een hartoperatie, het is niet niks” is een brochure die de Nederlandse Hartstichting vroeger uitbracht om informatie te geven over de operatie.

Zoals de titel al duidelijk maakt: een hartoperatie is niet niks. Vaak wordt kort na de operatie de indruk gewekt dat u al weer veel aankunt, maar vergis u niet: het is en blijft een grote operatie. Ook het herstel na de operatie duurt vaak langer dan voorspeld is.

Het moment waarop u zich beter gaat voelen is vaak pas enkele weken na de operatie. Meestal bent u al thuis. Dit “omslagmoment” kan geleidelijk maar soms ook van de ene op de andere dag gebeuren.

Bedenk: u alleen ervaart de gevolgen van de operatie. Niemand - ook uw arts niet - kan precies voorspellen hoe u de operatie en het herstel erna zult ervaren.

### **Op- of aanmerkingen**

Heeft u na het lezen van alle informatie nog op- of aanmerkingen dan willen wij dit graag van u horen. Uw op- of aanmerkingen kunt u sturen naar:

Amsterdam UMC, locatie AMC

Afdeling Cardiothoracale Chirurgie, F3-Zuid

Postbus 22660

1100 DD Amsterdam