

Naar huis na TAVI via de lies

U mag naar huis na uw aortaklepvervanging (TAVI). Wij hopen dat uw opname naar tevredenheid is verlopen. In deze folder staat informatie die nuttig voor u kan zijn.

Controle afspraken

De controles om te kijken of de nieuwe hartklep goed werkt zullen bij uw eigen cardioloog plaatsvinden. Uw cardioloog krijgt een brief waarin informatie staat hoe de operatie is verlopen en dat u voor controle moet komen 4 tot 8 weken en 1 jaar na de operatie. Tijdens deze controles zal ook een echo van het hart gemaakt worden. Ook zal uw cardioloog uw medicatie opnieuw beoordelen. Tot die tijd gebruikt u de medicatie zoals is voorgeschreven bij het ontslag. Wanneer u 2 weken na thuiskomst nog geen afspraak heeft staan neem dan contact op met uw cardioloog.

Activiteiten en bewegen

Beweging is belangrijk voor een goed herstel na een operatie. Het is daarom belangrijk om direct na de operatie weer in beweging te komen en niet te veel stil te zitten.

- Probeer verdeeld over de dag minstens 30 minuten actief te zijn. Als dit aan het begin te veel lijkt, bouw dit dan geleidelijk op. Zorg ervoor dat u tijdens of na inspanning geen ernstige vermoeidheid ervaart.
- Voorbeelden van activiteiten die u direct na de operatie kunt doen zijn wandelen of fietsen op een hometrainer. Bouw de hoeveelheid beweging rustig op, begin met lopen in en rondom het huis en verhoog elke dag de afstand.
- Alle vormen van beweging zijn zinvol, ook huishoudelijk werk of tuinieren.
- Het is belangrijk om niet te veel stil te zitten, probeer elk half uur even op te staan.
- Probeer minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen. U kunt ook beginnen met 1 oefening per keer. Op pagina 5 vindt u oefeningen die u direct na de operatie mag uitvoeren.
- Om gemotiveerd te blijven, kunt u activiteiten samen met anderen doen. Vraag een familielid of vriend om mee te wandelen of om mee te doen met de oefeningen.

Voor een goede wondgenezing zijn er enkele leefregels tijdens de eerste weken:

- In de eerste twee weken mag u niet autorijden of fietsen in het verkeer. Rustig fietsen op een hometrainer is wel toegestaan.
- De week na de operatie mag u niet zwaar tillen of andere zware inspanningen uitvoeren. Zoals bijvoorbeeld boodschappen tillen of stofzuigen.
- U mag na TAVI gebruik maken van de trap. Probeer deze de eerste twee weken zo min mogelijk te gebruiken vanwege uw wondgenezing. Neem per stap ook slechts één trede tegelijk.
- Zwemmen is toegestaan na twee weken, mits het wondje in de lies volledig is genezen.
- De lies kan enkele dagen gevoelig zijn. Hiervoor mag u eventueel paracetamol innemen.

Voeding, alcohol en roken

Goede voeding speelt ook een belangrijke rol 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 het behoud van spieren en wondgenezing.
- Eiwitten zijn aanwezig in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, kaas en eieren, en in plantaardige producten zoals vleesvervangers, tempeh, noten, pinda's en peulvruchten.
- Tegenwoordig zijn veel producten te koop waar extra eiwit aan is toegevoegd. U herkent deze producten bijvoorbeeld aan de tekst 'met extra eiwit' of 'high proteïn' op het etiket.
- Probeer drie maaltijden per dag te eten en eet elke maaltijd minstens één eiwitrijk product.
- Uw eetlust en smaak kunnen veranderd zijn rondom de TAVI-operatie. Het is echter belangrijk om toch voldoende te eten en gewichtsverlies te voorkomen. Mocht u weinig eetlust hebben, verdeel uw eetmomenten over de dag, probeer elke twee uur iets te eten. Kauw het eten goed en eet rustig. Eiwitrijke producten hebben de prioriteit. Daarom kan een handje noten, een gebakken ei, kwark of yoghurt gezonder zijn dan een fruitsalade.
- Ongepland gewichtsverlies moet u proberen zoveel mogelijk te voorkomen, ook als u eigenlijk wilt afvallen. Dit gewichtsverlies bestaat namelijk vaak uit het verlies van spiermassa, wat negatieve gevolgen heeft voor uw gezondheid. Neem contact op met uw huisarts als u veel afvalt in een korte periode.
- Alcohol wordt afgeraden, vooral bij het gebruik van bloedverdunners. Als u toch wilt drinken, beperk het dan tot maximaal één glas.
- Roken wordt ernstig afgeraden. Begeleiding bij stoppen met roken kan worden georganiseerd via de hartrevalidatie of via uw huisarts.

Vakantie

Meestal kunt u 2 weken na de dag van de operatie met vakantie gaan. Dit hangt uiteraard ook af van hoe u herstelt. Wij raden aan 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. Kijk hoe het gaat en mochten er problemen zijn, neem dan contact op met uw huisarts.

Antibiotica profylaxe

Meld bij uw tandarts, mondhygiënist, medisch specialist of andere zorgverlener dat bij u een biologische hartklep is geïmplanteerd. Het kan namelijk zijn dat u vooraf aan een van hun behandelingen antibiotica moet slikken om een ontsteking aan de hartklep te voorkomen.

Hartrevalidatie

Indien u wilt kunt u gebruik maken van hartrevalidatie. Dit is begeleiding waarin u verder wordt geholpen in uw herstel. Dit duurt ongeveer 10 tot 12 weken. Hartrevalidatie start een aantal weken na de operatie en zal worden aangevraagd door uw eigen cardioloog. Deelname wordt aanbevolen vanwege de verwachte verbetering op uw algemene gezondheid en dagelijkse bezigheden. Dit geldt voor iedereen na een TAVI, ongeacht uw gezondheid, leeftijd of niveau van inspanning. U kunt ook altijd op eigen initiatief contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt om u hierin te ondersteunen.

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

Naam _____

Geboortedatum _____

Diagnose _____

Overgevoelig voor penicilline-antibiotica: Ja / Nee

Datum _____ 

Infolijn Hart en Vaten
0900 3000 300

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



1-51901 9205 (versie 2.0)

Ruimte voor belangrijke informatie

1. Controle afspraken

Zodra u met ontslag mag zullen controleafspraken gepland worden bij uw eigen cardioloog. U zult een afspraak ontvangen voor controle na 4 - 8 weken en na 1 jaar.

Datum en tijd controle afspraak:

.....

2. Gegevens aortaklep, serienummer en datum implantatie

Na de operatie krijgt u een kaartje mee met de gegevens van de geplaatste hartklep.

Datum TAVI:

.....

Serienummer hartklep:

.....

3. Vragen voor ontslaggesprek of controle bij de cardioloog

.....

.....

.....

4. 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 TAVI zoals een dikke en/of pijnlijke lies, duizelingen, flauwvallen of pijn op de borst dan kunt voor overleg bellen met de Eerste Hart Hulp, Amsterdam UMC: 020-5665800.

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

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

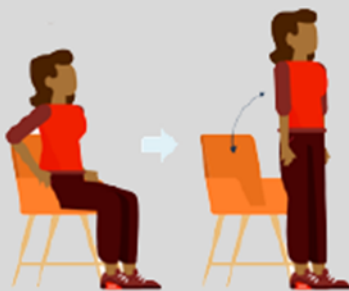
Deze folder is samengesteld met patiënten en zorgverleners. Toch kan het zijn dat u nog informatie gemist heeft. Indien u informatie mist mag u dit mailen naar TFAVI@amsterdamumc.nl met in de titel ontslagfolder.

Spierversterkende oefeningen voor een goed herstel na de TAVI

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



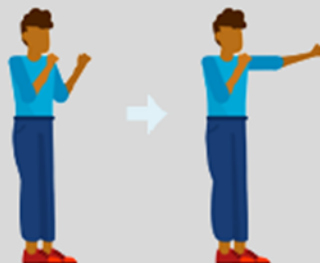
Kuiten

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



Schouders

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

