

# Leefregels na een ICD-implantatie

U heeft een ICD gekregen. We hebben een aantal leefregels voor u op een rijtje gezet.

## Eerste 2 weken

Om verplaatsing van de ICD-draden te voorkomen en wondgenezing te bevorderen, is het noodzakelijk dat u zich de eerste 2 weken houdt aan de volgende adviezen:

- U mag uw arm aan de kant waar u bent geopereerd, bewegen. Laat uw elleboog hierbij niet boven uw schouder komen.
- Vermijd rekken en strekken van uw schouder aan de kant waar de ICD is geïmplanteerd.
- Til geen zware voorwerpen aan de kant waar de ICD is geïmplanteerd. Uw onderarm, pols en hand mag u vrij bewegen.
- We raden u aan uw schouder wel te bewegen, zodat u een 'frozen shoulder' voorkomt.
- U mag geen maximale inspanningen leveren, wel rustig wandelen. Na een week mag u weer fietsen.
- U kunt 2 weken na de implantatie de meeste dagelijkse activiteiten weer oppakken.

## Andere punten

- Na 3 dagen mag u de pleister verwijderen en douchen. Voorkom dat de wond gaat weken zolang er korstjes op zitten om de kans op infecties zo klein mogelijk te houden.
- Afhankelijk van de reden waarom u een ICD heeft gekregen, mag u óf de eerste 2 weken óf de eerste 2 maanden niet autorijden. De pacemaker-/ICD-technicus of cardioloog geeft u hier meer informatie over.
- Installeer eventueel de thuismonitor zoals de pacemaker-/ICD-technicus heeft uitgelegd.
- Draag uw ICD-pasje altijd bij u.

## Klachten?

- De wond en plaats van de ICD kunnen enkele weken tot maanden gevoelig blijven. Hiervoor kunt u eventueel pijnstilling innemen, in overleg met uw arts.
- Het kan zijn dat de huid rondom de wond wat verkleurt vanwege een bloeditstorting.
- Neem contact op met het ziekenhuis bij infectieverschijnselen (rode warme wond, pus, koorts).

## Schokken

- Heeft de ICD een schok gegeven en voelt u zich binnen enkele minuten weer goed, dan hoeft u niet direct naar het ziekenhuis te komen. Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek Cardiologie: T (020) 444 2555.
- Heeft u binnen 24 uur meerdere schokken gehad of u heeft na enige tijd nog steeds klachten (pijn op de borst, duizelig, kortademig, angstig) neem direct contact op met de Eerste Harthulp van Amsterdam UMC, locatie VUmc: T (020) 444 4800 of bel 112.

## Meer informatie

Raadpleeg voor uitgebreide informatie over autorijden, sport, elektromagnetische velden en reizen de ICD-brochure die u heeft ontvangen.