

Ontslag na een bypassoperatie

U heeft een hartoperatie gehad en gaat binnenkort naar huis, naar een ander ziekenhuis of een andere instelling. In deze folder staat wat u kunt verwachten in de komende periode. We vertellen u over mogelijke klachten en geven adviezen voor uw dagelijks leven.

U gaat naar een ander ziekenhuis wanneer uw cardioloog niet in OLVG werkt. Anders blijft u in OLVG.

Cardioloog in OLVG

Als uw cardioloog verbonden is aan OLVG, blijft u hier tot u weer naar huis kunt. De apotheek geeft u de juiste medicatie op het moment dat u het ziekenhuis verlaat.

U krijgt de volgende papieren mee:

- Ontslagbrief voor uw huisarts. Wilt u deze meenemen als u naar de huisarts gaat?
- Eventueel een aanmeldingsformulier voor de trombosedienst.
- Een afspraak bij de verpleegkundig specialist van de polikliniek Cardiologie.
- Indien nodig krijgt u een afspraak bij de polikliniek Cardiothoracale Chirurgie. Wilt u zelf graag voor nacontrole naar een cardiothoracaal chirurg? Maak dan via het secretariaat telefonisch een afspraak.
- Uw actuele medicatieoverzicht.

Cardioloog in een ander ziekenhuis

Als uw cardioloog verbonden is aan een ander ziekenhuis, is het mogelijk dat u na de operatie naar uw eigen ziekenhuis wordt overgeplaatst. Daar herstelt u verder. U wordt overgeplaatst naar uw eigen ziekenhuis zodra uw toestand dat toelaat. U wordt met een ambulance vervoerd.

Informatie over de overplaatsing:

- U krijgt een brief uw cardioloog. Het ambulancepersoneel zorgt dat deze brief op de juiste afdeling komt.
- Indien nodig krijgt u een afspraak bij de polikliniek Cardiothoracale Chirurgie in OLVG. Wilt u zelf graag voor nacontrole naar een cardiothoracaal chirurg? Maak dan via het secretariaat telefonisch een afspraak.
- Meestal heeft u 4 weken na thuiskomst een afspraak met uw cardioloog. Heeft u nog geen afspraak? Neem dan zelf contact op met de polikliniek Cardiologie van uw ziekenhuis.

Na de operatie

Het is normaal dat u zich slap en moe voelt na de operatie. Door de operatie is uw conditie achteruit gegaan. Dit heeft tijd nodig om te herstellen. Door het oppakken van uw normale leven, bouwt u uw conditie weer op. De volgende klachten zijn normaal en verdwijnen meestal vanzelf.

- **Emoties**

Plotseling boos worden of de tranen laten lopen zonder duidelijke reden, komt regelmatig voor na een operatie en is niets om u zorgen over te maken. Ook uw partner kan door de spanning rond de operatie wat van slag zijn. Als de klachten na enkele weken blijven bestaan, neem dan contact op met uw huisarts.

- **Pijn op de plaats van het borstbeen**

Om uw hart goed te kunnen bereiken, hebben we uw borstbeen opengemaakt. Aan het einde van de operatie bevestigt de arts de beide helften van het borstbeen weer stevig aan elkaar met staaldraden. Deze draden worden meestal niet meer verwijderd. De beide helften van het borstbeen kunnen niet ten opzichte van elkaar schuiven. Op geleide van pijn mag u op uw zij, rug of buik liggen. De volledige genezing van het borstbeen duurt ongeveer 6 weken. Om het borstbeen te ontzien, mag u de eerste 6 weken na de operatie geen zwaar huishoudelijke werk doen zoals stofzuigen, zware boodschappen tillen en ramen wassen. Hoesten, niezen en persen blijven de eerste weken soms gevoelig. Na 6 weken kunt u de meeste dagelijkse handelingen weer doen.

- **Spierpijn**

Na de operatie is spierpijn normaal. U kunt spierpijn hebben in de nek, de rug, de ribben en de schouder. De oorzaak hiervan is dat de randen van het borstbeen tijdens de operatie uit elkaar geduwd worden om bij het hart te komen. De spierpijn wordt geleidelijk minder maar kan 6 tot 8 weken aanhouden.

- **Dik been**

Om een omleiding te kunnen maken, gebruiken we soms een ader uit het been. De eerste weken na de operatie kan uw been dik worden. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat u een steunkous draagt voordat u 's morgens uit bed stapt. U krijgt de kousen van het ziekenhuis.

U mag de steunkous niet zelf aan- of uittrekken.

Als het nodig is, vragen wij voor u thuishulp aan voordat u met ontslag gaat uit het ziekenhuis. U dient de kous tot **6** weken gedurende de dag te dragen, tijdens het slapen mag de kous af. Voor het douchen mag u de kous afdoen. De kousen zijn wasbaar in de wasmachine.

- **Klachten op de plaats van de (been)wonden**

Bij het verwijderen van de ader uit het been wordt soms een kleine huidzenuw beschadigd. Hierdoor kan er bijvoorbeeld op het scheenbeen en de enkel een gevoelloze plek ontstaan.

Deze plek wordt langzamer kleiner, maar vaak blijft een klein deel van de huid van het been vreemd aanvoelen. Dit kan onprettig zijn, maar het is geen reden tot bezorgdheid. Vooral bij de knie en de enkel kan het litteken van de wond de eerste weken een stekende pijn vertonen. Dit is normaal en wordt vanzelf minder.

Antistolling

Na uw operatie blijft u medicijnen gebruiken die de stolling van het bloed remmen. Deze medicijnen voorkomen dat er stolsels kunnen ontstaan in de omleidingen. Uw arts bespreekt met u welke medicijnen u moet gebruiken. Door deze medicijnen bloedt u sneller, bijvoorbeeld bloedend tandvlees bij het tanden poetsen, grote blauwe plekken na stoten of lang nabloeden van wondjes. Let op! Bij bloed in de urine of ontlasting neemt u direct contact op met uw huisarts.

Wanneer neemt u contact op met OLVG?

De eerste weken na de operatie kunt u met uw vragen of klachten bij ons terecht. Neem bij de volgende klachten zo snel mogelijk contact op met de afdeling Cardiothoracale Chirurgie:

- *Temperatuurverhoging: als u het gevoel heeft koorts te hebben, neem dan met een thermometer de temperatuur op.* Neem bij een temperatuur van meer dan 38,5 graden Celsius contact op met ons.
- *Wondproblemen: als de wonden rood, dik en pijnlijk zijn/worden of als er helder of troebel vocht uit de wond komt, neem dan contact met ons op.*
- *Onregelmatige en snelle hartslag: heeft u een onregelmatige of snelle hartslag? Neem dan direct contact met ons op.*
- *Pijn op de borst: pijn op de borst kan ontstaan door pijn aan de wond. Het kan ook pijn zijn die u herkent als de pijn die u had vóór de operatie. Neem dan direct contact met ons op.*
- *Kortademigheid: na de operatie is het normaal dat u nog enige tijd kortademig bent. Dit moet gedurende het herstel steeds minder worden. Als dit niet zo is, neem dan contact met ons op.*
- *Hoesten: neem bij toenemende hoest en het opgeven van geel of groen slijm contact met ons op.*

U heeft meestal ongeveer 4 weken na ontslag een afspraak met uw cardioloog. Hij neemt de controles van ons over. Heeft u hierna een van deze klachten? Neem dan contact op met uw eigen cardioloog.

Aarzel niet om contact op te nemen!

Beter een keer te vaak gebeld dan een keer te weinig

Weer thuis

Thuis herstelt u verder. Hoelang dit duurt, is bij iedere patiënt verschillend.

Wondverzorging

U mag elke dag douchen. U mag de eerste 6 weken niet in bad gaan. Ook zwemmen en saunabezoek raden wij in deze periode af. Daarnaast is het beter voor de wondgenezing om geen poeders en zalfjes op de wond te doen. Als de wondranden plaatselijk wijken of als er een draadje van een hechting zichtbaar is, trek er dan niet aan. De hechtingen lossen vanzelf op na ongeveer 6 weken. Als u zich zorgen maakt over de wond, neem dan contact met ons op.

Bh

Wij adviseren vrouwen om een bh met goede ondersteuning te dragen, bij voorkeur zonder beugels. Dit helpt om te voorkomen dat er spanning op de borstwond ontstaat. Daarnaast is dit ook beter voor de littekenvorming.

Medicijnen

- De apotheek op de begane grond van OLVG zorgt ervoor dat al uw medicijnen voor u klaarstaan op het moment dat u het ziekenhuis verlaat.
- Let er goed op dat u uitsluitend de medicatie gebruikt die u bij ontslag voorgeschreven krijgt. Andere medicatie, die u voor de operatie gebruikte en eventueel nog thuis heeft liggen, dient u niet meer te gebruiken en in te leveren bij uw apotheek.

Controle-afspraken

- Na ongeveer 4 weken heeft u een afspraak met de cardioloog
- Eventueel heeft u een afspraak met een cardiothoracaal chirurg.

Adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie

Voor een optimaal herstel na de operatie zijn de volgende adviezen van groot belang.

Niet (zwaar) tillen

Uw borstbeen moet genezen. Dit duurt ongeveer 6 weken. Uw borstbeen moet daarom rust hebben.

- Til geen zware tassen
- Til geen kinderen in uw armen
- Trek u zich niet aan één arm omhoog om uit bed te komen.
- Vermijd belastende activiteiten, zoals ramen lappen en stofzuigen

Eet gezond

- Eet gezond, gevarieerd en niet teveel.
- Wees matig met vet en voorzichtig met zout.
- Heeft u overgewicht? Dan adviseren we u om af te vallen. U kunt dit bespreken met uw huisarts of met een diëtist.

Neem voldoende rust

- Na de operatie is het niet nodig 's morgens lang in bed te blijven liggen en 's avonds vroeg naar bed te gaan.
- We raden u aan om in de middag een uurtje te rusten.
- Doe het rustig aan, een beetje moe worden mag, maar overdrijf het niet.
- Voer uw lichamelijke, geestelijke en sociale activiteiten langzaam op.
- Vermijd situaties die stress veroorzaken. Probeer afstand te nemen van wat u in een onaangename spanning brengt.

Beweeg voldoende

- Meestal zijn er weinig lichamelijke beperkingen na een hartoperatie.
- Bouw uw conditie in de eerste weken weer rustig op.
- Probeer goed in beweging te blijven als u weer thuis bent.
- Traplopen is toegestaan.
- Als het weer het toelaat, maak dan het liefst 2 keer per dag een kleine wandeling. Doe rustig aan, en neem zeker in het begin iemand mee.
- Sporten: wanneer u weer kunt gaan sporten, is afhankelijk van uw conditie voor de operatie. Normaal bouwt u uw conditie langzaam op naar uw sportniveau van voor de operatie. Wij adviseren om dit via een hartrevalidatieprogramma te doen. Dit programma start ongeveer 6 weken na de operatie. Begin voor die tijd **niet** met uw gebruikelijke sportactiviteiten, maar houd de activiteiten beperkt tot wandelen en fietsen op een hometrainer. Bespreek de hartrevalidatie met uw cardioloog of fysiotherapeut in het ziekenhuis. Patiënten van OLVG worden bij ontslag aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma.

Stop met roken

Roken is slecht voor de gezondheid, vooral voor mensen met een hart- of vaatziekte. Daarnaast verloopt de wondgenezing minder snel, en ook slibben de omleidingen sneller dicht bij mensen die na hun bypassoperatie blijven roken. Wij adviseren u dringend om te stoppen met roken.

Laat bloeddruk en bloedsuiker controleren

Laat de bloeddruk controleren door de huisarts en zo nodig behandelen. Mensen met suikerziekte (diabetes) moeten hun bloedsuikergehalte extra goed in de gaten houden, omdat door de hartoperatie de instelling veelal verstoord raakt.

Fietsen en autorijden

- U kunt al snel na de operatie op een hometrainer aan uw conditie werken. Als u zich goed voelt, kunt u vanaf 6 weken na de operatie fietsen op straat.
- U mag na 6 weken zelf autorijden.

Hoesten

Gebruik de eerste weken thuis nog een kussentje bij het hoesten.

Vrijen

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van 2 trappen. Het advies luidt gewoon te vrijen als u en uw partner er weer aan toe zijn. Houdt hierbij de eerste 6 weken ook rekening met uw wonden.

Weer aan het werk

- Meestal kunt u 3 tot 6 maanden na de operatie weer gaan werken, afhankelijk van de soort werkzaamheden. U voelt zelf vaak het beste wanneer u weer aan werken toe bent.
- Bespreek de werkhervatting in een vroeg stadium met werkgever, bedrijfsarts, huisarts en cardioloog. Meestal begint u met het werken van halve dagen en voert u dit langzaam op.

Vakantie

- Als uw herstel snel en zonder problemen verloopt, kunt u na 3 weken gerust op vakantie.
- Zolang het herstel **zonder complicaties** is verlopen is ook vliegen geen probleem.
- We raden u aan om uw vakantieplannen van tevoren met uw huisarts, cardioloog en (indien van toepassing) de trombosedienst te overleggen.
- Doe ook op vakantie rustig aan en forceer u niet.
- Houd er rekening mee dat u op vakantie verder verwijderd bent van de artsen die volledig op de hoogte zijn van uw medische toestand.

Hartrevalidatie

6 weken na opname krijgt u bericht van de afdeling Hartrevalidatie van OLVG of van het ziekenhuis van uw eigen cardioloog. In een gesprek bespreekt u welk vervolgtraject voor u het meest geschikt is. Bent u OLVG-patiënt, lees dan de folder 'Hartrevalidatie in OLVG'.

Afspraak met cardiothoracaal chirurg

Het komt regelmatig voor dat u na het ontslag of de overplaatsing vragen heeft. Soms heeft u lichamelijke en psychische klachten. Als u nog eens over de operatie wilt praten, dan kan dat. Maak dan een afspraak met de hartchirurg via de planner.

Artsen van de hartchirurgische kliniek zijn in noodgevallen altijd telefonisch bereikbaar.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

www.hartstichting.nl

Contact

verpleegafdeling C4, Cardiothoracale Chirurgie (CTC), locatie Oost

T 020 599 24 04 (dag en nacht bereikbaar)

planning Cardiothoracale Chirurgie

T 020 599 36 69 (ma t/m vrij 8.30 – 16.00 uur)

E mailplanninghartcentrum@olvg.nl

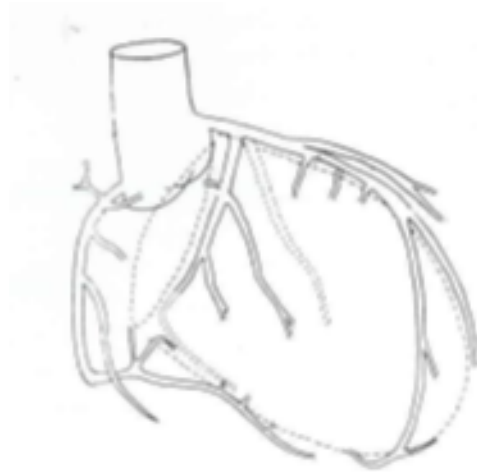
Tekeningen van de operatie

Operatiedatum:

Operateurs:

Anesthesioloog:

Aard operatie:



Graffformule:

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 28 februari 2019, foldernr.3670