



Leefregels na een hartklepoperatie

Na uw hartklepoperatie heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel raadgevingen. In deze informatiefolder zetten we belangrijke leefregels voor u op een rij.

Lichamelijk herstel

- Controleer uw borst- en beenwond dagelijks op roodheid, zwelling of andere irritatie. Neem bij pijn en/of verandering van de wond contact op met uw huisarts.
- Als u een lichaamstemperatuur van 38.5°C of hoger heeft, eventueel in combinatie met roodheid / zwelling van uw wond(en), is het verstandig om contact met uw huisarts op te nemen.
- Gebruik liever geen poeder of zalf op de wonden, zo voorkomt u dat de wond week wordt.
- Als u een los draadje ziet, trek er dan niet aan! De hechtdraad lost op in zes weken.
- Douchen mag, mits niet te lang. De wondranden kunnen door lang douchen week worden.
- Pijn in nek, rug, schouders of borst is normaal. Aan de borstkas zitten veel spieren en pezen vast die we bij normale dagelijkse bewegingen gebruiken. Tijdens de operatie zijn deze ontwricht, dit kan de eerste weken te voelen zijn.
- Het is niet verstandig om de eerste weken zware dingen te tillen of veel kracht te gebruiken.
- Sommige mensen merken dat hun hartslag onregelmatig wordt, of dat u het gevoel heeft dat uw hart op hol slaat of heftig bonst. Ook kunt u last hebben van een ongekend heftige pijn. Neem in dat geval contact op met uw huisarts.
- Indien u de tandarts of de mondhygiëniste bezoekt: vertel dat u een kunstklep heeft. Bij tandheelkundige ingrepen bestaat de kans dat er bacteriën in uw bloed komen die uw klep definitief kunnen beschadigen.
- Ook bij andere ingrepen of operaties moet u vermelden dat u een kunstklep heeft.

Medicijn gebruik

- Het is belangrijk dat u al uw medicijnen trouw inneemt op de aangegeven tijdstippen.
- Medicatie nooit stoppen/vermeerderen/verminderen zonder overleg met uw cardioloog of huisarts.
- Indien u een mechanische hartklep heeft gekregen, zult u levenslang bloedverdunners moeten gebruiken. Indien er een biologische klep is gebruikt, is dit niet altijd nodig.

Beweging

- Het is belangrijk om te blijven bewegen, of om in beweging te komen.
- Probeer elke dag iets aan lichaamsbeweging te doen, alle bewegingsvormen waarbij u nog gewoon kunt praten zijn goed.
- Wees de eerste weken voorzichtig met het maken van asymmetrische bewegingen. Dat wil zeggen dat wanneer u iets duwt, trekt of tilt, u dit het beste met beide armen tegelijk doet.

Autorijden, fietsen en reizen

- U mag gedurende minimaal 6 weken niet autorijden. Dit heeft te maken met het feit dat u een flinke borst- (en soms been-) wond heeft. U bent ook niet verzekerd als u wél zelf rijdt binnen deze periode. Wacht met fietsen tot u gestart bent met de hartrevalidatie en uw fysiotherapeut het verstandig vindt dat u weer gaat fietsen.
- Wanneer u als passagier in een auto rijdt, is het verstandig om alleen de heupgordel te dragen. De schuine gordel kan bij een “noodstop” uw borstkas beschadigen.
- Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

Roken

- Wij adviseren u met klem het roken te staken. Ook als u lang gerookt heeft, is het zinvol om te stoppen. In het Rode Kruis Ziekenhuis is er een “Rookstop-polikliniek”, waar u persoonlijk begeleid wordt met het stoppen. De hartrevalidatie coördinator kan u doorverwijzen.
- Een andere mogelijkheid is contact opnemen met uw huisarts.

Dieet

- Drink voldoende vocht, maar wees matig met alcohol (maximaal 2 consumpties per dag).
- Eet gevarieerd: neem voldoende groenten, fruit en brood. Deze beschermen tegen hart- en vaatziekten.
- Eet gevarieerd: 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.
- Gebruik niet teveel suikerrijke en vetrijke producten, daardoor krijgt u al snel teveel calorieën binnen.
- Eet minder verzadigd vet, verzadigd vet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Het is beter om producten te eten waarin onverzadigd vet zit. Vis bevat onverzadigd vet. Het advies is om twee keer per week vis te eten, waarvan ten minste één keer vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten.
- Wees zuinig met het toevoegen van zout aan uw voeding. Teveel zout kan o.a. bloeddrukverhogend werken en is belastend voor de nieren.

Hartrevalidatie

Wij zijn ons ervan bewust dat u, naast deze raadgevingen over lichamelijk herstel, ook vragen kunt hebben en adviezen wenst over zaken als werken, relaties, emotionele aspecten en seksualiteit. In principe komt u in aanmerking voor hartrevalidatie. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met deze vragen altijd terecht bij één van de teamleden hartrevalidatie. Vragen over uw behandeling kunt u ook altijd voorleggen aan uw cardioloog. Indien u binnen 2 weken na ontslag nog geen contact heeft gehad met de coördinator hartrevalidatie, kunt u zelf contact opnemen: **0251-264980**

Aanvullende informatie

- De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten (0900) 30 00 300 (van 10 tot 16 uur), zie ook www.hartstichting.nl
- Harteraad (voorheen De Hart&Vaatgroep)
- Folder rookstoppoli Rode Kruis Ziekenhuis
- Folder hartrevalidatie Rode Kruis Ziekenhuis
- Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging van het Trimbos instituut
- Voor vragen over stoppen met roken neemt u contact op met de Rokeninfolijn, tel. 0900-1995 (10 ct. per minuut) of www.rokeninfo.nl

HD.90.357/ 09/2020