

Patiënteninformatie



Leefregels na een bypassoperatie

Na uw bypassoperatie heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel raadgevingen. In deze informatiefolder zetten we belangrijke leefregels voor u op een rij. Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure “Bypass- of omleidingoperatie van de kransslagaders” van de Nederlandse Hartstichting, die u voor de operatie heeft ontvangen. Lees de informatie goed door en bewaar deze.

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.
- U krijgt steunkousen als er een beenader is weggenomen. De kousen zorgen ervoor dat het bloed uit de benen goed terugstroomt naar het hart. Na een week of zes – als ook de wond aan uw been goed is geheeld – kunt u in principe het gebruik van de steunkousen afbouwen.
- Als het been niet dik wordt, heeft u de steunkousen niet meer nodig.

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 uw voorraad medicatie op is, kunt u via uw huisarts herhaalrecepten krijgen om nieuwe medicatie mee te halen bij de apotheek.

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. U kunt voor meer informatie contact opnemen met uw huisarts.
- Thuiszorgorganisaties bieden cursussen om te stoppen

met roken, vaak in samenwerking met Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken), kijk voor meer informatie op www.stivoro.nl of bel de Stivoro informatielijn 0900-9390.

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: 0251-265545

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
- In de centrale hal van het Rode Kruis Ziekenhuis bevindt zich het Informatiepunt patiëntenvoorlichting . U kunt hier algemene medische informatie en documentatie krijgen over verschillende ziektebeelden, informatie over omgaan met een ziekte, voeding, patiëntenverenigingen en patiëntenrechten.

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Cardiologie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.