

Leefregels na ontslag, Vaatchirurgie

Inleiding wond	2
Lichamelijk inspanning	2
Lichamelijke verzorging	2
Wond	2
Voeding	3
Medicatie	3
Adviezen	4
Controle afspraken	5
Wat te doen bij vragen of problemen?	5

Inleiding wond

In deze folder treft u aanvullende informatie voor thuis, van belang ná de ingreep, die u hebt ondergaan.

Lichamelijk inspanning

Na ontslag uit het ziekenhuis zult u nog niet gelijk helemaal fit zijn. U zult merken dat u snel moe bent. Het kan ook enkele maanden duren voor u zich weer even fit voelt, als voor de operatie. Luister daarom altijd naar uw lichaam. Uw lichaam geeft aan waar uw grenzen liggen ten aanzien van activiteiten zoals lopen, fietsen en dergelijke. U kunt deze activiteiten langzaam opbouwen. Het kan zijn dat uw been wel acht weken dikker blijft. Om de doorbloeding in de benen te stimuleren, is het van belang dat u dagelijks een klein stukje loopt (bouw dit ook langzaam op).

2

Werken, sporten, autorijden en zware lichamelijke activiteiten.

Afhankelijk van uw klachten kunt u de dagelijkse activiteiten uitbreiden en weer gaan werken in overleg met uw (bedrijfs)arts. U heeft geen beperkingen ten aanzien van dagelijkse activiteiten. Lopen en beweging is ten zeerste aanbevolen. Zware lichamelijke activiteiten, zoals sporten en zwaar tillen, dient u de eerste twee tot zes weken te vermijden. U mag zelf weer autorijden na overleg met de behandelend arts.

Lichamelijke verzorging

U mag in principe na twee dagen weer douchen. Na het douchen de wond goed droog maken met een schone handdoek. U kunt de eerste twee of drie weken beter niet in bad gaan, dit kan verweking geven van de wonden/littekens. Mocht de wond nog flink lekken, overleg met uw arts over douchen of eventueel baden.

Wond

Het kan zijn dat uw lies of bovenbeen nog enkele dagen pijnlijk is ter plaatse van de wond. Ook kan er een bloeduitstorting ontstaan. Zowel de pijn als de eventuele bloeduitstorting wordt geleidelijk minder. De wond in de lies of bovenbeen is niet gehecht en sluit normaal binnen 24 uur. Het is dan niet meer nodig om een pleister op de wond te plakken.

Neem bij complicaties contact op met uw behandelend arts;

- * Bij ontstekingsverschijnselen en/of roodheid rond de wond;
- * Bij toename van pijnkachten;
- * Geur en/of wondvocht toeneemt;
- * Wanneer uw voeten/benen wit en koud worden;
- * Als u koorts heeft (hoger dan 38.5 C);
- * Wanneer u zich zorgen maakt.

Voeding

U mag alles eten. Om aandoeningen aan hart- en bloedvaten te voorkomen, adviseren wij u niet alleen om gezond, maar ook zout- en vetarm eten. Daarnaast is het van belang dat u 'op gewicht' blijft. Wanneer u moeite hebt met de ontlasting, is het verstandig om veel te drinken. Ook vezelrijke voeding zoals bruin brood, pruimen, zemelen ontbijtkoek enz kan helpen om de stoelgang te bevorderen.

Medicatie

Uw behandeld arts zal uw huidige medicatielijst beoordelen en eventueel aanpassen. Heeft u bijwerkingen van de medicijnen, geef dit door aan uw behandeld arts. STOP NOOIT ZOMAAR DE MEDICIJNEN!

Antistolling

Indien u om andere redenen nog géén bloedverdunners gebruikt, zal uw behandelend arts u bloedverdunners voorschrijven. Dit wordt voorgeschreven om de kans op trombose zo klein mogelijk te houden. Uw behandelend arts zal met u bespreken wanneer u met de bloedverdunners mag stoppen. Indien u al bloedverdunners om een andere reden, of eerder een indicatie is gesteld om levenslang te gebruiken, zal dit doorgaans niet veranderen.

Pijn medicatie

Het kan zijn dat u na de ingreep nog enkele dagen pijnklachten ervaart. Dit kan zijn in de liezen, boven been, onderbuik of in de lage rug. U mag hiervoor pijnmedicatie gebruiken volgens voorschrift van uw behandelend arts. Dit zal tijdens uw verblijf besproken worden.

4

Adviezen

* Drink niet meer dan twee eenheden alcohol per dag

* Stop met roken

* Geschat wordt dat roken in 40 tot 60% van de gevallen de oorzaak is van de sterfte aan hart- en vaatziekten.

Door roken beschadigt u de wanden van de bloedvaten. Dit kan op langere termijn tot vernauwing of dichtslibben van de bloedvaten leiden. Roken vertraagt de wondgenezing en geeft hogere kans op wondinfecties. stoppen met roken heeft direct een positief effect op de bloeddoorstroming (www.hulpbijstoppenmetroken.nl)

* Diabetes Mellitus

Diabetes is schadelijk voor de vaatwand. Om de schade te beperken is het belangrijk om schommelingen in uw bloedsuikers te voorkomen. Houdt u daarom goed aan de afspraken wat betreft dieet, medicatie en het controleren van uw bloedsuikers! Voor uw voetverzorging adviseren wij een gespecialiseerde pedicure.

Controle afspraken

Ongeveer twee weken na de ingreep komt u voor een controle op de polikliniek Vaatchirurgie. U krijgt een controle afspraak mee vanaf de polikliniek Vaatchirurgie. Mocht u vragen hebben voor de vaatchirurg, schrijf deze dan op en stel deze tijdens uw controleafspraak.

Wat te doen bij vragen of problemen?

De informatie in deze folder is algemeen en bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw behandelaar. Het kan dus zijn dat uw behandelaar afwijkt van bovenstaande adviezen.

Wat te doen bij vragen en/of problemen?

U kunt tot de eerst volgende afspraak op de polikliniek contact opnemen met: binnen kantoortijden met polikliniek Chirurgie , tel (0512) 588141 en/of buiten kantoortijden met de Spoedeisende Hulp tel. (0512) 588145.

Informatie over gezond bewegen, hart en vaatziekten kunt u nalezen www.hartstichting.nl