

Leefregels na een hartoperatie

Waar u thuis op moet letten:

Gewicht

Weeg u zelf 's ochtends na het opstaan (steeds rond dezelfde tijd). Als u in één dag één of meer kilo bent aangekomen neem dan contact op met uw huisarts. De kans bestaat dat u vocht vasthoudt. Dit merkt u door onder andere dikke enkels en benauwdheid.

Temperatuur

Als u denkt dat u koorts heeft, meet dan uw temperatuur (u hoeft dus niet elke ochtend de temperatuur te meten) Als uw temperatuur hoger is dan:

- 38,0 graden (als u een nieuwe hartklep heeft gekregen) óf
 - 38,5 graden (als u omleidingen heeft gekregen)
- wilt u dan contact opnemen met uw huisarts?

Wonden

Om eventuele ontsteking aan uw wond tijdig te ontdekken, raden wij u aan 's ochtends uw wonden (eventueel voor de spiegel) te controleren op:

- Roodheid
- Pijn
- Lekkage (vooral lekkage van pus is een teken van ontsteking).

Als deze verschijnselen gedurende 2 à 3 dagen blijven toenemen, neem dan contact op met uw huisarts.

Ontzie uw borstbeen

Tijdens de operatie is uw borstbeen 'gebroken'. Geef het daarom zes weken rust. Dit houdt in:

- zes weken niet fietsen en autorijden (wel als bijrijder)
- zes weken niet tillen
- zes weken niet sporten.

Elastische kousen

Als u omleidingen hebt gekregen en er een ader uit uw been is gehaald voor het maken van de omleiding rond uw hart, moet u zes weken lang een elastische kous dragen. De elastische kous helpt de achtergebleven aderen in uw been om het vocht weer omhoog te stuwen naar uw hart. Uw enkel van het geopereerde been kan de eerste weken na de operatie dik worden doordat u weer gaat lopen, ondanks de kous. Leg daarom uw been omhoog als u op de stoel zit (bijvoorbeeld op een krukje).

Mobiliseren

Probeer het lopen thuis steeds verder uit te breiden, maar neem wel op tijd rust. Wanneer u buiten gaat wandelen, hou er dan rekening mee dat u ook weer terug moet! Dus, begin met kleine rondjes.