



Naar huis met een nieuwe aortoaklep

TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation)

U bent opgenomen in ons ziekenhuis, omdat u een operatie heeft gehad waarbij een aortaklep is vervangen via de lies. Deze operatie heet een TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation). U krijgt deze folder, omdat u naar huis gaat en in deze folder staat informatie over uw ontslag en andere nuttige tips voor thuis.

Nieuw afspraken

Wanneer u naar huis gaat, krijgt u een overzicht mee met alle afspraken die voor u zijn gemaakt. Een van de afspraken is de controle-afpraak bij de cardioloog op de polikliniek en deze afspraak is over ongeveer 6 tot 8 weken. Een andere afspraak kan bijvoorbeeld een afspraak zijn bij de afdeling hartrevalidatie.

Medicijnen

Sommige patiënten moeten 3 maanden lang een medicijn nemen om het bloed dunner te maken; een bloedverdunner. Gaat u met ontslag, dan krijgt u opnieuw uitleg over het innemen van de bloedverdunner. Uw recept wordt digitaal naar uw apotheek verstuurd. Lees thuis het overzicht van uw medicijnen goed door.

Wat kunt u thuis weer doen?

De 1e week thuis

- Na de operatie bent u nog wat moe. Bouw daarom uw activiteiten rustig op.
- U mag niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilogram).
- Ook mag u geen zwaar lichamelijk werk doen, zoals bijvoorbeeld stofzuigen.

Na deze 1e week

- Probeer juist weer actief te zijn. Geef uw lichaam wel op tijd rust.
- Probeer verdeeld over de dag tenminste 30 minuten actief te zijn.
- Is 30 minuten in het begin te veel, dan bouwt u uw activiteit langzaam op. Zorg daarbij dat u tijdens of na de inspanning niet heel erg moe bent.

Wat kunt u doen

- Direct na de operatie mag u wandelen. Bouw dit rustig op, begin met lopen in of rond uw huis en breidt dit langzaam uit. Of fiets op een hometrainer.
- Het maakt niet uit hoe u beweegt. Alle bewegingen zijn nuttig, ook huishoudelijk werk of tuinieren.
- Doe minimaal 2 keer per week oefeningen, die uw spieren sterker maken. Begin bijvoorbeeld met 1 oefening per keer. In de bijlage staan oefeningen, die u direct na de operatie mag doen.

Wond in de lies

De eerste weken na de operatie volgt u onderstaande leefregels, zodat de wond in uw lies goed kan genezen:

- De eerste week na uw ontslag mag u niet in bad of zwemmen. Het wondje kan dan zacht worden, waardoor u een nabloeding of een infectie kunt krijgen. U mag wel kort douchen (niet langer dan 5 minuten).
- De eerste 2 weken mag u niet autorijden of fietsen. Heel rustig fietsen op een hometrainer kan wel.
- Na de operatie mag u traplopen, maar doet u dit de eerste 2 weken na de operatie zo min mogelijk. Neem 1 tree per stap.
- Uw lies kan nog enkele dagen gevoelig zijn en u mag hiervoor paracetamol nemen.

Hartrevalidatie

De verpleegkundige van de afdeling hartrevalidatie bezoekt u op de afdeling en bespreekt met u of u gaat starten met hartrevalidatie. De hartrevalidatie begint ongeveer 4 weken na de operatie en bij uw ontslag krijgt u de afspraken mee.

Voeding, alcohol en roken

Goede voeding is belangrijk voor een goed herstel:

- Uw lichaam heeft eiwitten nodig om goed te herstellen. Eiwitten zitten in vlees, vis, zuivel, kaas, eieren, plantaardige vleesvervangers, tempé, noten en peulvruchten.
- Er zijn ook producten te koop met extra eiwit. U herkent deze producten aan deze teksten op het etiket: 'met extra eiwit' of 'high proteïne'.
- Probeer 3 maaltijden per dag te eten en eet elke maaltijd minimaal 1 eiwitrijk product.
- Het is belangrijk om voldoende te blijven eten, zodat u niet afvalt (gewicht verliest). Heeft u minder eetlust? Eet dan over de dag meerdere kleinere maaltijden.
- U verliest ook gewicht wanneer u spieren of spiermassa kwijtraakt. Ook dat is niet goed voor uw gezondheid. Valt u veel af in een korte periode? Neemt u dan contact op met uw huisarts.
- Drink geen alcohol, vooral niet als u (nog) bloedverduunners gebruikt. Drink in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.
- Rook niet. Hulp bij het stoppen met roken kunt u regelen via de hartrevalidatie, uw huisarts of via een stop-roken coach. Het ziekenhuis werkt nauw samen met de stoppen-met-rokencoach van [rokenstopt.nl](https://www.rokenstopt.nl).

Op vakantie

Afhankelijk van uw herstel mag u 2 weken na de operatie met vakantie gaan. Wilt u gaan vliegen? Wacht daarmee tot na de 1^e controle bij de cardioloog.

Antibiotica

Bacteriën in de bloedbaan kunnen een ontsteking veroorzaken aan uw hartklep (endocarditis). Vertel uw tandarts, mondhygiënist, een andere medisch specialist of uw huisarts dat u een nieuwe aortaklep heeft gekregen. U krijgt dan vóór en na een tandheelkundige behandeling of medische ingreep een antibioticakuur om te voorkomen dat u een infectie krijgt van de hartklep. De tandarts of medisch specialist schrijft dan een recept voor.

Goede mondhygiëne en controles van uw gebit door de tandarts blijven belangrijk net als de bescherming tegen infecties bij tandheelkundige ingrepen. Meer informatie over een ontsteking aan de hartklep (endocarditis) en het voorkomen daarvan, leest u in de folder '[Endocarditis profylaxe](#)'.

Wanneer en met wie neemt u contact op

- Bij acute nood belt u altijd **112**
- U belt poli cardiologie wanneer u klachten, die passen bij de TAVI heeft, zoals:
 - U heeft een dikke en/of pijnlijke lies.
 - U bent duizelig en/of flauwgevallen.
 - U heeft pijn op de borst.
 - U bent kortademig en deze kortademigheid neemt toe.
- Voor niet dringende vragen over de hartrevalidatie of over uw medicijnen belt u ook poli cardiologie.
Poli cardiologie (023) 224 0010
Tussen 8.00 – 12.00 en 13.00 en 14.00 uur.
- Voor vragen over uw opname belt u verpleegafdeling cardiologie.
Verpleegafdeling cardiologie (023) 224 4341

Bijlage 1

Spierversterkende oefeningen voor een goed herstel na de TAVI

Hieronder staan 6 oefeningen voor verschillende delen van het lichaam. Deze oefeningen zijn bedoeld om uw spieren sterker te maken. U kunt veel oefeningen uitdagender maken door een gewicht toe te voegen of meer herhalingen te doen.

Oefening 1: Opstaan en zitten – doet u deze oefening 8 tot 12 keer

Sta op en steun daarbij met uw handen op de leuning van de stoel. Ga weer zitten en herhaal de oefening.



Oefening 2: Armen heffen – 8 tot 12 keer

Strek beide armen en breng ze in 1 vloeiende beweging ophoog.



Oefening 3: Boksen 8 tot 12 keer

U zit op een stoel of u staat en maakt bewegingen alsof u bokst.



Oefening 4: Nek draaien – 8 keer

Beweeg uw hoofd van links naar rechts.



Oefening 5: Kuiten – 10 tot 12 keer

U houdt zich vast aan een stoel en gaat op uw tenen staan. Na 3 tellen zet u uw voeten weer plat op de grond. Herhaal deze oefening.



Oefening 6: Knie omhoog doen – 10 tot 12 keer

Houd met 1 hand een stoel vast en til uw knie langzaam op. Wissel daarna van been.



Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl