



Leefregels na een CABG

(bypassoperatie)

Na uw bypassoperatie heeft u waarschijnlijk veel vragen en krijgt u veel adviezen. In deze folder staan belangrijke leefregels. Deze folder is geschreven in samenhang met de brochure “Bypassoperatie van de kransslagaders” van de Nederlandse Hartstichting, die u voor de operatie heeft gekregen en met de folder “Poliklinische hartrevalidatie”. Deze folders heeft u gekregen van de coördinator hartrevalidatie. Heeft u 1 van deze folders nog niet gekregen? Vraag ernaar op de verpleegafdeling. Leest u deze informatie goed door en bewaar deze.

Weer thuis

Controle

U krijgt een afspraak mee voor:

- Controle op de polikliniek bij de cardioloog na ongeveer 4 tot 6 weken na de operatie.
- Heeft de zaalarts met u de hartrevalidatie besproken en wordt u aangemeld voor hartrevalidatie? Dan krijgt u een afspraak mee voor een informatiebijeenkomst of belafpraak en een intakegesprek.
- Bent u gestart of gebruikte u al bloedverdunnende medicijnen van de trombosedienst? Dan wordt u (opnieuw) aangemeld bij de trombosedienst.

Medicijnen

U krijgt (herhaal)recepten voor medicijnen mee van de zaalarts.

- Het is belangrijk dat u al uw medicijnen altijd inneemt op de aangegeven tijd.
- De medicijnen mag u **nooit zonder overleg** met uw cardioloog of huisarts stoppen of de hoeveelheid veranderen. Dus meer of minder medicijnen innemen.
- Nitroglycerine spray of tabletten kunnen de klachten van pijn op de borst wegnemen. U moet deze altijd bij u hebben. Nitroglycerine (spray of tabletten voor onder de tong) zorgt voor een directe vaatverwijding van meerdere vaten in uw lichaam. Hierdoor verdwijnt

vrijwel direct de pijn op de borst. Als bijwerking kan nitroglycerine een vrijwel directe bloeddruk daling geven. U kunt duizelig worden en tijdelijk hoofdpijn krijgen. Daarom adviseren wij u altijd te gaan zitten of liggen vóórdát u de spray of tabletten gebruikt.

U moet contact opnemen met de (dienstdoende) huisarts of 112 bellen als u de spray of tabletten binnen een half uur maximaal 2 keer heeft gebruikt en de pijn op de borst niet minder wordt.

Wond en verzorging van de wond

- Pijn aan de wonden is heel normaal en houdt meerdere weken aan. Langzaam wordt dit minder. U krijgt, als dit nodig is, medicijnen tegen de pijn.
- U mag thuis douchen. Gebruik **geen** zeep op de wonden. Dep de wonden na het douchen droog.
- Gebruik **geen** poeder of zalf op de wonden. Is de wond droog, gebruik dan ook geen pleister meer.
- Heeft u een hechting bij het wondje waar de drain heeft gezeten? De huisarts verwijdert deze hechtingen. U heeft hiervoor een afspraak bij de huisarts op:

Datum: _____

Tijd: _____

De andere wonden zijn gehecht met hechtingen die vanzelf oplossen. Dit duurt ongeveer 6 weken. Zit er een hechtdraad los, trek en dan niet aan.

- 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.

TED-kous

TED-kousen zijn kousen met een “gegradueerde compressie”. Dit wil zeggen dat de druk van de kousen gelijkmatig is verdeeld. De kousen bevorderen de doorstroming van het bloed in de benen en verminderen daardoor de kans op trombose.

U moet de TED-kous aan het geopereerde been **6 weken** dragen. In de nacht gaat de TED-kous uit. U mag de TED-kous niet zelf aan- en uittrekken. De verpleegkundige op de afdeling geeft uw partner of naaste uitleg hoe hij de TED-kous bij u moet aandoen, eventueel met hulp van een hulpmiddel. U moet dit hulpmiddel zelf aanschaffen en krijgt deze niet vergoed. Bent u alleenstaand of heeft u niemand die de TED-kous kan aan- en uittrekken? Dan kan de verpleegkundige hiervoor thuiszorg aanvragen. Bespreek dit met de verpleegkundige.

Wanneer neemt u contact op met de huisarts of het ziekenhuis:

- Bij een onregelmatige hartslag, als uw hart te snel gaat of heftig bonst.
- Bij hevige pijn op de borst of rond het litteken.
- Als uw wond rood ziet, pijn doet en gezwollen is, met eventueel koorts.
- Als u koorts krijgt hoger dan 38,5 °C.

Vragen of klachten als u weer thuis bent

Heeft u vragen of klachten na uw ontslag uit het ziekenhuis? En hebben deze klachten te maken met uw bypassoperatie of klepoperatie?

- In de **eerste 48 uur thuis** belt u met polikliniek cardiologie (023) 224 0010. De doktersassistent beantwoordt uw vraag en verwijst u zo nodig door naar de dienstdoende arts-assistent cardiologie.

- **Na de eerste 48 uur thuis**, neemt u met vragen of klachten eerst contact op met uw huisarts. Uw huisarts kan u zo nodig verwijzen naar de cardioloog. Uw huisarts krijgt direct na uw ontslag digitaal een medische brief toegestuurd (ontslagbrief). Daarin staat de reden waarom u bent opgenomen geweest, uitslagen van onderzoeken, de medicijnen die u gebruikt, bloed uitslagen enz. Zo is uw huisarts goed op de hoogte van uw medische geschiedenis.

Lichamelijk herstel

- 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 pijn geven.
- De eerste 6 weken mag u geen zware dingen tillen (niet meer dan 1 kg) of veel kracht gebruiken. Ook moet u beide armen moet u gelijk belasten.
- Bij hoesten, niezen of lachen kunt u meer pijn ervaren dan normaal in de wond van het borstbeen. Houdt eventueel een kussen stevig tegen uw borst om dit te verminderen.
- Gebruik zo nodig paracetamol. Dit kunt u regelmatig innemen, maximaal 4 x 2 tabletten van 500 mg per dag. Wordt de pijn minder, gebruik dan langzaam ook minder paracetamol.

Bewegen

- Het is belangrijk om te blijven bewegen of om te gaan bewegen.
- Probeer elke dag iets aan lichaamsbeweging te doen. U mag alle soorten van beweging doen, waarbij u nog gewoon kunt blijven praten.
- Wees de eerste 6 weken voorzichtig met het maken van ongelijke bewegingen (asymmetrisch). Dat wil zeggen dat wanneer u iets duwt, trekt of tilt, u dit het beste met beide armen tegelijk kunt doen.

Autorijden, fietsen en reizen

- U mag de eerste 6 tot 8 weken na de operatie niet autorijden en niet fietsen. U mag dit niet vanwege de flinke borst- (en soms been-) wond. U bent ook niet verzekerd als u wél zelf rijdt binnen deze periode.
- Wacht met fietsen en autorijden totdat u gestart bent met de hartrevalidatie. Overleg dit met uw therapeut.
- 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.

Weer werken

Neem, als dat van toepassing is, na het ontslag uit het ziekenhuis contact op met uw bedrijfsarts. Deze kan u weer begeleiden naar werk toe. Dat kan alleen als de bedrijfsarts goed op de hoogte is van uw situatie. In principe kunt u na 6 weken, na het controlebezoek aan uw cardioloog, in overleg met uw bedrijfsarts uw werk langzaam starten. Dit wordt ook besproken tijdens de hartrevalidatie.

Roken

Rookt u? Zo ja, dan adviseren wij u om te stoppen met roken. Ook als u lang gerookt heeft heeft het zin om te stoppen. Roken is een verslaving en het is daardoor moeilijk om hiermee te stoppen. Stoppen hoeft u niet alleen te doen. Er zijn verschillende manieren om hier hulp bij te krijgen. Uw cardioloog of huisarts kunnen u verwijzen naar een stoppen-met-roken-coach.

De (meeste) zorgverzekeraars vergoeden (een deel) van de kosten voor het stoppen met roken. Informeer ernaar bij uw zorgverzekeraar.

Het Spaarne Gasthuis werkt samen met een stoppen-met-roken-coach van Rokenstopt.nl. Dit programma biedt u een professionele begeleiding bij het stoppen met roken. U wordt begeleid door een ervaren stoppen met roken coach. Met aandacht voor uw specifieke problemen geeft zij u uitgebreide informatie over uw nicotineverslaving. De stoppen met roken coach werkt vooral met de voordelen van het niet roken.

Informatie: www.rokenstopt.nl, email: info@rokenstopt.nl of 06 5196 0957

Eten en drinken

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik

Hartrevalidatie

Naast deze adviezen over lichamelijk herstel kunt u ook vragen hebben of adviezen willen over: werken, relaties, emotionele aspecten en seksualiteit.

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie. Tijdens de revalidatieperiode kunt u met uw vragen terecht bij 1 van de teamleden van de hartrevalidatie. Vragen over uw behandeling kunt u altijd bespreken met uw cardioloog.

Als u voor uw ontslag nog geen contact heeft gehad met de coördinator hartrevalidatie. En u heeft binnen 4 weken nadat u weer thuis bent geen bericht gekregen hierover? Neemt u dan zelf contact op met de hartrevalidatie:

- De afdeling hartrevalidatie is tijdens kantooruren te bereiken op (023) 244 4243.
- U kunt ook e-mailen: hartrevalidatie@spaarnegasthuis.nl

Aanvullende informatie

De Nederlandse Hartstichting heeft een informatielijn voor vragen over hart- en vaatziekten.

- Van maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 13:00 uur (kosten € 0,05 per minuut) (0900) 30 00 300 zie ook www.hartstichting.nl
- Algemene vragen aan de Hartstichting kan via contactformulier.

Afdeling patiëntenvoorlichting

In de centrale hal van het Spaarne Gasthuis vindt u de afdeling patiëntenvoorlichting voor algemene informatie, patiëntenverenigingen, uw rechten als patiënt of voor vragen over uw MijnSpaarneGasthuis. U kunt de afdeling ook bellen (023) 224 2060 mailen via patiëntenvoorlichting@spaarnegasthuis.nl.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw cardioloog en het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet.

Bel voor vragen, een afspraak maken, of een afspraak verzetten met poli cardiologie van maandag t/m vrijdag van 8.00- 12.00 en van 13.00 – 16.00 uur op nummer (023) 224 0010.

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