

Richtlijnen bij thuiskomst na een Mini-Maze operatie

Ontslag naar huis

Als u vanuit Amsterdam UMC, locatie AMC rechtstreeks naar huis gaat geven wij u een ontslagbrief mee voor uw huisarts. Uw cardioloog wordt ook op de hoogte gebracht. Dit kan enige dagen duren. Daarom vragen wij u om uw cardioloog alvast zelf op de hoogte te brengen van uw thuiskomst.

Wondgenezing

Aan beide zijden heeft u na de operatie 3 dicht gehechte wondjes rond de oksels van 1 tot 2 cm groot. Via deze wondjes heeft de chirurg de operatie uitgevoerd met behulp van een camera en instrumenten. Deze wondjes zijn gehecht en kunnen dus gevoelig zijn na de operatie. U kunt wel op uw zij, rug of buik liggen. U voelt zelf in welke houding u het liefst ligt. Houd 2 à 3 weken na de operatie rust en doe niet te veel. Luister hierbij goed naar u lichaam. Hoesten, niezen en persen kunnen de eerste weken gevoelig zijn.

Pijn

De wondjes in de zij kunnen 2 à 3 weken een stekende pijn geven. Als de wond continu pijn doet, rood en dik wordt en vocht produceert moet u contact met ons opnemen.

Telefoon: 020-566 9111, vragen naar sein 59308 (dienstdoende arts). Bij geen gehoor kunt u de verpleegafdeling Cardiothoracale Chirurgie bellen, telefoon: 020-566 4433.

Vocht

Als er een kleine hoeveelheid (helder) vocht uit de wond lekt kunt u een droog steriel gaas op de wond leggen. Het gaas maakt u vast met een pleister.

De operatiewonden zijn over het algemeen dicht als u naar huis gaat.

U kunt iedere dag douchen. Gebruik geen zeep bij de wonden en droog het operatiegebied “deppend” af. Om te voorkomen dat de wonden “week” worden raden wij u af om de eerste weken na de operatie een bad te nemen.

Gebruik geen poeders en zalfjes op de wond.

Hechtingen

De hechtingen moeten na 14 dagen worden verwijderd bij de huisarts. U moet hiervoor zelf een afspraak maken bij de huisarts.

Heeft u spierpijn?

Na de operatie is spierpijn een normale zaak. Vooral in de zij, rug, nek en de schoudergordel. De spierpijn wordt geleidelijk minder, maar kan wel zes tot acht weken aanhouden.

Hoe moet u de pijnstillers gebruiken?

Wij raden u aan om de pijnstillende medicijnen nog enige weken te blijven gebruiken. In de loop van de weken kunt u zelf bekijken wanneer u gaat starten met de afbouw hiervan. Bouw langzaam af; kijk bijvoorbeeld of u overdag pijnstillers nodig heeft. Vooral de eerste weken kunt u ze beter 's morgens en 's avonds nog innemen.

Heeft u temperatuurverhoging?

Als u zich koortsig voelt neem dan met een thermometer de temperatuur op. Bij een temperatuur van meer dan 38,5 graden Celsius moet u contact opnemen met ons.

Leefregels

Rust

Na de operatie is het niet nodig 's ochtends lang in bed te blijven liggen en 's avonds vroeg naar bed te gaan. Wel is het verstandig een uurtje tussen de middag te rusten. Voer geleidelijk uw activiteiten op. Dit geldt voor zowel lichamelijke, geestelijke en sociale activiteiten. Doe alles geleidelijk. Een beetje moe worden mag, maar overdrijf het niet. Probeer situaties die stress en spanningen veroorzaken te vermijden.

Bewegen

Als u voor de operatie in goede conditie was kunt u bij thuiskomst al snel gaan starten met wandelen. Begin rustig en bedenk: elke meter die u loopt moet u ook weer teruglopen. Als uw conditie matig of slecht was dan kost het natuurlijk meer tijd om weer wat conditie op te bouwen. U voelt zelf het beste wat u aan kunt. Forceer niet maar wees ook niet te voorzichtig. Om uw herstel te versnellen is het belangrijk om enkele malen per dag de bewegingsoefeningen te doen. Als u moe bent, doe dan de oefeningen op een later tijdstip of stel het uit tot de volgende dag. Iedereen heeft wel eens een mindere dag; u hoeft zich geen zorgen hierover te maken.

Sporten

Weer starten met sporten is afhankelijk van uw conditie voor de operatie. Normaal gesproken kunt u uw conditie langzaam opbouwen naar uw sportniveau van voor de operatie. Verwacht de eerste maanden echter geen wonderen. In veel ziekenhuizen kunt u een hartrevalidatieprogramma volgen. Bespreek de mogelijkheden met uw cardioloog of de fysiotherapeut in het ziekenhuis.

Vrijen

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. Het advies luidt het gewoon te doen als u en uw partner er weer aan toe zijn. Het levert geen bijzonder risico voor het hart en de operatiewonden op.

Werkhervatting

Als u werkt dan kunt u hiermee meestal 2 weken na de ingreep weer mee beginnen. Meestal zult u merken dat u na 6 weken weer fulltime aan het werk bent. Dit is wel afhankelijk van de aard van de werkzaamheden. U voelt over het algemeen zelf het beste wanneer u er weer toe in staat bent. Bespreek de werkhervatting met uw cardioloog, uw huisarts en de bedrijfsarts. Vaak is het verstandig om met halve dagen te beginnen en dit langzaam op te voeren.

Vakantie

Als u zonder problemen herstelt, is het mogelijk na ongeveer vier tot acht weken op vakantie te gaan. Vliegvakanties mogen gedurende 6 weken absoluut niet. Dit i.v.m. een grotere kans op een klaplong. Het is verstandig om vakantieplannen van tevoren te overleggen met uw cardioloog, uw huisarts en - als u er gebruik van maakt - met de Trombosedienst.

Sociale controle

Bij thuiskomst is het belangrijk dat u kunt terugvallen op naaste familie of kennissen in uw directe omgeving. In dat geval moet u nagaan op wie u, als dat nodig is, een beroep kunt doen. Vooral de eerste weken thuis is het verstandig dat iemand dagelijks contact met u houdt of even langskomt om te zien of alles naar wens verloopt.

Bloedverdunnende middelen

Na de Mini-Maze operatie krijgt u dezelfde medicijnen terug als voor de operatie. Deze gebruikt u minimaal 3 maanden. Hierna krijgt u een afspraak bij uw cardioloog. Die bepaalt dan welke medicijnen nog nodig zijn. Als u gecontroleerd werd door de Trombosedienst melden wij u hiervoor weer aan bij uw ontslag uit het ziekenhuis.

Let op: Niet alle geneesmiddelen kunnen in combinatie met Acenocoumarol en Marcoumar (Fenprocoumon) gebruikt worden. Andere bloedverdunders alleen innemen als uw arts die voorschrijft.

Paracetamol mag wel in combinatie met alle bovengenoemde medicijnen worden voorgeschreven. Overleg bij twijfel met uw huisarts of cardioloog.

- Controle door de Trombosedienst is noodzakelijk bij gebruik van:
Acenocoumarol en Marcoumar (Fenprocoumon)
- Controle door de trombosedienst is NIET noodzakelijk bij gebruik van:
Aspirine, Acetylsalicylzuur, Sinaspril, Ascal, Carbasalaat Calcium , Plavix.

Alcohol

Alcohol versterkt de werking van Acenocoumarol en Marcoumar. Als u alcohol gebruikt kan dit invloed hebben op de werking van deze middelen. Maar een tot twee glazen alcohol is geen probleem. Meer alcohol is af te raden. Dit kan de werking van deze bloedverdunnende middelen negatief beïnvloeden.

Colchicine

Na de Mini-Maze operatie krijgt u colchicine voorgeschreven. Dit is een medicijn dat u na de operatie gedurende 1 maand moet innemen. Het medicijn voorkomt pericarditis (pericarditis is een ontstoken hartzakje).

Tot slot: een hartoperatie, het is niet niks

“Een hartoperatie, het is niet niks” is een brochure die de Nederlandse Hartstichting vroeger uitbracht om informatie te geven over de operatie. Zoals de titel al duidelijk maakt: een hartoperatie is niet niks. Vaak wordt kort na de operatie de indruk gewekt dat u al weer veel aankunt, maar vergis u niet: het is en blijft een grote operatie.

Het moment waarop u zich beter gaat voelen is vaak pas enkele weken na de operatie. Meestal bent u al thuis. Dit “omslagmoment” kan geleidelijk maar soms ook van de ene op de andere dag gebeuren. U alleen ervaart de gevolgen van de operatie. Niemand (ook uw arts niet) kan precies voorspellen hoe u de operatie en het herstel erna zult ervaren.

Heeft u op- of aanmerkingen?

Heeft u na het lezen van alle informatie nog op- of aanmerkingen dan willen wij dit graag van u horen. Uw op- of aanmerkingen kunt u sturen naar:

Amsterdam UMC, locatie AMC

Afdeling Cardiothoracale Chirurgie, G3-Zuid

Mevrouw M. Raadveld, verpleegkundige

Postbus 22660

1100 DD Amsterdam

E-mail: m.raadveld@amsterdamumc.nl