

Naar huis na TAVI via de lies

U mag naar huis na uw aortaklepverving (TAVI). Wij hopen dat uw verblijf in het ziekenhuis goed is verlopen. In deze folder staat informatie die nuttig voor u kan zijn.

Wanneer en met wie neemt u contact op?

- In geval van acute nood moet u altijd 112 bellen.
- Bij klachten die mogelijk passen bij de TAVI behandeling, zoals een dikke en/of pijnlijke lies, duizelingen, (neiging tot) flauwvallen, trage hartslag (onder 40 slagen per minuut), extreme vermoeidheid, kortademigheid of pijn op de borst. Bel dan voor overleg met de Eerste Hart Hulp, Amsterdam UMC: 020 566 58 00.
- Bij onduidelijkheden zoals vragen over de leefregels of de opname kunt u bellen met Verpleegafdeling F4 Zuid: 020 566 57 77.
- Bij niet spoedeisende vragen zoals hartrevalidatie, medicatie of vakantie. Neem contact op met uw eigen cardioloog of huisarts

Controle afspraken

De controles om te kijken of de nieuwe hartklep goed werkt, vinden plaats bij uw eigen cardioloog. Uw cardioloog krijgt een brief met informatie over hoe de operatie is verlopen. U moet 4 tot 8 weken en 1 jaar na de operatie op controle komen. Tijdens deze controles wordt ook een echo van uw hart gemaakt. Uw cardioloog zal dan ook uw medicijnen opnieuw bekijken. Tot die tijd gebruikt u de medicijnen zoals voorgeschreven bij uw ontslag. Als u 2 weken na thuiskomst nog geen afspraak heeft, neem dan contact op met uw cardioloog.

Activiteiten en bewegen

Bewegen is belangrijk voor een goed herstel na een operatie. Daarom is het belangrijk om direct na de ingreep weer in beweging te komen en niet te veel stil te zitten. Vanaf het moment dat u naar huis mag, kunt u weer normaal rondlopen. Probeer de liezen de eerste dagen niet te veel te belasten, maar blijf wel actief. Stilzitten kan namelijk leiden tot trombose.

- Probeer verspreid over de dag minstens 30 minuten actief te zijn. Als dit in het begin te veel is, bouw het dan rustig op. Zorg ervoor dat u niet te moe wordt tijdens of na het bewegen.
- Voorbeelden van activiteiten die u direct na de operatie kunt doen zijn wandelen of fietsen op een hometrainer. Begin met korte stukjes lopen in en rondom het huis en verleng de afstand elke dag een beetje.

- Alle vormen van beweging zijn goed, ook huishoudelijk werk of tuinieren.
- Het is belangrijk om niet te lang stil te zitten. Probeer elk half uur even op te staan en te bewegen.
- Probeer minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen. U kunt beginnen met één oefening per keer. Op pagina 5 staan oefeningen die u direct na de operatie mag doen.
- Om gemotiveerd te blijven, kunt u samen met anderen activiteiten doen. Vraag een familielid of vriend om mee te wandelen of om samen de oefeningen te doen.

Voor een goede wondgenezing van uw lies zijn er enkele leefregels

De lies kan een paar dagen gevoelig zijn. U mag hiervoor paracetamol innemen als dat nodig is. U krijgt een paar pleisters mee. Wij raden u aan elke dag de pleister te vervangen. Als de pleister vies is geworden of veel bloed heeft, mag u de pleister eerder vervangen. Het is normaal dat de insteekopening in de lies wat blauw of dik wordt. De blauwe plek zal zakken en na 2-3 weken weggaan.

De eerste 2 weken na de ingreep

- Niet zelf autorijden of fietsen, maar rustig fietsen op een hometrainer mag wel.
- U kunt uw dagelijkse activiteiten rustig aan weer oppakken. Bouw dit langzaam op.
- In de week na de operatie mag u geen zware dingen tillen of zware inspanningen doen. Denk bijvoorbeeld aan het tillen van boodschappen of stofzuigen.
- U mag wel de trap gebruiken. Probeer dit in de eerste twee weken zo min mogelijk te doen vanwege het herstel van uw wond. Neem per stap ook maar één trede tegelijk.
- U mag douchen, maar laat de douchekop niet te lang op de insteekopening richten.

Na 2 weken

Afhankelijk van uw klachten en hoe u zich voelt, kunt u na 2 weken weer beginnen met sporten. Zwemmen of in bad gaan mag als het wondje in de lies helemaal genezen is.

Hartrevalidatie

Wij adviseren u om hartrevalidatie te volgen. Dit is begeleiding die u helpt bij uw herstel. Het duurt ongeveer 10 tot 12 weken. Hartrevalidatie begint een paar weken na de procedure en wordt aangevraagd door uw cardioloog. Deelname wordt aanbevolen omdat het uw algemene gezondheid en dagelijkse activiteiten kan verbeteren. Dit geldt voor iedereen na een TAVI, ongeacht uw gezondheid, leeftijd of inspanningsniveau. U kunt ook zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt om u hierbij te ondersteunen.

Voeding, alcohol en roken

Goede voeding is belangrijk voor een goed herstel.

- Tijdens het herstel heeft uw lichaam extra eiwitten nodig. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van het lichaam en zijn nodig voor de spieren en wondgenezing.
- Eiwitten zitten in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, kaas en eieren, en in plantaardige producten zoals vleesvervangers, tempeh, noten, pinda's en peulvruchten.
- Tegenwoordig zijn er veel producten met extra eiwit. U herkent deze producten aan de tekst 'met extra eiwit' of 'high protein' op het etiket.
- Probeer drie maaltijden per dag te eten en eet bij elke maaltijd minstens één eiwitrijk product.

- Uw eetlust en smaak kunnen veranderd zijn na de TAVI. Het is toch belangrijk om voldoende te eten en gewichtsverlies te voorkomen. Als u weinig eetlust heeft, verdeel dan uw eetmomenten over de dag en probeer elke twee uur iets te eten. Kauw goed en eet rustig. Eiwitrijke producten hebben de prioriteit. Daarom is een handje noten, een gebakken ei, kwark of yoghurt beter dan een fruitsalade.
- Probeer ongepland gewichtsverlies te voorkomen, ook als u wilt afvallen. Dit gewichtsverlies bestaat vaak uit spiermassa, wat slecht is voor uw gezondheid. Neem contact op met uw huisarts als u veel afvalt in korte tijd.
- Als u zelf geen maaltijden kunt bereiden of weinig energie heeft, kunt u maaltijden laten bezorgen via Maaltijdthuis (www.maaltijdthuis.nl) of een andere aanbieder. Enkele zorgverzekeraars en gemeenten vergoeden een deel van de (bezorg)kosten.
- Alcohol wordt afgeraden, vooral bij het gebruik van bloedverdunners. Als u toch wilt drinken, beperk het dan tot maximaal één glas.
- Roken wordt sterk afgeraden. Begeleiding bij stoppen met roken kan worden georganiseerd via de hartrevalidatie of via uw huisarts.

Vakantie

Meestal kunt u 2 weken na de dag van de operatie met vakantie gaan. Dit hangt natuurlijk af van hoe u herstelt. Wij raden aan te wachten met vliegen tot u voor de eerste controle bij uw cardioloog bent geweest.

Seksualiteit

U zult zich na de operatie afvragen wanneer u weer mag vrijen. Als u denkt dat het weer mogelijk is, mag u weer seks hebben. Er zijn geen beperkingen. Let op hoe het gaat en neem contact op met uw huisarts als er problemen zijn.

Antibiotica profylaxe

Meld aan uw tandarts, mondhygiënist, medisch specialist of andere zorgverlener dat bij u kunstmateriaal is ingebracht. Het is mogelijk dat u voor hun behandelingen antibiotica moet slikken om een ontsteking aan de hartklep te voorkomen.

Op de website www.thuisarts.nl vindt u informatie in de folder 'ik heb een hartafwijking en wil ontsteking van mijn hart voorkomen'.

Risicopatiënt voor bacteriële endocarditis
Laat dit kaartje altijd aan je arts of tandarts zien

Naam _____

Geboortedatum _____

Diagnose _____

Overgevoelig voor penicilline-antibiotica: Ja / Nee

Datum _____

 Hartstichting



Ruimte voor belangrijke informatie

1. Controle afspraken

Zodra u met ontslag mag, worden controleafspraken gepland worden bij uw eigen cardioloog. U krijgt een afspraak voor controle na 4 - 8 weken en na 1 jaar.

Datum en tijd controle afspraak:

.....

2. Gegevens aortaklep, serienummer en datum implantatie

Na de operatie krijgt u een kaartje mee met de gegevens van de geplaatste hartklep.

Datum nieuwe hartklep:

.....

Serienummer hartklep:

.....

3. Vragen voor ontslaggesprek of controle bij de cardioloog

.....

.....

.....

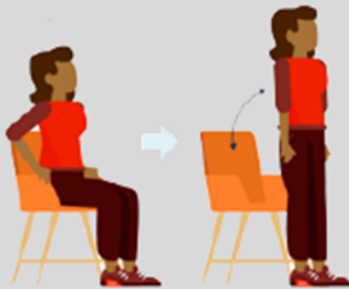
Deze folder is samengesteld met patiënten en zorgverleners. Toch kan het zijn dat u nog informatie gemist heeft. Als dat zo is, kunt u een mail sturen naar TFAVI@amsterdamumc.nl met als onderwerp "ontslagfolder".

Spierversterkende oefeningen voor een goed herstel na de TAVI

Hieronder vindt u zes spierversterkende oefeningen voor verschillende delen van het lichaam. U kunt veel oefeningen meer uitdagend maken door gewicht toe te voegen (bijvoorbeeld met een flesjes water of gewichtjes) of door meer herhalingen te doen. Wanneer u moeite heeft met uw evenwicht of met staan dan kunnen de meeste oefeningen ook zittend worden gedaan.

Bovenbeenspieren

Uitleg Sta 8 tot 12 keer op uit een stoel en ga weer zitten



Rug

Uitleg Breng beide gestrekte armen in een vloeiende beweging naar achter. Herhaal 8 tot 12 keer



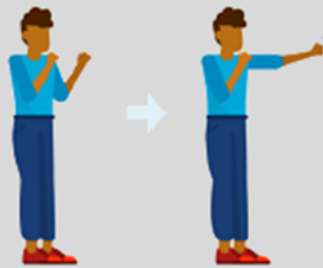
Kuiten

Uitleg Ga rustig op u tenen staan en herhaal 8 tot 12 keer



Armen

Uitleg Maak boksende bewegingen, houd de rest van uw lichaam stil. Herhaal 8 tot 12 keer



Schouders

Uitleg Maak 10 tellen met gestrekte armen rondjes in de lucht en herhaal 8 tot 12 keer



Buik

Uitleg Breng u armen & bovenlichaam in een vloeiende beweging naar links en rechts terwijl uw heupen recht blijven. Herhaal 8 tot 12 keer

