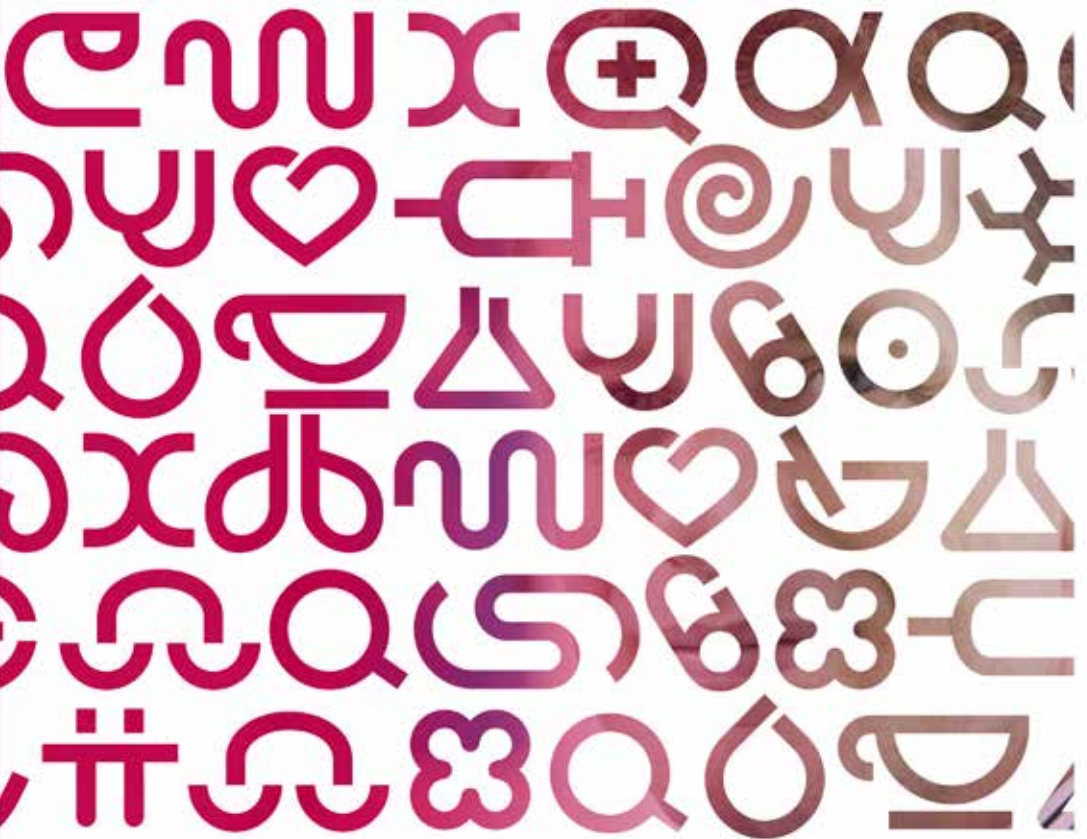


Adviezen voor thuis na uw aortadissectie type A en/of type B

ADVIES



Adviezen voor thuis na uw aorta-dissectie type A en/of type B

U bent in het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum op de afdeling Hart-Long Chirurgie G3 opgenomen voor een aortadissectie type A en/of type B. Misschien bent u ook geopereerd. U mag binnenkort naar huis of u gaat terug naar uw eigen ziekenhuis. Vaak hebben patiënten na hun ontslag nog veel (praktische) vragen. Bijvoorbeeld over wat wel en niet kan na de opname en/of operatie. In deze folder vindt u daarom tips, algemene leefregels én instructies voor het gebruik van bloedverdunnende medicijnen.

Uw ontslag

Gesprek met zaalarts of verpleegkundig specialist

Voordat u met ontslag gaat, hebt u een gesprek met de zaalarts of verpleegkundig specialist. U hebt dit gesprek meestal tijdens het bezoeken, zodat uw partner of een familielid erbij kan zijn. Twee mensen horen immers meer dan één. De zaalarts of verpleegkundig specialist schrijft medicijnen voor en u krijgt adviezen mee voor thuis. U kunt tijdens dit gesprek ook al uw eventuele vragen stellen. Het is handig om ze van tevoren op te schrijven. Dan vergeet u niets.

Wat krijgt u mee?

Ontslagbrief voor uw huisarts

U krijgt een ontslagbrief mee voor uw huisarts, inclusief een kopie. Het is belangrijk

dat iemand de originele ontslagbrief zo snel mogelijk bij uw huisarts bezorgt. Vraag diegene de brief af te geven, en niet in de brievenbus te doen. Zo weet u zeker dat uw huisarts de brief krijgt en op de hoogte is van uw thuiskomst.

De kopie van de ontslagbrief draagt u bij u. In geval van nood kan een hulpverlener dan lezen dat u opgenomen bent geweest voor een aortadissectie type A en/of type B. Wilt u de kopie van de brief bij uw eerstvolgende afspraak op de poli meenemen? U hoeft de kopie na deze afspraak niet langer bij u te dragen.

Recept voor medicijnen

U krijgt verder een recept mee voor medicijnen. U kunt de medicijnen afhalen bij de St. Antonius Apotheek of uw eigen apotheek.

Een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt, is ook verkrijgbaar bij de apotheek.

Eventueel doseringslijst voor bloedverdunnende medicijnen

Het kan zijn dat uw arts u het bloedverdunnende medicijn Sintromitis of Marcoumar® voorschrijft. U krijgt hiervoor een doseringslijst mee. Op deze lijst staat hoeveel tabletten u de eerste dagen na uw ontslag moet innemen. Hiervoor is regelmatig controle van uw bloed nodig. U kunt voor deze controles terecht bij de trombosedienst in uw eigen gemeente. De eerste keer komt de trombosedienst bij u thuis. Wij maken deze afspraak voor u. Op basis van de bloeduitslag krijgt u van de trombosedienst een nieuwe dosering door. Uw arts bespreekt met u hoe lang u de bloedverdunnende medicijnen moet gebruiken.

Controleafspraak na 3 weken - cardioloog

U komt 3 weken na uw ontslag bij uw cardioloog voor controle. Blijft u in het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum onder behandeling? Dan krijgt u deze afspraak mee of thuisgestuurd. Blijft u niet onder behandeling van het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum? Dan maakt u deze controleafspraak zelf met de cardioloog van uw eigen ziekenhuis.



Blijft u niet onder behandeling van het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum? Maak dan zelf een controleafspraak voor drie weken na ontslag met uw eigen cardioloog.

Controleafspraak na 3 maanden - hart-longchirurg

U hebt 3 maanden na uw ontslag een controleafspraak bij de hart-longchirurg van het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum. U krijgt bij uw ontslag een afspraak mee of thuisgestuurd. Twijfelt u of deze controleafspraak voor u gemaakt is? Vraag dit dan gerust na.

Bloedprikken en CT-scan

U krijgt op de dag van de controle na 3 maanden bij de hart-longchirurg van tevoren een CT-scan. U laat voor dit onderzoek eerst bloedprikken. Ook het formulier voor bloedprikken krijgt u bij uw ontslag mee of thuisgestuurd.

Uw herstel

Hoe lang duurt herstel?

Een aortadissectie type A en/of type B is een ingrijpende gebeurtenis. Houdt u dan ook rekening met een herstelperiode van een halfjaar tot een jaar. Hoe lang uw herstel precies duurt, is onder andere afhankelijk van het verloop van de eventuele operatie en van uw conditie vóór uw opname.

Lichamelijke conditie

Bij thuiskomst zult u zich nog niet optimaal voelen. Waarschijnlijk is uw concentratievermogen minder dan normaal. Ook uw lichamelijke conditie is nog lang niet op peil. Dit komt door het acute karakter van de opname en alles wat u in het ziekenhuis meegemaakt hebt. Als u ook geopereerd bent, spelen de lange operatie, de narcose en de hart-longmachine ook een rol. Goede voeding, voldoende rust én geduld zijn belangrijke voorwaarden voor opbouw van uw conditie en herstel.

Emoties

Na een aortadissectie type A en/of type B kunt u zich emotioneel en onzeker voelen. U kunt bijvoorbeeld zomaar huilen of geïrriteerd raken, terwijl u de volgende dag nergens meer last van hebt. Deze stemmingswisselingen zijn het gevolg van het acute karakter van de opname, alles wat u in het ziekenhuis hebt meegemaakt en de eventuele operatie. Deze klachten verdwijnen na verloop van tijd, als u verder op krachten komt.

Spierpijn na een eventuele operatie

De meeste patiënten hebben na de operatie spierpijn in de nek, rug, ribben en rond de schouder. Dit kan wel 6 tot 8 weken aanhouden. Daarna verdwijnt dit geleidelijk.

Complicaties: zo bent u er op tijd bij

Soms treden in de herstelperiode complicaties op. De volgende adviezen helpen om eventuele complicaties vroegtijdig op te sporen.

Als u geopereerd bent: 2 keer per dag temperaturen

Neem de eerste 2 weken na thuiskomst twee keer per dag uw temperatuur op: als u opstaat en 's avonds om ongeveer 20.00 uur. Dit is nodig om eventuele infecties tijdig te ontdekken. Zie ook 'Verzorging van de wond' verderop in deze folder. Is uw temperatuur 2 dagen 38,5 graden of hoger? Neem dan contact op met uw arts in het St. Antonius Ziekenhuis. Meer informatie vindt u onder het kopje *Wie belt u bij vragen en/of klachten?*

Dagelijks voor het ontbijt wegen

We raden u aan om u 3 weken lang iedere ochtend voor het ontbijt te wegen. Neem contact op met uw arts in het St. Antonius Ziekenhuis als:

- uw gewicht per dag met een pond of meer toeneemt,
- uw gewicht langzaam maar zeker toeneemt: het kan zijn dat u dan te veel vocht vasthoudt.

Meer informatie vindt u onder het kopje *Wie belt u bij vragen en/of klachten?*

Kortademig?

Wordt u steeds kortademiger? En zakt dit na inspanning niet af? Neem dan contact op met uw arts in het St. Antonius Ziekenhuis. Ook dit kan wijzen op het vasthouden van vocht.

Meer informatie vindt u onder het kopje *Wie belt u bij vragen en/of klachten?*

Duizelig?

Bent u duizelig of onvast ter been? Laat dit uw arts dan weten. U kunt hier last van krijgen als u verzwakt bent. Ook kunt u duizelig worden van de medicijnen voor de bloeddruk.

Meer informatie vindt u onder het kopje

Wie belt u bij vragen en/of klachten?

Snelle onregelmatige hartslag?

Had u tijdens uw opname last van een snelle en onregelmatige hartslag? Dan kunt u daar thuis ook last van krijgen. U merkt dit duidelijk aan hartbonzen en een opgejaagd gevoel. Neem ook dan contact op met uw arts.

Meer informatie vindt u onder het kopje

Wie belt u bij vragen en/of klachten?

Wie belt u bij vragen en/of klachten?

Tot aan de eerste controle-afspraak bij uw eigen cardioloog, kunt u bij vragen en/of problemen altijd contact opnemen met de afdeling Hart-Long Chirurgie.

Tijdens kantooruren (08.00 – 16.30 uur) kunt u bellen naar het secretariaat postoperatieve zorg: T 088 - 320 11 23. Buiten kantooruren kunt contact opnemen met de dienstdoende arts-assistent Hart-Long Chirurgie. U belt dan het centrale telefoonnummer van het St. Antonius Ziekenhuis; zij kunnen u met de dienstdoende arts-assistent doorverbinden. U vindt dit telefoonnummer achter in deze folder.

Na deze eerste controle-afspraak neemt u bij klachten contact op uw huisarts.

Leefregels en adviezen voor thuis

Enmaal thuis werkt u stap voor stap verder aan uw herstel. In dit hoofdstuk vindt u uitleg over de leefregels die hiervoor belangrijk zijn.

Naar buiten

Als het weer dit toelaat, mag u na uw ontslag gewoon naar buiten.

Niet alleen thuis

Zorg dat u de eerste 10 dagen overdag (grootste deel) en 's nachts niet alleen thuis bent. Als u zich dan niet lekker voelt, kan degene die bij u is voor u zorgen en/of zo nodig contact opnemen met uw huisarts of specialist. Na 10 dagen is dit niet meer nodig.

Rustig aan

Het is belangrijk dat u de eerste tijd rustig aan doet. De oefeningen die u in het ziekenhuis deed met de fysiotherapeut, kunt u wel doen. Luister daarbij vooral goed naar uw lichaam en houd in de gaten wat u wel en niet aankunt. Neem op tijd rust en ga 's middags een uurtje op bed liggen. Na 7 tot 10 dagen kunt u uw activiteiten geleidelijk uitbreiden.

Huishoudelijk werk

Houd er rekening mee dat u bij thuiskomst nog niet alles kunt. De eerste 6 weken mag u alleen licht huishoudelijk werk doen. Denkt u aan afwassen, koken, stoffen, een boodschapje doen en wandelen. Na 6 weken mag u zwaarder huishoudelijk werk doen, zoals stofzuigen, dweilen, kinderen

tillen, de hond uitlaten en grotere boodschappen doen.

Fietsen en autorijden

U kunt zich de eerste tijd na een aortadsectie type A en/of type B minder goed concentreren. We adviseren u daarom om de eerste 6 weken geen auto te rijden of te fietsen.

Zuinig met zout

Uw lichaam heeft de neiging om vocht vast te houden. Zoutarm eten kan dit tegengaan. We raden u daarom aan om vooral de eerste weken zuinig te zijn met zout.

Verzorging van de wond

Als u naar huis gaat is de wond dicht, maar nog wel kwetsbaar. U hoeft de wond thuis niet te verzorgen. Er hoeft ook geen verband meer op. Doe ook geen zalf of poeder op de wond: dit verhoogt de kans op een infectie (ontsteking). Bij een infectie is de wond rood, opgezet en pijnlijk. Soms ook komt er vocht uit de wond en/of hebt u koorts. Vermoedt u dat de wond ontstoken is? Neem dan altijd contact op met de verpleegkundig specialist Hart-Long Chirurgie. Is de wond bij uw ontslag nog niet dicht? Dan krijgt u van de verpleegkundige instructies mee voor de verzorging thuis.

Douchen en in bad

U mag gewoon douchen. Dep de (eventuele) wond na het douchen met een zachte handdoek goed droog. U kunt met een operatiewond de eerste 6 weken beter geen bad nemen. Dit maakt de wond week. Hierdoor geneest de wond minder goed.

Alcohol

Matig alcoholgebruik is na een aortadsectie type A en/of type B geen probleem. Maar gebruik liever niet meer dan twee glazen per dag. Gebruikt u Sintromitis of Marcoumar® én gebruikt u meer dan twee glazen alcohol per dag? Geef dit dan door aan de trombosedienst. Alcohol kan de bloedverdunnende werking van Sintromitis namelijk versterken.

Seksualiteit

U kunt in principe zonder bezwaar vrijen en gemeenschap hebben. Dit is niet gevaarlijk voor uw aorta. Bent u geopereerd? Wees dan de eerste weken wel voorzichtig met de kwetsbare wond. Met vragen over seksualiteit na uw operatie kunt u altijd terecht bij uw specialist.

Werk

De verwachting is dat u na een halfjaar tot een jaar weer kunt werken. Dit is afhankelijk van de aard van uw werk en uw conditie. U voelt over het algemeen zelf het beste wanneer u weer aan werken toe bent. Maar bespreek ook altijd eerst met uw specialist wanneer u weer kunt werken en wat u wel en niet mag doen. Vaak is het verstandig met halve dagen te beginnen en dit langzaam op te voeren.

Vakantie

Als uw herstel naar wens verloopt, kunt u zonder bezwaar op vakantie. Bespreek dit wel eerst met uw cardioloog als u na 3 weken voor uw eerste controle komt. Bent u geopereerd? Houd dan rekening met de volgende leefregels:

- u mag na 3 weken weer vliegen,
- u mag de eerste 6 weken nog niet

- zwemmen: de wond wordt dan te week, omdat de nieuwe huid snel verbrandt, mag u een jaar lang niet met de wond in de zon liggen: dek de wond af met een pleister.

Nazorg van St. Antonius Hart- en Vaatcentrum

Ook als u weer thuis bent, kunt u voor steun en begeleiding een beroep doen op het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum. U en uw familie kunnen bij vragen, onzekerheden en eventuele zorgen over de toekomst een beroep doen op de volgende medewerkers en afdelingen.

Maatschappelijk werker

U en zo mogelijk uw partner hebben tijdens uw opname een kennismakingsgesprek met een maatschappelijk werker van de afdeling Hart-Long Chirurgie. U bespreekt dan of u eventueel behoefte hebt aan begeleiding bij de emotionele en psychische gevolgen van uw opname. Als u dat wilt, kan de maatschappelijk werker u verder begeleiden. Ook als u weer thuis bent. U komt dan op de poli Maatschappelijk Werk voor gesprekken.

Fysiotherapeut

Het verplegend personeel en de fysiotherapeut hebben u in het ziekenhuis begeleid bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. Denk aan op een stoel zitten, een rondje lopen, enzovoort. U kunt dit thuis op dezelfde manier doen. Na de poliklinische controle bij uw cardioloog na 3 weken kunt u deze activiteiten verder uitbreiden. U kunt dan ook overleggen of u misschien in aanmerking komt voor poliklinische

hartrevalidatie onder begeleiding van een fysiotherapeut in het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum, of in uw eigen ziekenhuis.

Geestelijke Verzorging

Niet alleen tijdens uw opname, maar ook thuis kunt u een beroep doen op de Geestelijke Verzorging van het St. Antonius Hart- en Vaatcentrum. U kunt contact opnemen via het algemene nummer. Vraagt u naar de geestelijk verzorger. U kunt ook een mail sturen naar geestelijkeverzorging@antoniuziekenhuis.nl.

Nazorgpoli Intensive Care/Medium Care

Mogelijk bent u opgenomen geweest op de Intensive Care/Medium Care (IC/MC). Er is in deze periode misschien veel met u gebeurd. Hierdoor kunnen lichamelijke en/of psychische klachten ontstaan die soms lang kunnen duren. Denk aan slaapstoornissen, angsten, verminderde conditie en/of verminderde eetlust. Als u dat wilt, kunt u - wellicht samen met iemand die u na staat - een beroep doen op het nazorgtraject van de IC/MC.

Meer informatie vindt u in de folder 'Nazorgpoli IC/MC'.

Tot slot

Hebt u nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen aan de zaalarts, verpleegkundig specialist of een van de verpleegkundigen. Wij wensen u tot slot een voorspoedig herstel toe.

Meer informatie vindt u ook in de folder 'Aortadissectie type A en type B' die u eerder gekregen hebt.



St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Cardiologie

088 - 320 11 00

Maatschappelijk Werk

088 - 320 73 25

Locaties en bezoekadressen

Ziekenhuizen

St. Antonius Ziekenhuis Utrecht

Soestwetering 1, Utrecht
[Leidsche Rijn]

St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein

Koekoekslaan 1, Nieuwegein

Poliklinieken

St. Antonius Polikliniek

Utrecht Overvecht

Neckardreef 6, Utrecht

St. Antonius Polikliniek Houten

Hofspoor 2, Houten

St. Antonius Spatadercentrum

Utrecht-De Meern

Van Lawick van Pabstlaan 12,
De Meern

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



CAR 27/06-15

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

