

Duidelijke leefstijladviezen na een aortadissectie- Bijlage 1

Gedragsverandering

We adviseren altijd leefstijladviezen op te volgen. Dit betekent dat je advies krijgt om bepaalde zaken van je leven aan te passen, zoals bijvoorbeeld: stoppen met roken, afvallen, gezond eten, het verminderen van zoutinname, voldoende bewegen, beperkt alcoholgebruik en het voorkomen van stress. Het is belangrijk dat je de adviezen goed opvolgt, om gezond te blijven en gezondheidsproblemen te voorkomen.

We adviseren deel te nemen aan hartrevalidatie. Hartrevalidatie kan je helpen om, onder begeleiding van een medisch team, een betere conditie te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Tijdens een hartrevalidatieprogramma: leer je je (lichamelijke) grenzen kennen en verleggen; doe je aan sport en spel; leer je beter te ontspannen; krijg je begeleiding in de sociale en psychische kant van het leven na aortachirurgie; krijg je voorlichting over risicofactoren; en krijg je adviezen over voeding en bewegen. Je kunt het hartrevalidatieprogramma gebruiken om een plan te maken voor de toekomst en je leven gezond(er) in te richten. De hartrevalidatie start bij voorkeur vier tot zes weken na operatie in het ziekenhuis van jouw behandelend arts.

Lichaamsgewicht

We adviseren in de periode (voor,) tijdens en (eerste zes weken) na een ziekenhuisopname niet af te vallen. Je lichaam heeft energie nodig om te herstellen. Een dieet om af te vallen raden we daarom af.

We adviseren dat je je de eerste twee weken na de ziekenhuisopname dagelijks weegt, omdat je lichaam na de operatie vocht kan vasthouden. Doe dit steeds op dezelfde plek, dezelfde weegschaal en hetzelfde tijdstip, bijvoorbeeld voor het ontbijt en nadat je naar het toilet bent geweest. Als je meer dan twee kilo aankomt in drie dagen, neem dan contact op met je huisarts.

We adviseren in de periode na de ziekenhuisopname een gezond lichaamsgewicht na te streven. Voor iedereen geldt dat overgewicht slecht voor de gezondheid is. Afvallen, al is het een paar kilo, levert dan winst voor je gezondheid op. Een gezond lichaamsgewicht controleer je op twee manieren: (1) een BMI < 25 is gezond, een BMI tussen 25-30 is licht overgewicht en een BMI > 30 is overgewicht, (2) een middelomtrek van < 88 cm voor vrouwen of < 102 cm voor mannen is gezond.

Voeding

We adviseren gezond te eten, omdat gezond eten helpt om gezond te blijven of beter te herstellen. Onder gezond eten wordt verstaan dat je bewuste en gezonde keuzes maakt wat betreft de voedingsmiddelen die je eet. Als basis voor gezond eten kun je de Schijf van Vijf gebruiken die is samengesteld door het Voedingscentrum in Den Haag. Het advies is: (1) eet elke dag 250 gram groente, (2) eet elke dag twee porties fruit, (3) eet bij voorkeur volkoren brood, graanproducten en aardappelen, (4) varieer met vis, peulvruchten, vlees en ei, (5) eet elke dag een handje vol noten, (6) neem elke dag zuivel, melk, yoghurt of kaas, (7) smeer en bak met onverzadigde vetten, (8) drink dranken zonder suiker. Na de operatie hebben sommige mensen weinig tot geen trek. Juist dan is het belangrijk om goede voedingsstoffen binnen te krijgen. Als je moeite hebt met gezond eten, neem dan contact op met je huisarts of diëtist.

We adviseren vezelrijk te eten. Dit is belangrijk voor de stoelgang. Eet bij voorkeur volkorenbrood in plaats van wit brood.

We adviseren zoutarm te eten. Je lichaam heeft namelijk de neiging vocht vast te houden. Zoutarm eten kan dit tegengaan. Verder draagt zoutarm eten bij aan een betere bloeddruk. Tips voor minder zoute maaltijden zijn: 1. Gebruik vleeswaren en kaas met minder zout. 2. Voeg zo min mogelijk zout toe aan de maaltijd. 3. Neem minder kant-en-klaar producten. 4. Beperk het gebruik van zoute smaakmakers, zoals: bouillonblokjes, sojasaus, sambal en kruidenmixen. 5. Beperk het gebruik van gemarineerd, gekruid of gepaneerd vlees of vis.

We adviseren je om één keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis. Vooral vette vis bevat goede vetzuren. Voorbeelden van vette vis zijn: zalm, haring, makreel, sprout en heilbot. Het eten van vette vis heeft een gezonde invloed op de bloedvaten.

We adviseren je om per dag twee stuks fruit en 250 gram groente te eten. Het eten van groente en fruit eten heeft een gezonde invloed op de bloedvaten.

Alcohol en drugs gebruik

We adviseren geen alcohol te drinken. Het is mogelijk na een ziekenhuisopname één glas alcohol per dag te drinken, maar bij voorkeur niet elke dag. Alcohol wordt, net als veel medicijnen, door de lever afgebroken. Alcohol kan hierdoor de werking van medicijnen beïnvloeden. Verder heeft alcohol een invloed op je denkvermogen en wekt alcoholverslaving in de hand. Daarnaast verhoogt alcohol de bloeddruk en bevat het veel calorieën. Als je alcoholhoudende drank neemt, dan is het beter bij het eten te nemen in plaats van tussendoor.

We adviseren bij gebruik van twee of meer glazen per dag dit door te geven aan de trombosedienst. Alcohol kan de bloed verdunnende werking van medicijnen namelijk versterken.

We adviseren mensen met een geplande operatie vóór de operatie tenminste 2 weken te stoppen met het gebruik van alcohol. Zo voorkom je dat je klachten kunt krijgen door het stoppen. Deze klachten kun je nog krijgen 10 tot 12 dagen na het stoppen. Stoppen met het gebruik van alcohol doe je voor jezelf, om de kans op schade aan je gezondheid zo klein mogelijk te maken.

Stoppen met roken

We adviseren je te stoppen met roken. Roken is slecht voor je hart en bloedvaten. Door roken komen er stoffen in het bloed die schadelijk zijn voor de wanden van de bloedvaten. Stoppen met roken levert al na enkele weken gezondheidsvoordelen op, zoals meer lucht, betere geur en smaak, gezondere huidskleur, minder hoesten, warmere handen en voeten en je fitter voelen.

We adviseren mensen met een geplande operatie tenminste acht weken vóór de operatie te stoppen met roken. Mensen die vóór een operatie roken hebben meer kans op longproblemen en wondinfecties na een operatie.

Wondgenezing

We adviseren bij tekenen van een wondinfectie (roodheid, warmte, vocht of pus uit de wond en/of koorts) direct contact op te nemen met jouw behandelend arts.

We adviseren je voorzichtig te zijn met zonlicht op de wond. Smeer het litteken in met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor of een sunblock. Littekenweefsel bevat namelijk weinig of geen pigment en kan snel verbranden.

We adviseren de eerste weken na een ziekenhuisopname niet in bad te gaan, niet onder de zonnebank te gaan, niet te zwemmen en niet de sauna te bezoeken. Dit heeft voor mensen met een operatie als doel te voorkomen dat de wond week wordt. Gebruik de eerste dagen geen zeep bij de wonden en dep de wond en het gebied rond de wond droog. Gebruik geen poeder of zalf op de wond. Dit maakt de kans op een infectie groter. Mensen zonder operatie kunnen merken dat ze duizelig of misselijk worden door in bed te gaan, doordat de bloeddruk ineens lager wordt. Je mag wel elke dag douchen; hierbij is de belasting van de wond en verandering van bloeddruk minder gevaarlijk.

Wanneer je een operatie via het borstbeen hebt gehad gelden de volgende adviezen:

- We adviseren de eerste zes weken na de operatie geen zware dingen te tillen, niet de hond uit laten, niet te fietsen (hometrainer mag wel), niet te zwemmen en geen zware huishoudelijke werkzaamheden verrichten. Dit zijn handelingen waarbij het borstbeen kwetsbaar is. Het duurt gemiddeld zes weken voordat de borstbeenhelften weer stevig aan elkaar vastgegroeid zijn. Na zes weken is de genezing van het borstbeen zo ver gevorderd dat de meeste dagelijkse handelingen weer verricht kunnen worden.

- We adviseren de eerste zes weken niet meer dan vijf kilo te tillen en doe dit met twee armen tegelijk. Probeer steeds symmetrische bewegingen met beide armen te maken wanneer je tilt, op de zij draait of uit bed komt. Het duurt gemiddeld zes weken voordat de borstbeenhelften weer stevig aan elkaar vastgegroeid zijn. Na zes weken is de genezing van het borstbeen zo ver gevorderd dat je meer mag tillen en asymmetrisch kan bewegen.

- We adviseren vrouwen met zware borsten om dag en nacht een beha zonder beugels te dragen. Daardoor staat er weinig spanning op het litteken en is de wond minder pijnlijk. Ook wordt dan het litteken minder breed en dus mooier.

- We adviseren je om de eerste zes weken op je rug te slapen. Als je hierdoor niet kunt slapen, mag je wat op de zij draaien. Dit mag alleen zolang je hier geen pijn bij hebt.

Wanneer je een operatie via de zijkant van je bovenlichaam hebt gehad gelden de volgende adviezen:

- We adviseren je om rustig te bewegen met je armen en schouders, ondanks eventuele pijnklachten. De wond zal de eerste dagen na de operatie nog wat pijnlijk zijn. Rustig bewegen, een goede houding (recht overeind zitten en lopen) en voldoende pijnstilling helpen tegen de pijn.

- We adviseren je om, indien nog niet alle hechtingen verwijderd zijn, deze na 10 tot 14 dagen te laten verwijderen door de huisarts. Hierdoor herstelt de wond sneller en beter.

Sedentaire leefstijl en lichamelijke activiteit

We adviseren regelmaat in je dag aan te brengen en een dag- en nachtritme op te bouwen. Dit is een goede manier om jouw lichaam de rust te geven die het nodig heeft om te herstellen. Verspreid activiteiten over de dag en neem genoeg pauzes. Het kan fijn zijn tussen de middag maximaal één uur te rusten. Blijf niet langer dan acht uur in bed liggen, ook niet in het weekend. Lang in bed liggen verstoort de biologische klok.

We adviseren om te bewegen en dit uit te breiden, maar let erop dat je niet gaat overbelasten. Overbelasten kan het herstel namelijk vertragen. Verschijnselen van overbelasting zijn: pijn of druk op de borst; kortademigheid of abnormale vermoeidheid die niet in verhouding staat tot het bewegen; toename van vocht in het gehele lichaam, armen of benen; een onregelmatige hartslag of hartkloppingen; overmatig zweten, misselijkheid of duizeligheid. Nemen deze klachten niet af na rust, dan adviseren we contact op te nemen met jouw huisarts of specialist.

We adviseren de slaapkamer alleen voor slaap en de liefde te gebruiken. Een goed bed is natuurlijk belangrijk voor goede slaap. Zorg er dus in de eerste plaats voor dat je een prettig liggend matras, een goed kussen en fijn beddengoed hebt. Daarna is het belangrijk dat de kamer lekker donker is voordat je gaat slapen. Zorg er ook voor dat je niet te veel wordt afgeleid door omgevingsgeluiden. Oordoppen kunnen helpen! Zet de wekker uit je directe zicht. Het scheelt onrust als je niet steeds kunt zien hoe laat het is. Houd de kamer en je lichaam koel en slaap in iets luchtigs.

We adviseren vóór de geplande operatie zoveel mogelijk te bewegen, passend bij jouw situatie. Bewegen is namelijk goed voor je conditie. Kies een activiteit die niet te belastend is en die je een langere tijd kunt volhouden. Denk hierbij aan wandelen of fietsen. We adviseren niet te trainen zoals rennen, basketballen of gewichtheffen, omdat hierbij de bloeddruk gevaarlijk hoog kan worden. Het is wel mogelijk om op conditie te blijven door te zwemmen, fietsen of traplopen. Let hierbij op dat je hele zinnen kan blijven praten en laat je hartslag en bloeddruk controleren. Twijfel je of je een bepaalde activiteit mag doen? Neem dan contact op met jouw arts of fysiotherapeut.

We adviseren je na de operatie steeds meer zelf te doen, zoals uit bed komen, aankleden en douchen. Je kunt je na het douchen de wond voorzichtig droogdeppen. Het kan prettig zijn om een douchekruk te gebruiken om tussendoor uit te rusten. Je kunt de eerste zes weken beter geen bad nemen, dat maakt de wondranden week.

We adviseren licht huishoudelijk werk te doen, zoals afwassen, koken en stoffen. Dit is gezond en helpt rustig in beweging te komen. Verdeel je taken over de dag, niet alles hoeft in één keer af.

We adviseren de eerste zes weken geen zwaar huishoudelijk werk te doen, zoals stofzuigen, beddengoed verschonen, dweilen, kinderen tillen, ramen zemen, toilet of badkamer schoonmaken, hond uitlaten en de grotere boodschappen tillen. Dit omdat dit activiteiten zijn waarbij je beide armen afwisselend gebruikt. Bij deze activiteiten is de druk op de wond groot, waardoor er een kans bestaat dat de wond moeizaam herstelt.

We adviseren je de eerste zes weken na de ziekenhuisopname te wandelen. Wandelen is een gezonde vorm van bewegen. Probeer dagelijks twee keer te wandelen en dit steeds met een aantal minuten uit te breiden. Je legt

een goede afstand af als je hele zinnen kan blijven praten bij een prettig tempo. Denk er wel aan dat je ook weer terug moet. Na maximaal een half uur rust moet je je weer fit voelen.

We adviseren je vanaf zes weken na de operatie minimaal een half uur per dag, op minstens vijf dagen van de week, matig intensief te bewegen. Dit hoeft niet meteen sporten te betekenen. Bewegen is ook wandelen (tussen de 4 en 5 kilometer per uur), fietsen (ongeveer 15 kilometer per uur), fietsen op een hometrainer of traplopen. Bewegen houdt je fit en speelt een grote rol in het voorkomen van ziekten en aandoeningen. Ook heeft bewegen een gezonde invloed op je geestelijke gezondheid. Afspreken om regelmatig samen met iemand te gaan wandelen of fietsen kan helpen om van een goed voornemen een goede gewoonte te maken.

We adviseren je naar buiten te gaan, als het weer het toelaat. Buiten bewegen verkleint direct de kans op hart- en vaatziekten en draagt bij aan een goede geestelijke gezondheid.

We adviseren je gemakkelijk zittende kleding aan te doen bij het bewegen en, indien nodig, een (loop)hulpmiddel te gebruiken. Trek schoenen aan die stevig aan jouw voeten blijven zitten en een goed profiel hebben. Als je een verminderde balans hebt is het belangrijk een hulpmiddel te gebruiken, zoals een rollator. Als je voor de eerste keer na je ontslag buiten gaat bewegen, is het verstandig om dit samen met iemand te doen. Mogelijk is je stabiliteit nog niet optimaal en de indrukken die je buiten opdoet of de ongelijke ondergrond kunnen je wellicht nog extra uit balans brengen.

Het is mogelijk om na drie tot zes maanden na de ziekenhuisopname werk te hervatten, afhankelijk van de aard van de werkzaamheden en jouw conditie. Je voelt over het algemeen zelf het best wanneer je weer aan werken toe bent. Bespreek werkhervatting in een vroeg stadium met je partner, werkgever, bedrijfsarts, huisarts en cardioloog. Vaak is het verstandig te beginnen met halve dagen en dit langzaam uit te breiden.

Het is mogelijk om na je ziekenhuisopname te gaan sporten. Dit is afhankelijk van je persoonlijke situatie. Wat is er precies gebeurd, wat is de behandeling geweest en welke sport(en) wil je gaan beoefenen? In de meeste gevallen kun je tot bepaalde hoogte oude bezigheden weer oppakken. Sport is namelijk goed voor je conditie. Kies een activiteit die niet te belastend is en die je een langere tijd kunt volhouden. Denk hierbij aan wandelen of fietsen. We adviseren niet te rennen, spinning, judoën, boksen, basketballen, rugbyen, handballen of gewichtheffen, omdat hierbij de bloeddruk gevaarlijk hoog kan worden. Het is wel mogelijk om te zwemmen, dansen, tennissen, badmintonnen, biljarten, voetballen, volleyballen, golfen en traplopen. Let hierbij op dat je hele zinnen kan blijven praten en laat je hartslag en bloeddruk controleren. Het kan verstandig zijn op recreatief niveau te sporten in plaats van competitie niveau. Overleg dit met je arts of fysiotherapeut. Bergwandelen (boven 500 meter) en diepzeeduiken zijn ook sporten die je het best kunt bespreken met je behandelaar in verband met hoge drukverschillen. Het is belangrijk om rustig op te bouwen, piekbelasting te voorkomen en overbelasting te herkennen.

Het is mogelijk, wanneer jij en je partner daar aan toe zijn, weer te vrijen. In verband met een verhoogde bloeddruk tijdens inspanning en een nog niet helemaal genezen operatiewond is het verstandig dat je de eerste zes weken voorzichtig aan doet bij het vrijen. Vrijen is ongeveer even belastend als twee trappen lopen. Als je dat zonder echte klachten kunt doen, is er geen bezwaar tegen. Het is heel normaal als je na een ziekenhuisopname geen zin in vrijen hebt. Voor de eerste keer vrijen na een ziekenhuisopname is spannend en valt soms tegen. Wees niet te snel teleurgesteld als het niet verloopt zoals je het wenst. Laat je niet weerhouden om het op een ander moment opnieuw te proberen.

Veel mensen hebben de eerste weken na een ziekenhuisopname niet zoveel belangstelling voor seks. Overleg met jouw behandelend arts als dit voor lange tijd aanblijft en onprettig aanvoelt, zodat er naar een oplossing gezocht kan worden..

Het is mogelijk om vanaf vier weken na de ziekenhuisopname op vakantie gaan, mits je je goed voelt. Het advies is de eerste vier weken nog niet op vakantie te gaan, zodat je bij eventuele gezondheidsproblemen direct contact kunt opnemen met je behandelend arts. We adviseren rustig aan te doen op vakantie. Of een reis naar de bergen of andere inspannende bestemming verstandig is, kun je het beste bespreken bij je huisarts, want dat is per persoon verschillend.

Het is mogelijk om te vliegen na je operatie. Het moment dat je weer mag vliegen ligt tussen de vier en twaalf weken na de operatie. Dit is afhankelijk van de grootte van de operatie, het herstel van de operatiewond en je conditie. Overleg daarom altijd met je behandelend arts.

We adviseren je om jouw ziektegeschiedenis en geneesmiddelenoverzicht mee te nemen op reis. Deze kun je bij jouw behandelend arts of huisarts opvragen. Het kan verstandig zijn eigen medicijnen en een medicijnenpaspoort mee te nemen, omdat niet alle medicijnen beschikbaar zijn in het buitenland. Als je onder controle van de trombosedienst bent, kun je daar bespreken waar je terecht kunt voor controle op het gebruik van antistollingsmiddelen

We adviseren de eerste zes weken na de ziekenhuisopname niet zelf te fietsen of auto te rijden. Door de aanvoering, de (eventuele) operatie en medicijnen is het mogelijk dat je concentratievermogen de eerste zes weken verminderd is. Hierdoor zijn situaties in het verkeer soms lastig in te schatten. Het is daarom beter om in deze periode geen fiets of auto te besturen. Doe in de auto als rijder altijd een gordel om! Ook verzekeringstechnisch ben je dit verplicht.

We adviseren de eerste zes weken het wandelen en fietsen op een hometrainer (met minimale weerstand) rustig op te bouwen. Dit is goed voor je conditie.

Mentaal welzijn

We adviseren je bewust en regelmatig te ontspannen. Ontspanning heeft een positieve invloed op de hartslag en de bloeddruk.

Het is mogelijk dat je angst en/of onzeker bent na je ziekenhuisopname. Angst en onzekerheid zijn natuurlijke, gezonde reacties van je lichaam. Deze reacties zorgen ervoor dat je alert kan reageren op gevaarlijke situaties. Door langdurige angst en onzekerheid kun je echter ook nerveus worden, doemdenken, slecht slapen of eindeloos piekeren. Op zulke momenten kunnen angst en onzekerheid je dagelijkse leven sterk beïnvloeden, doordat je bijvoorbeeld activiteiten gaat vermijden die wel belangrijk voor je zijn. Bij een kleinere groep mensen blijven nare herinneringen aan de operatie zich aan hen opdringen. Dit is ook een signaal van angst en/of onzekerheid. Als jij en/of je naaste(n) last hebben van angst- of onzekerheidsklachten, dan is het verstandig om daarvoor hulp te zoeken. Je behandelend arts, huisarts en praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ kunnen je helpen.

Het is mogelijk dat je somber en/of verdrietig bent na je ziekenhuisopname. Dit zijn normale reacties op nare gebeurtenissen. Door langdurige somberheid en verdriet kun je snel bezorgd en/of prikkelbaar worden, snel moe zijn, doemdenken, slecht slapen of eindeloos piekeren. Somberheidsklachten en langdurig verdriet kunnen veel invloed hebben op het leven van jou en je naaste(n). Het is daarom van belang om aandacht te besteden aan het leren omgaan met somberheid en verdriet. Je behandelend arts, huisarts en praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ kunnen je helpen.

Het is mogelijk dat je spanning ervaart na je ziekenhuisopname. Spanning is een natuurlijke, gezonde reactie van je lichaam op stress. Deze reactie zorgt ervoor dat we goed kunnen presteren en alert kunnen reageren op gevaarlijke situaties. Door langdurige spanning en stress kun je echter ook nerveus worden, moeilijk je grenzen aangeven, zaken opkroppen of eindeloos piekeren. Op zulke momenten kunnen spanning en stress je dagelijkse leven sterk beïnvloeden. Als jij en/of je naaste(n) last hebben van stress of spanning, dan is het verstandig om daarvoor hulp te zoeken. Je behandelend arts, huisarts en praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ kunnen je helpen.

Het is mogelijk dat je concentratievermogen minder dan normaal is na je ziekenhuisopname. Dit is normaal na een ingrijpende gebeurtenis en alles wat je meemaakt tijdens een ziekenhuisopname. Door het oppakken van je normale leven merk je dat het concentreren vanzelf beter gaat. Gun jezelf de tijd om je concentratievermogen te herstellen.

Het is mogelijk dat je je moe of labiel voelt na je ziekenhuisopname. Zo kun je last hebben van huilbuien of andere emotionele uitbarstingen. Het zijn ontladingen van alle spanningen rondom de ziekenhuisopname. Misschien voel je je er ongemakkelijk bij, maar geef er vooral aan toe. Maakt je niet teveel zorgen. Het hoort erbij en het gaat over.

Familie en naasten

We adviseren om bij een geplande ziekenhuisopname vóór de opname na te denken of je voldoende opvang hebt. Hoewel je na de ziekenhuisopname alweer vrij snel een aantal dingen zelf kunt doen, zijn er ook dagelijkse handelingen die je in het begin nog niet zelf kunt uitvoeren. Denk aan huishoudelijk werk en het tillen van zware boodschappen. Het geeft je meer rust tijdens de ziekenhuisopname als je weet dat dit soort zaken geregeld zijn.

We adviseren de eerste tien dagen na een ziekenhuisopname overdag (grootste deel) en 's nachts niet alleen thuis te zijn. Wanneer je ondersteuning nodig hebt kan degene die bij je is voor je zorgen en/of contact opnemen met je behandelend arts of huisarts. Na tien dagen is dit niet meer nodig. De persoon die je opvangt en ondersteunt hoeft niet steeds dezelfde persoon te zijn. Als je na thuiskomst niet terug kunt vallen op familie of naasten, is het belangrijk dit te bespreken met je behandelend arts in het ziekenhuis. Je kunt dan eventueel hulp krijgen van thuiszorg of een revalidatieplek.

We adviseren de eerste zes weken na je ziekenhuisopname met mate bezoek te ontvangen. Het ontvangen van bezoek is leuk, maar vaak ook vermoeiend. Probeer het bezoek daarom goed verspreid te plannen en geef duidelijk aan wanneer je moe bent