

Nazorg na een bloedvatoperatie been

U heeft een vaatoperatie ondergaan in Bernhoven en nu mag u weer naar huis. U heeft nog enige tijd nodig voor het herstel van de ingreep. U kunt een voorspoedig herstel bevorderen door een aantal adviezen en tips in acht te nemen. Daarover leest u meer in deze folder.

Stoppen met roken

Sigaretten bevatten nicotine, teer en koolmonoxide. Als nicotine in het bloed is opgenomen komen er bepaalde stoffen vrij namelijk, de zogenaemde catecholaminen. Deze stoffen veroorzaken een versnelde hartslag, vaatvernauwing, verhoogde bloeddruk en hartritme-stoornissen.

Naast een genetische oorzaak is ook roken een reden tot vaatvernauwing. Roken kan uw kans op een hartinfarct en een herseninfarct tot drie keer vergroten. Ook meerroken vergroot de kans op hart- en vaataandoeningen. Roken is absoluut af te raden.

Voeding

De eerste weken kan het zijn dat uw eetlust minder is dan u van uzelf gewend bent om uw krachten op te bouwen, kunt u beter vaak wat kleinere porties per dag eten, dan drie keer per dag een gewone maaltijd.

U mag alles eten, een goede voeding is erg belangrijk voor zowel de wondgenezing als het voorkomen van het dichtslibben van uw bloedvaten. Het is dan belangrijk om goed gevarieerd te eten. Voeding is nodig om een goede genezing te bevorderen, daarvoor zijn vooral extra eiwitten en vitamines nodig. Suikers en vetten zijn over het algemeen in de voeding ruim voorhanden. De diëtiste kan u eventueel van adviezen dienen.

Lichaamsbeweging

Na de operatie is het raadzaam de volgende lichaamshoudingen en bewegingen zoveel mogelijk te vermijden:

- Hurkzit
- Over elkaar geslagen benen
- Zitten met gebogen knieën in een stand van maximaal 45 graden
- Traplopen

Bewegen is goed. Als u beweegt gaan de spieren werken die ervoor zorgen dat de bloedvaten het bloed beter kunnen vervoeren zo ontstaat er een betere doorbloeding.

Als u gaat zitten, leg dan meteen uw geopereerde been omhoog. Doet u dit niet, dan stroomt het bloed niet goed terug en krijgt u vocht in het been. U kunt zelf controleren of het nog nodig is om uw been omhoog te houden. Dit doet u door het been regelmatig even omlaag te houden, wanneer u dan geen dik been meer krijgt is het goed en kunt u het lopen uitbreiden. Het kan nodig zijn het bed tijdelijk in de huiskamer te zetten.

De beste houding tijdens het stilzitten met het been omhoog:



- Licht onderuit gezakte zithouding (hierdoor knellen de aderen in de liezen niet af)
- Het geopereerde been omhoog
- Kuit ondersteunen met een krukje
- Voet ligt vrij om te bewegen, dat moet u vooral doen

Het is beter om de eerste weken zelf geen auto te rijden. Verder mag u lichamelijke activiteiten rustig opbouwen. Pas uw activiteiten aan op pijn en vermoeidheid. Zwaar huishoudelijk werk en tillen moet u gedurende de eerste weken vermijden, zodat de wond voldoende tijd krijgt om te genezen. U mag het werk hervatten als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van werk dan tijdens uw eerste controleafspraak met de chirurg. Het is goed om dagelijks een half uur te wandelen.

Medicijnen

De bloedverdunners die u van uw arts voorgeschreven kreeg, moet u langdurig blijven innemen. De vaatchirurg bespreekt dit met u. Ook eventuele andere medicatie gebruikt u in overleg met uw vaatchirurg. Heeft u bijverschijnselen naar aanleiding van de medicijnen, geef dit door aan uw behandelend aan. Stop nooit zomaar met medicijnen.

Denk aan uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO)

Het is voor ons belangrijk om te weten welke medicijnen u gebruikt. Daarom verzoeken wij u uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO) mee te nemen naar het ziekenhuis. U moet dit AMO ophalen bij uw eigen apotheek, zodat uw AMO daar nog met u besproken kan worden. Wanneer u uit het ziekenhuis wordt ontslagen krijgt u een nieuw AMO mee, Als het nodig is, krijgt u daar een recept bij. We spreken dan over een AMO-R. Met dit AMO-R gaat u naar een apotheek. U krijgt dan uw nieuwe medicijnen mee.

Wat te doen bij problemen thuis?

Heeft u na uw thuiskomst uit het ziekenhuis klachten van welke aard dan ook en u vertrouwt het niet? U kunt hierbij onder meer denken aan:

- Het vertraagd genezen van de wond. U merkt dit doordat de wond dik blijft en vocht verliest
- Roodheid en zwelling van en rondom de operatiewond, duidt op een echte infectie
- Lichte pijnklachten rondom het operatiegebied zijn normaal en zijn bedoelt om u af te remmen
- Temperatuur verhoging (>38,5) of koude rillingen

Wanneer u een van de bovenstaande problemen opmerkt, neem dan telefonisch contact op met het ziekenhuis. Belt u dan met de polikliniek chirurgie, buiten kantoor tijden met de spoedeisende hulp.

Polikliniek chirurgie - 0413 - 40 19 59, route 041 (tijdens kantoor uren)

Spoedeisende hulp - 0413 - 40 10 00 (buiten kantoor uren)

Mocht het onverhoopt nodig zijn dat u naar de Spoedeisende Hulp van Bernhoven komt? Volg bij het ziekenhuis dan de borden 'Spoedpost'.

Polikliniek vaatchirurgie is ook per mail te bereiken: vaatchirurgie@bernhoven.nl

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl