

## **Adviezen en tips na een bloedvatoperatie in de buik (verwijding grote buikslagader).**

U heeft een vaatoperatie ondergaan in ons ziekenhuis 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 zogenoemde 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 versnellen. 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. Door kracht vermindering en door pijn kunt u vaak slecht eten. 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 beter in staat te zijn 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.

### **Voorkom infecties**

Het is belangrijk dat een infectie wordt voorkomen. Door een goede voeding bevordert u de genezing en bouwt u weerstand op, dit voorkomt infecties.

Een longontsteking kan al snel ontstaan. Door pijn kunt u vaak niet goed doorademen. Voorkom longontstekingen door middel van ademhalingsoefeningen. Dit door vier tot zes keer per dag goed door te zuchten. U kunt het beste goed doorzuchten wanneer u een rechte houding aanneemt, bijvoorbeeld op de rand van het bed of in de stoel. Vraag eventueel om extra pijnbestrijding met name voor de nacht.

### **Lichaamsbeweging**

Naast een goede voedingstoestand en voldoende lucht, door de ademhalingsoefeningen, kan u meer gaan bewegen. Rust wanneer het lichaam dit aangeeft. Na drie tot zes maanden krijgt u uw conditie weer terug.

Na de operatie is het raadzaam geen druk uit te oefenen op de buik.

- Niet persen. Als u moeite heeft met de ontlasting, is het verstandig om veel te drinken. Ook vezelrijke voeding zoals bruin brood, pruimen en ontbijtkoek kunnen helpen om de stoelgang

te bevorderen.

- Voorzichtig met hoesten. Bij hoesten is het goed om de buik tegen te houden. Dit doet u door flink wat druk uit te oefenen vanuit de flanken naar het midden van de buik. Zo komt er minder druk op de vaten en voorkomt u dat de hechtingen loslaten.
- Niet zwaar tillen
- Het is beter de eerste weken 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 heeft 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 waarschijnlijk langdurig blijven innemen. De vaatchirurg zal dit met u bespreken.

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 arts. 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:

- De huid rondom de wond toenemend rood, gezwollen en warm aanvoelt.
- U koorts (>38.5C) krijgt of rillingen heeft.
- U een plotselinge hevige pijn voelt.
- Neem dan contact op met:  
polikliniek chirurgie - 0413 - 40 19 59, route 041 (tijdens kantooruren).
- Heeft u buiten kantoor tijden vragen of problemen, neem dan contact op met het centrale telefoonnummer van Bernhoven: 0413 - 40 40 40. Op grond van uw vragen wordt beoordeeld welke actie verder nodig is.
- 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](mailto: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](mailto:psb@bernhoven.nl).

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: digitaal Datum gewijzigd: maandag 28 september 2020