

Bypass operatie

Het hart weer in beweging:
Hoe verder met een hartziekte

CARDIO PROGRAMMA

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van Anna Zorggroep te Geldrop.

2e editie, december 2006
Werkgroep Cardio Programma
Anna Zorggroep, Geldrop

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over het cardio programma van de Anna Zorggroep, Geldrop voor patiënten die een open hartoperatie (bypass of klepoperatie) ondergaan.

Het Cardio Programma omvat de begeleiding die nodig is om u ondanks uw ziekte en beperkingen zo goed mogelijk te laten functioneren in gezin, werk en vrije tijd. Belangrijk hierbij is, dat u leert te luisteren naar uw lichaam en leert omgaan met uw mogelijke beperkingen en eventuele angsten. Daarnaast is het Cardio Programma er ook op gericht om u te helpen om het risico van verdere voortgang van uw hartziekte te verkleinen.

Inhoud Cardio Programma

Het Cardio Programma bestaat uit een begeleiding die is aangepast aan uw individuele behoeften en tempo. Het doel is om u zo snel en goed mogelijk te begeleiden tot een optimaal functioneren in uw gezin, uw hobby's en uw werk.

Daarnaast willen wij u bewust maken van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten en u begeleiden in leefstijl-veranderingen waarmee u deze risico's omlaag kunt brengen. De rode draad in onze aanpak is dat u zelf degene bent die moet leren omgaan met de ziekte en uw leefstijl moet aanpassen. Wij denken dat wij door goede informatie en begeleiding u een stevige duw in de rug kunnen geven.

Verschillende programmaonderdelen

- A. Het Patiënten Informatie Dossier (PID), waarin alle voor u relevante informatie gebundeld is. Ook een deel van de verslaglegging van artsen en begeleiders is hierin opgenomen. Dit bevordert de communicatie tussen de hulpverleners onderling, maar geeft u ook inzage in uw specifieke problemen en onze advisering aan u.
- B. Het poliklinisch voorlichtingsprogramma/INFO-modules.
- C. De individuele aansturing en begeleiding van uw Cardio Programma door de sportarts in samenwerking met de cardioloog. U kunt hierbij zo nodig verwezen worden naar andere hulpverleners (o.a. diëtist, fysiotherapeut of psycholoog en maatschappelijk werk)

Niet voor iedereen is een uitgebreid Cardio Programma met begeleiding door de sportarts nodig of zinvol. Soms zal volstaan kunnen worden met het patiënten informatie dossier al dan niet in combinatie met het poliklinisch voorlichtings-programma.

Wanneer meer begeleiding nodig is, blijkt de normale cardiologische routine hiervoor te weinig ruimte te bieden. Vandaar dat de sportarts, in nauwe samenwerking met de cardioloog en de huisarts, de coördinatie voor het Cardio Programma op zich genomen heeft.

Het programma is verdeeld in fasen. De nadruk wordt geleidelijk aan verlegd van informatieverstrekking naar begeleiding in het oppakken van de eigen taken en het volgen van een zo gezond mogelijke leefstijl.

De fasen van het Cardio Programma

De start van het cardio programma is idealiter al voor de operatie. Doorgaans wordt het na een korte onderzoeksperiode met onder andere hartcatheterisatie duidelijk, dat een bypass operatie nodig is. Meestal is er

een wachttijd, voordat de operatie daadwerkelijk plaats zal vinden. Tijdens deze wachttijd is het Cardio Programma in de zin van fysieke training in verband met uw nog niet behandelde hartziekte over het algemeen niet mogelijk. De ervaring leert dat deze wachtperiode moeilijk is en dat u in deze periode veel vragen en soms ook angsten heeft.

Mogelijk dat wij u daarom al in deze periode het poliklinisch voorlichtingsprogramma ofwel INFO-modules aanbieden. Hierin worden vrijwel alle onderwerpen behandeld die voor hartpatiënten zoals u van belang zijn. De groepsgewijze aanpak is een belangrijk element, omdat u andere patiënten ontmoet die ook een hartziekte hebben. Het zal blijken dat u veel zaken herkent en u elkaar goed kunt helpen.

De begeleiding na de operatie

Verbetering van de conditie en leefstijl

Na ontslag uit het ziekenhuis heeft u binnen enkele weken een afspraak met de cardioloog en indien nodig verwijst de cardioloog u naar de sportarts. De cardioloog bekijkt samen met u of u nog restklachten heeft, of er andere medicijnen nodig zijn en of er nog verder onderzoek gedaan moet worden.

De sportarts richt zich met name op alle factoren die voor het Cardio Programma van belang zijn. Hij zal samen met u de risicofactoren die op u van toepassing zijn inventariseren en u begeleiden bij het vaststellen en realiseren van haalbare doelen. Hij kan u doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals de fysiotherapeut of diëtist.

Continuering van uw nieuwe leefstijl

U blijft in aanvang onder poliklinische controle van de sportarts. Het uiteindelijke doel is dat:

- u weet waar uw beperkingen en risico's liggen.
- u een leefstijl ontwikkelt die aangepast is aan uw beperkingen en de

risico's op herhaling van de klachten minimaliseert.

- u zo min mogelijk afhankelijk bent van hulpverleners.

Rol van de huisarts

De huisarts kan bij uw Cardio Programma een belangrijke rol spelen. Uw huisarts is degene die meestal het best op de hoogte is van uw gezinssituatie en uw ziekten nu en in het verleden. De huisarts is voor u ook het makkelijkst te benaderen, wanneer u vragen of problemen heeft. Hij is goed op de hoogte van de begeleidingsmogelijkheden die het ziekenhuis u kan bieden, omdat de cardioloog en de sportarts nauw met hem samenwerken.

Wanneer de begeleiding van uw Cardio Programma vanuit het ziekenhuis afgerond is, blijft de huisarts degene die u kan helpen om de bereikte resultaten vast te houden. U kunt zelf een afspraak maken bij uw huisarts om met hem door te spreken wat er gebeurd is en hoe de weg naar het herstel verloopt. Neem dit initiatief vooral, wanneer u nog veel vragen of angsten heeft en u hierover rustig wilt praten met een deskundige die ook uw vertrouwenspersoon is.

Afspraken

Voor deelname aan het informatieprogramma moet u zelf het bijgevoegde formulier afgeven bij de afdelingssecrètaresse of insturen. Daarnaast worden voor u afspraken gemaakt op de polikliniek bij de cardioloog, indien nodig ook bij de sportarts en afspraken voor enkele poliklinische onderzoeken. Zowel bij het informatieprogramma als bij de polikliniekcontroles adviseren wij u om samen met uw eventuele partner of anderszins betrokken persoon te komen.

Tenslotte

Voor de volledigheid staat op de volgende bladzijde de opzet van het Cardio Programma schematisch uitgewerkt.

Mocht u nog vragen hebben, wendt u zich dan tijdens uw verblijf in het ziekenhuis tot uw behandelend arts of de verpleegkundige van de afdeling.

Wanneer u weer thuis bent kunt u ook contact opnemen met het secretariaat van de werkgroep Cardio Programma, **tel: 040 - 286 4144**. Dit is met name voor poliklinische afspraken met de sportarts of informatie over het poliklinisch voorlichtingsprogramma/INFO-modules.

Schema Cardio Programma bypass operatie

onderzoeken van uw cardioloog en uiteindelijke beslissing tot
bypass operatie



wachttijd op de ingreep



informatievoorziening en verwerken van het gebeurde



Evt in dit stadium al poliklinische kennismaking met de sportarts en verdere
uitleg van het
Cardio Programma.

Start verandering leefstijl op basis van individuele doelen



poliklinisch voorlichtingsprogramma, 4 bijeenkomsten
circa 8 weken



bypass operatie
herstel van de operatiewond
circa 4 - 6 weken

Eventueel al snel start van fysieke training onder begeleiding van
fysiotherapie



polikliniek controle cardioloog/sportarts
circa 2-3 weken na bypass operatie



verbeteren conditie en leefstijl, hierbij mobilisatie
meestal onder begeleiding van fysiotherapie
circa 6 - 8 weken



polikliniek controle sportarts



continuering leefstijl
continueren van veranderde leefstijl
zelfstandig lichamelijk actief zonder angst en
hulp van fysiotherapie

Richtlijnen na de Bypass operatie

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van de Anna Zorggroep te Geldrop

Activiteiten

In bijgaand schema staan de activiteiten weergegeven die wij adviseren. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat u geen ernstige bijkomende hartproblemen heeft, zoals hartzwakte. In dat geval is aangepast advies op uw situatie op zijn plaats. Dit zal rustiger van opbouw zijn.

- De belastbaarheid van de armen is verminderd, vanwege de operatie waarbij het borstbeen geopend is. U mag daarom de eerste 6 tot 8 weken geen zware gewichten tillen en vooral de armen niet eenzijdig zwaar belasten. Met twee handen een voorwerp duwen is minder belastend dan met een hand een zware emmer dragen.
- Fietsen wordt in de eerste weken afgeraden, mede in verband met de belasting van de armen bij het sturen.
- Het is belangrijk om de beweeglijkheid van de nek en de schouder te blijven oefenen. U krijgt hiervoor instructies vanuit het ziekenhuis met onbelaste beweeglijkheidsoefeningen. Let wel de richtlijnen in het schema zijn globaal.
- Bij alles wat u doet is het belangrijk om te luisteren naar de signalen van uw lichaam. Dit kan betekenen dat u het rustiger aan moet doen.

Algemene richtlijnen

- Draag uw tabletten en/of de spray die u bij pijn op de borst kan gebruiken bij u, zodat u bij klachten deze kan gebruiken.
- Bij koud weer moet u zich warm aankleden. Juist de overgangen van warm naar koud zijn erg belastend voor het hart en dit kunt u met goede kleding ondervangen.

Vragen

Neem contact op met uw huisarts wanneer u slecht slaapt of erg angstig bent, waardoor u niet goed kunt functioneren. Ook voor algemene vragen of problemen kunt u terecht bij uw huisarts, die u zo nodig ook door kan verwijzen.

Pijn op de borst

Het kan voorkomen dat u ineens weer pijn op de borst voelt. Denk dan niet meteen het ergste. Iedereen voelt wel eens een steek op de borst. Wat belangrijk is, is of deze pijn hetzelfde aanvoelt als de pijn van een hartinfarct.

Pijn die wijst op een hartinfarct is:

- een beklemmende, drukkende, benauwende pijn midden op de borst;
- vaak uitstralend naar kaak, armen of rug;
- ook in rust langer dan 5 minuten duurt;
- gepaard kan gaan met misselijkheid en zweten;
- niet afneemt na twee tabletjes onder de tong of twee keer een spraytje (nitrospray), genomen met een tussenpoos van tien minuten.

Bel bij dergelijke klachten de huisarts en het alarmnummer 112 en blijf intussen rustig liggen of zitten.

Voelt u korte, hevige steken op de borst, die niet het gevolg zijn van

inspanning? Deze klachten wijzen vrijwel nooit op een hartinfarct. De pijn kan van spieren, ribben of zenuwen afkomstig zijn en treedt soms op bij ademhalingsstoornissen (bijvoorbeeld hyperventilatie). Neem wel contact op met uw huisarts of specialist wanneer u een paar dagen achtereen steeds vaker hevige pijn op de borst voelt.

Medicijnen

De laatste 20 jaar is er een geweldige vooruitgang geboekt op het gebied van de medicijnen bij hartziekten. Er zijn veel verschillende middelen ontwikkeld en uitgetest die inmiddels bewezen hebben dat ze hartklachten verminderen en voor een langer en kwalitatief gezonder leven zorgen, terwijl de bijwerkingen ook op langere termijn minimaal zijn.

De cardioloog zoekt, mede gebaseerd op de informatie van werking en bijwerking die u hem verstrekt, specifiek voor u de beste combinatie van medicijnen uit. Vaak zult u deze medicijnen de rest van uw leven moeten gebruiken. Het is belangrijk om dit ook precies volgens voorschrift te blijven doen en niet op eigen gelegenheid wijzigingen aan te brengen. Als u bijwerkingen ondervindt kunt u dit overleggen met uw cardioloog of uw huisarts. Meestal is in dergelijke gevallen een goed alternatief te vinden zonder deze bijwerkingen.

Wanneer u meer wilt weten over uw medicijnen kunt u natuurlijk de bijsluiter lezen, maar ook de brochure medicijnen en hartziekten. Om een goed overzicht van uw medicijnen te hebben, hetgeen u ook kunt gebruiken wanneer u bij behandelend artsen bent adviseren wij u de medicijnkaart te gebruiken.

Werk

Neem indien van toepassing snel na ontslag contact op met de bedrijfsarts. Wanneer de sportarts bij u geweest is zal deze een brief maken voor de bedrijfsarts. Deze kunt u naar de bedrijfsarts toesturen om

hem verder te informeren omtrent de medische details en het geplande Cardio Programma in uw situatie. De bedrijfsarts is vaak in staat om u te begeleiden op het werk en hij kan adequater reageren wanneer hij goed geïnformeerd is.

Autorijden

Volgens normen van het Centraal Bureau Rijvaardigheids-bewijzen (CBR) bent u in de eerste vier weken na een hartinfarct niet geschikt om auto te rijden. Over het algemeen bent u hierna weer rijgeschikt, tenzij u klachten heeft waardoor het autorijden gevaar op kan leveren, dit betreft met name duizeligheidsklachten veroorzaakt door hartritmestoornissen. Wanneer u zelf twijfelt over uw rijgeschiktheid of uw behandelend arts geeft aan dat u mogelijk rij ongeschikt bent, dan kunt u een eigen verklaring invullen en sturen naar het CBR. U kunt deze eigen verklaring kopen bij de ANWB, het gemeentehuis of het CBR. Deze verklaring wordt dan beoordeeld door de arts van het CBR die u vervolgens doorverwijst naar een onafhankelijke huisarts of cardioloog om een uitspraak te doen over uw rijgeschiktheid. Na een bypass operatie geldt in feite dezelfde regeling. U bent weer rijgeschikt op het moment dat u voldoende hersteld bent van de ingreep en bij twijfel kunt u de eigen verklaring sturen naar het CBR

Het adres van het CBR is:

Hoevenweg 20

5652 AW Eindhoven

tel: 040-232 4810

Postbus 7936

5605SH Eindhoven

Schema activiteiten na ontslag

1e week

Uitzieken, wandelen.

Oefeningen:

Beginnen met 2 x per dag 10-15 min uitbreiden als het u bevalt. Blijf de onbelaste oefeningen doen voor de beweeglijkheid van de schoudergordel, die u aangeleerd hebt in het ziekenhuis.

2e week

Wandelen.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 2 x per dag 30 min. Aan het eind van de week ongeveer in uw normale tempo.
Schouderoefeningen bijhouden.

Neem contact op met uw ARBO-arts als dit nog niet gebeurd is. Dit in verband met afspraken voor een gezonde geleidelijke werkhervatting.

3e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Oefeningen uitbreiden naar 45 min. Het weer oppakken van uw activiteiten thuis. De schouderoefeningen bijhouden.

4e week

Wandelen, activiteiten thuis.

Oefeningen:

Probeer de oefeningen 2 x per dag 1 uur.
De activiteiten uitbreiden in en om het huis.

5e week

Wandelen, activiteiten.

Het litteken in de hartspier is nu sterk genoeg om uw activiteiten geleidelijk aan verder uit te breiden. Als het goed gaat kunt u het wandeltempo verhogen. Maar maak er geen wedstrijd van.

6e week.

Fietsen, oefeningen.

Het borstbeen is na 6 tot 8 weken zo goed als genezen. U kunt nu ook gaan starten met fietsen.

Onder begeleiding van de fysiotherapeut zult u ook geleidelijk meer belastende arm oefeningen mogen doen

7e week

Autorijden, activiteiten, werk.

Fysiek bent u nu vrijwel hersteld van de operatie. Als u geen bijzondere klachten heeft mag u nu weer autorijden.

Het is goed om naast het Cardio Programma ook uw dagelijkse activiteiten zoals uw werk weer op te pakken.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**CAR014
07-16**