

Hjerteoperation - livet efter (nr. 3)

Patientinformation til dig, der skal opereres i hjertet



Foto: Colourbox

Forløbet før, under og efter operationen
Denne patientinformation er en af tre pjecer, som beskriver, hvordan forløbet i forbindelse med en hjerteoperation sædvanligvis kan opleves fra før indlæggelsen til månederne efter; hvordan man som patient og pårørende skal forholde sig, og hvad man kan forvente.

Skriftlig information vil altid være generel. Derfor er det vigtigt, at du forsøger at forestille dig, hvilken indflydelse den kommende indlæggelse og behandling kan få for dig og din familie, og hvad den betyder for dit liv fremover. Det er en god idé, at du diskuterer forløbet med din familie. Dine pårørende er meget velkomne til at deltage i samtalerne med læge- og sygeplejepersonalet, hvis du ønsker det.

Hjemme igen

Når man har været syg længe, har det ofte påvirket hele familien og ændret meget i hverdagen, og det kan være svært at vænne sig til tanken om, at operationen nu er overstået. I de følgende afsnit beskriver vi nogle af de områder, der kan kræve særlig opmærksomhed.

Snak med din familie om jeres bekymringer og de punkter, vi har beskrevet i denne pjecer. Det kan gøre tiden før, under og efter operationen lidt lettere for jer alle.

Motion og anstrengelse

Det giver en række fordele at fortsætte med at motionere umiddelbart efter, at du er kommet hjem. Du forbedrer hjertets pumpefunktion, nedsætter blodtrykket og øger konditionen. Du kan sænke dit kolesteroltal og regulere vægten. Du styrker knogler, muskler og led. Start med at gå mindre ture og stil så langsomt højere krav til dig selv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters daglig motion.

Brug det træningsprogram, du har fået af fysioterapeuterne på hospitalet. Det er godt at blive lidt forpustet og øge pulsen; du skal dog ikke blive mere forpustet, end du kan føre en samtale under træningen. Se eventuelt Hjerteforeningens film.

Du kan opleve at være mere forpustet end normalt, også når du ikke motionerer. Det vil langsomt blive bedre, men det kan ofte tage nogle måneder efter operationen.

Hvis din vejrtrækningen bliver besværet de første to uger efter operationen, eller der tilkommer problemer med dine ar, kan du kontakte afdelingen telefonisk, så vi kan vejlede dig med tiltag og behandling.

Det tager 6-8 uger, før brystbenet er vokset helt sammen og er stabilt igen. I den periode skal du

undgå skæve træk, og du må højst løfte 4 kg - fordelt ligeligt på begge arme.

Smerter

Som regel vil smerterne i såret samt i skuldre og ryg aftage efter 4-6 uger. Vi anbefaler, at du tager Pamol (Pinex, Panodil) i et par uger efter operationen og herefter trapper ned. Dette kan du gøre ved at stoppe med at tage smertestillende på de tidspunkter, hvor du ikke har ondt, f.eks. midt på dagen.

Sex og samliv

Langt de fleste hjertepatienter kan genoptage deres sexliv efter udskrivelsen. Dog kan mange føle sig trætte og ikke have lyst til seksuelt samvær de første måneder efter operationen. Både du og din partner er måske bekymrede for, hvordan det vil påvirke dig.

Seksuelt samvær er ikke skadeligt for dit hjerte, blot du tager hensyn til dit brystben. Det øger livsglæden, virker afstressende og er god motion for dit hjerte. Det kan være en god idé at starte med at planlægge nogle hyggestunder for igen at lære hinanden at kende.

Det er vigtigt, at du og din partner tager beslutningen sammen og får talt ud om, hvordan I kan hjælpe hinanden med at genopbygge samlivet stille og roligt. Ca. 40% af mænd med hjertekar-sygdom oplever at få potensproblemer. Dette kan bl.a. skyldes visse blodtryks-sænkende præparater eller forkalkninger i de små kar i penis.

Tag eventuelt jeres læge med på råd eller søg mere information om sex og samliv hos Hjerteforeningen eller ring (anonymt) på Sexologisk Kliniks telefonrådgivning:

torsdage kl. 10.00-11.00, tlf. 3864 7171

De fleste problemer kan afhjælpes.

Hukommelse og koncentration

Efter en operation kan evnen til at huske, specielt over kort tid, være påvirket. Det betyder, at du kan have svært ved at huske aftaler og hændelser fra dagen før eller samme dag. Det kan være bekymrende for både dig selv og din familie.

Fortæl din familie, at det er almindeligt efter en

operation som den, du lige har været igennem. Det kan iøvrigt være en god hjælp at nedskrive aftaler og beskeder i ugerne efter. Din koncentrationsevne vil være nedsat, og måske oplever du i starten, at det er vanskeligt at læse en bog eller en avis. Hvis det er tilfældet, skal du undgå selv at køre bil. Også din reaktionsevne kan være nedsat, og vi fraråder bil- og cykelkørsel de første 4 uger efter operationen.

Humørsvingninger

Efter en alvorlig sygdom er en følelsesmæssig reaktion naturlig. Du kan derfor opleve at være følelsesmæssigt påvirket, så dit humør og din træthed kan svinge i de første måneder. Du kan reagere med stærkere følelser, end du plejer - f.eks. gråd, glæde, sorg eller angst. Det er en naturlig reaktion efter en stor operation - det går som regel over igen.

For nogle er det en hjælp at tale om sine oplevelser mange gange. Synes du imidlertid, at det hele tager magten fra dig og ikke bedres, skal du søge hjælp hos din egen læge eller rådgivning hos Hjerteforeningen. Da enkelte kan udvikle depression i forbindelse med hjertesygdom, kan du søge hjælp hos din egen læge. Skulle du udvikle depression, vil din læge henvise dig til relevant behandling.

Sår og ar

Der sidder enkelte tråde, hvor drænslangerne var, som skal fjernes hos din praktiserende læge. De fjernes 10 dage efter, at drænslangerne er fjernet. Sårene skal observeres hver dag de første uger efter hjemkomsten. Er der tegn på betændelse - dvs. feber, ømhed, tiltagende rødme og hævelse eller uklar væske sivende fra såret - eller er såret meget længe om at hele, skal du gå til din læge.

Du må gerne gå i brusebad og vaske med rent vand omkring sårene. Du bør undlade at bade i svømmehal, havvand eller badekar de første 2 uger af hensyn til infektionsrisiko.

Sårene skal beskyttes mod sollys, især det første år, da den nye hud meget nemt bliver solskoldet. Dæk dig til eller brug en solcreme med minimum faktor 20.

Som passager i en bil skal du bruge sikkerhedsse-len som sædvanligt.

Ambulant kontrol

1-2 måneder efter operationen vil du blive indkaldt til ambulant kontrol på dit lokale sygehus. Hvis du ikke har hørt noget inden for dette tidsrum, er det en god idé at kontakte sygehuset for at få en tid.

Hjerterehabilitering

Hjertekirurgisk afdeling sender henvisning til hjerterehabilitering på dit lokalsygehus, som tilrettelægger rehabiliteringen af hjerteopererede patienter. Du vil inden for ca. 14 dage blive indkaldt til efterbehandlingssamtale på dit hjemhospital. Hvis du ikke har hørt fra dit hjemhospital, bør du kan kontakte dem på det telefonnummer, du har fået udleveret.

Genoptræning i kommunalt regi

Ved behov for genoptræning efter operationen udover hjerterehabilitering kan du efter vurdering af og aftale med kirurgen og sygeplejersken indstilles til kommunal genoptræning i din hjemkommune.

Genoptagelse af arbejdet

Det er meget individuelt, hvornår man føler sig parat til at genoptage sit arbejde eller de gøremål, man var i stand til at udføre før operationen. Læg mærke til, hvordan din krop reagerer, og tag hensyn hertil. Er du i tvivl, kan du drøfte dine aktiviteter med din praktiserende læge eller i forbindelse med den ambulante kontrol.

Tal med din arbejdsgiver allerede inden indlæggelsen om muligheden for langsom optrapning af arbejdslivet. Du kan forvente at kunne begynde arbejdet 6-8 uger efter operationen. Det afhænger naturligvis af arbejdets karakter og sygdomsforløbet iøvrigt.

Har du behov for at tale med en socialrådgiver i forbindelse med dit arbejdsliv, ret da henvendelse til din sygeplejerske, som vil sørge for kontakt.

Rekreation

Det er sjældent muligt at få økonomisk hjælp til

rekreation, medmindre helt specielle forhold gør sig gældende. Ønsker du selv at betale for opholdet, er der flere muligheder, som plejepersonalet kan hjælpe med at formidle kontakt til.

Muligheden for at komme på rekreation på det rigtige tidspunkt er størst, hvis du selv sørger for bestilling inden operationen. Sørg for at have en aftale om betalingen, hvis du ikke kan komme til den aftalte tid.

Du kan også overveje muligheden for ophold hos familie og venner. I den forbindelse skal det bemærkes, at vi kun kan arrangere hjemtransport til din folkeregisteradresse.

Levevis efter en hjerteoperation

Mange års forskning har påvist en række forhold og levevaner, der i særlig grad øger risikoen for at udvikle åreforkalkning og dermed skade hjertet. Det drejer sig om: rygning - forhøjet kolesterol - forhøjet blodtryk - overvægt - mangel på motion - stress.

Flere af disse faktorer forstærker hinanden i negativ retning. Det er derfor vigtigt, at du beslutter dig for at forbedre din sundhed, specielt efter en bypass operation. Så bidrager du selv til at stoppe åreforkalkning og styrke dit hjerte.

Det kan ofte, specielt i begyndelsen, være svært at holde fast i en ændret livsstil. Støtte fra familie og nære venner er af afgørende betydning. Når du er kommet igennem den første svære tid med den nye levevis, vil du opleve, at du har fået mere energi, bedre humør og en forbedret almentilstand.

Rygning

Når du ryger, øger du forkalkningsprocessen i årerne. Jo mere du ryger, jo værre. Omkring 30% af alle hjertedødsfald skyldes først og fremmest rygning.

Når du ryger, dannes kulilte, som nedsætter blodets evne til at transportere ilt og derved medvirker til, at hjertemusklens får mindre ilt.

Når du ophører med at ryge, bliver ilttilførslen til

hjertet bedre, og risikoen for forkalkning mindskes. Efter et par måneder vil du opleve en bedre smags- og lugtesans, og allerede efter et år er risikoen for åreforkalkning reduceret betydeligt.

Der findes forskellige hjælpemidler til rygestop, f.eks. nikotinplaster og -tyggegummi, som udleveres i forbindelse med indlæggelsen og efterfølgende kan købes på apoteket. Det vigtigste middel er dog, at du er motiveret; ellers er der for stor risiko for, at du giver op.

En del af motivationen skal være gøremål, du måske ikke har tænkt på tidligere: Sportsaktiviteter af alle slags (indendørs eller udendørs), teater-, biograf- og museumsbesøg - eller lange traveture. Tænk også på de penge, du nu sparer, og forkæl dig selv med ting, du længe har haft på ønskesedlen.

Du kan også søge hjælp og støtte via telefonrådgivning og rygeafvænningsgrupper - evt. www.stoplinien.dk. Yderligere oplysninger fås hos Hjerteforeningen.

Kost og forhøjet kolesterol

Hvis den gode kost skal blive en del af din hverdag, er det nødvendigt at opstille nogle simple retningslinier og huske, at det er under indkøbene, de rigtige vaner skal slå igennem. Det er betydeligt lettere at spise sundt, hvis køleskabet ikke indeholder alt det forkerte.

Kolesterol er et fedtstof, som dannes naturligt i leveren og indtages via kosten. Der er grundlæggende to slags, som vi benævner 'det gode' og 'det lede'.

Kolesterol i den rette sammensætning er vigtigt for organismen, men et for højt total-kolesterol er skadeligt. Når der er for meget kolesterol i blodet, sætter det sig sammen med andre fedtstoffer på indersiden af blodårerne og giver åreforkalkning, som med tiden forsnævrer blodårerne.

'Det gode' kolesterol findes primært i planteolier og 'det lede' fortrinsvis i dyriske fedtstoffer, dvs. kød, smør og fede mælkeprodukter. Derfor skal du - som det iøvrigt kan anbefales hele befolkningen - spise:

- rugbrød, grovbrød, knækbrød, ris, kartofler og

grov pasta

- mange grøntsager og meget frugt
- fisk to gange om ugen, kogt eller grillet
- magert kød og fedtfattige mælkeprodukter

De første 6 uger efter operationen har kroppen dog brug for megen energi og næring for at genopbygge muskelmassen. Du må ikke tabe dig, men du skal sørge for at spise vitaminrigt og varieret i denne periode.

Hjerteforeningen anbefaler rapsolie og olivenolie som sunde fedtstoffer. Skal du tabe dig, anvendes så lidt som muligt.

Plejer du at få kontrolleret dit kolesteroltal jævnligt, skal du vente, til der er gået mindst 3 måneder efter operationen, idet tallet indtil da vil være 'kunstigt' sænket som følge af operationen.

Motion

Fysisk aktivitet kan ikke forværre en hjertesygdom og øger heller ikke risikoen for at dø - tværtimod er der som tidligere nævnt en lang række fordele ved at dyrke motion.

Det er vigtigt, at du motionerer efter udskrivelsen, f.eks. gåture eller træning på kondicykel. En halv times motion dagligt nedsætter risikoen for hjerte-/karsygdomme, og du vil samtidig opdage, at din energi vender tilbage.

Det er ofte lettere at motionere sammen med andre. Det er ikke væsentligt, hvordan du motionerer, men at du får rørt dig, så du bliver forpustet, og pulsen øges. Undersøg eventuelt muligheder for motion i Hjerteforeningen.

Samtidig er det et spørgsmål om at ændre nogle vaner og tænke anderledes:

- Gå i stedet for at tage bussen
- Stå af et stoppested før
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Tag cyklen i stedet for bilen på korte ture (men først 4 uger efter operationen)

Forhøjet blodtryk

Et for højt blodtryk øger risikoen for åreforkalkning. Forhøjet blodtryk kan være arveligt, men dårlige levevaner - også stress og overanstrengelse - øger risikoen for en stigning, mens gode kostvaner og mere motion påvirker det i gunstig

retning. Du kan selv gøre meget for at holde dit blodtryk på et normalt leje. Lyt til din krop og respektér den.

Du skal få dit blodtryk kontrolleret én gang årligt - og oftere hvis det er forhøjet.

Infektioner og hjerteklapoperation

Hvis du har fået indsat en ny hjerteklap, skal du fremover være meget opmærksom på infektioner, da der i sjældne tilfælde ses alvorlige komplikationer. Er infektionen fremkaldt af bakterier, kan disse sætte sig på den nye hjerteklap og bevirke, at den løsner sig. Derfor er det vigtigt, at der hurtigt startes behandling med antibiotika.

Vær derfor meget opmærksom på din krop og dine tænder; er der tegn på vedvarende feber, ondt i halsen, tandpine, ledsmerter eller andre ændringer, skal du søge læge. Ved alle henvendelser på hospital eller hos speciallæge, herunder tandlæge, skal du oplyse, at du er hjerteklapopereret, og om du får blodfortyndende medicin.

I forbindelse med udskrivelsen taler sygeplejersken med dig om ovennævnte, og du vil få udleveret relevant materiale fra Hjerteforeningen.

Hvor kan jeg henvende mig efter udskrivelsen?

Hvis du har spørgsmål det første døgn efter udskrivelsen - vedrørende indlæggelsen, operationssårene eller medicindoseringen - kan du kontakte den afdeling, du er udskrevet fra.

Hvis der opstår problemer med smerter, vejrtrækningen, infektion, utilpashed, blodfortyndende behandling o.lign. efter det første døgn, skal du kontakte din praktiserende læge eller en vagtlæge (1813 i Region Hovedstaden).

Ved akut behov for lægehjælp skal du ringe 112.

Det er en god idé at skrive eventuelle problemer og ændringer i din tilstand ned, så du husker dem ved den ambulante kontrol eller besøget hos lægen.

Thoraxkirurgisk klinik, Rigshospitalet,
Email: HJE.rigshospitalet@regionh.dk - www.rigshospitalet.dk/hje

Læs mere i patientinformationerne: "Hjerteoperation - forløbet før og operationsdøgnet", "Hjerteoperation - forløbet efter" og "Velkommen til Hjertekirurgisk afsnit 3153 og 3154".