



Når du kommer hjem efter en hjerteoperation

Du skal udskrives efter din hjerteoperation, og du skal enten hjem eller overflyttes til et hospital nærmere dit hjem. For at lette denne overgang har vi her samlet mange af de informationer, der er vigtige i dit videre forløb.

Vi sender et udskrivelsesbrev til din egen læge, der får et kort resumé af din indlæggelse og din medicinliste.

PLEJE AF SÅR

Vask såret med vand og uparfumeret sæbe

Du kan vaske såret med vand og uparfumeret sæbe, gerne i brusebad, indtil sårskorpen falder af, og såret er helet. Du må herefter gerne bruge fugtighedscreme uden parfume for at smidiggøre arret og huden omkring det.

Undgå direkte sollys på arret

Det nye ar er særligt følsomt for solens påvirkning. Du bør derfor undgå direkte sollys på arret i 6 måneder samt bruge solcreme med minimum faktor 20 eller t-shirt/skjorte.

Brug støtte-bh

Hvis du er kvinde, anbefaler vi, at du bruger støtte-bh i ugerne efter operationen, også om natten. Dette er for at modvirke træk i operationsarret.

Kontakt din læge ved tegn på betændelse

Hvis såret hæver, bliver rødt og varmt, og hvis der kommer væske fra såret, kan det være tegn på betændelse. Kontroller din temperatur for at se, om du har feber, og tag kontakt til din egen læge. Har du behov for at tale med en sygeplejerske fra Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling, er du velkommen til at ringe til os indenfor 72 timer efter din udskrivelse.

MEDICIN OG SMERTER

Tag smertestillende medicin som aftalt

Du skal forvente, at du har behov for smertestillende medicin i 4-6 uger efter operationen. Det er forskelligt, hvor hurtigt man kan aftrappe medicinen. Du kan få udleveret et aftrapningsskema ved behov.

Hvis du alligevel får smerter, kan du fortsætte med dosis i et par dage og så begynde aftrapningen igen. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din egen læge. Medbring aftrapningsskemaet til ambulant kontrol, og hvis du skal til egen læge.

Forvent, at huden kan føles anderledes

Du kan opleve, at huden omkring operationssåret sover og er overfølsomt i uger eller måneder efter operationen. Det skyldes, at nervebanerne endnu ikke er vokset sammen, og alene berøring af tøj virker generende på huden. Det er dog ufarligt og vil langsomt forsvinde.

KOST

Spis rigtigt

Spis proteinrig mad og få rigeligt med væske i de første 14 dage efter operationen. Det fremmer helingen af dit sår, og du kommer hurtigere til kræfter. Derefter er det vigtigt, at du skifter til at spise sund, hjarterigtig og varieret kost. Husk, at det stadig er vigtigt at drikke 1,5-2 liter væske dagligt.

FYSISKE OG PSYKISKE REAKTIONER

Vær forberedt på psykiske og fysiske reaktioner

Det er normalt, at der opstår psykiske reaktioner efter en stor operation. Det kan skyldes, at du har været urolig eller bange for indlæggelsen og operationen. Derfor er det helt naturligt, at du under og efter indlæggelsen kan føle dig uligevægtig. Det er vigtigt, at du og dine nærmeste er klar over, at det er en normal reaktion, og at den i de fleste tilfælde er



forbigående. Familie, venner og din egen læge kan være en god støtte for dig.

Efter en operation kan du have en lavere blodprocent end før operationen. Dette kan betyde, at du er lidt mere træt end før, og du har måske brug for at tage et ekstra hvil midt på dagen. Du kan også opleve at have åndenød ved anstrengelse. Nogle har svært ved at sove og ved at falde i søvn og drømmer meget efter operation. Dette bedres ofte, efter du er kommet hjem.

Efter operationen kan du også opleve glemsomhed og koncentrationsbesvær, som sædvanligvis forsvinder langsomt over de kommende uger.

Forvent, at dit sexliv er påvirket

Nyopererede hjertepatienter føler sig ofte trætte og uoplagte. Det er naturligt, at dit seksuelle liv glider i baggrunden i 1-3 måneder efter operationen. Naturligt vil lysten vende tilbage. Lyt og mærk efter i din krop – og genoptag sexlivet, når du føler, at du er klar til det. Visse typer medicin kan påvirke din seksuelle formåen.

AKTIVITET OG BEVÆGELSE

Undgå overbelastning

Du må ikke overbelaste brystbenet asymmetrisk. I 8 uger efter operationen må du ikke lave aktiviteter, der belaster brystbenet i én side af kroppen ad gangen. Det er fx cykling, snerydning, havearbejde, støvsugning og svømning. Du må gerne bruge kondicykel.

Du må løfte til smertegrænsen. Husk at løfte med begge hænder på samme tid. Hvis du løfter mere end 4 kg, skal du holde albuerne ind til kroppen.

Gå ture

Gå ture dagligt og øg gradvist længden af gåturene. Det er i orden hvis du bliver forpustet, får sved på panden og bliver træt. Hvis du får ondt i brystet, gå du for hurtigt frem og skal sætte tempoet ned. Hvis smerterne fortsætter, skal du kontakte din egen læge hurtigst muligt.

BILKØRSEL

Vent med at køre bil

Vi anbefaler, at du ikke kører bil i 8 uger efter operationen, da du har nedsat koncentrations- og reaktionsevne. Du må gerne være passager, og du skal bruge sikkerhedssele.

REHABILITERING

Hjerterehabilitering og genoptræning

Du bliver tilbudt hjerterehabilitering på det hospital, som er tættest på dit eget hjem. Du bliver kontaktet per telefon eller brev inden for de næste uger, hvor du får besked om opstart og program for din hjerterehabilitering. Hvis du ikke er blevet kontaktet inden for de første 5 uger efter din operation, skal du kontakte dit hjemhospital.

KONTROL

Hvis du bor i Region Nordjylland

Hvis du er bosat i Region Nordjylland, bliver du indkaldt til ambulant kontrol i Hjerter-Lungekirurgisk Ambulatorium eller ambulant kontrol på dit hjemsygehus. I ambulatoriet møder du en læge og sygeplejerske. Du får taget EKG og målt blodtryk. Vi mærker efter, om brystbenet er vokset sammen, og vi tilser dine operationsar.

Vi gennemgår din medicin sammen med dig, så husk at medbringe din medicinoversigt. Vi vil også svare på spørgsmål, som du har med hjemmefra. Besøget vil ofte tage 15-20 minutter. Du må påregne, at der kan være lidt ventetid. Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Hvis du skal have taget røntgenbillede af brystkasse, hjerte og lunger, får du en indkaldelse fra Radiologisk Afdeling til at få taget røntgenbillede eventuelt samme dag som den ambulante kontrol. Hvis det er nødvendigt, vil du blive ledsaget af en portør fra Radiologisk Afdeling (Røntgenafdelingen) til Hjerter-Lungekirurgisk Ambulatorium eller til ambulatoriet på dit hjemsygehus, efter billedet er taget.



Hvis du bor uden for Region Nordjylland

Hvis du er bosat uden for Region Nordjylland, foregår kontrollerne på et hospital i din egen region, og du modtager en indkaldelse derfra.

Medbring medicinoversigt til kontrol

Du får udleveret en medicinoversigt ved udskrivelsen. Denne skal du medbringe, når du kommer til kontrol. Medbring også et eventuelt aftrapningsskema.

Se dine sundhedsdata

Du kan få adgang til dine sundhedsdata på www.sundhed.dk med MitID. Her kan du finde oplysninger om dine behandlinger, se din journal samt se svar på prøver og undersøgelser. Du kan også få overblik over, hvilken medicin du har fået ordineret.

Aflever eventuelle hjælpemidler.

Har du haft brug for at låne hjælpemidler med hjem, har vi brug for at få dem retur, så snart du er færdig med at benytte disse. På din udlånsseddel står, hvilke hjælpemidler du har lånt, og en dato for, hvornår vi, at regner med du afleverer dem igen. Der kan være mulighed for at forlænge lånet ved at tage telefonisk kontakt til udlånsafsnittet.

Brug dit patientkontor.

Er du efter besøget hos os i tvivl om, hvordan du kommer videre i sundhedsvæsenet, er du velkommen til at kontakte Patientkontoret. Du kan læse mere om Patientkontoret på www.patientrettigheder.rn.dk.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Så vil vi besvare dine spørgsmål eller henvise dig til rette instans.



Kontakt

Hjerte-Lungekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 47 00

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

www.aalborquh.rn.dk/hjertelunge



SÆRLIGT FOR DIG

Individuelle aftaler	
Din operation:	
Du er opereret af:	
Kontaktsygeplejerske:	
Udskrivningssygeplejerske:	
Sygemelding:	Hvis du er på arbejdsmarkedet, afhænger sygemelding af, hvilket job du har. De fleste kan vende tilbage efter 8-12 uger. Vi forventer, at du kan vende tilbage efter ____ uger. Tal med lægen om sygemelding inden udskrivelsen og ved den ambulante kontrol. Ved udskrivelsen får du også besked om eventuel kontrol i Kardiologisk Ambulatorium.
Sting og clips:	Du skal have fjernet sting og clips hos din egen læge. Du skal selv bestille tid hos lægen. Du skal have fjernet sting 14 dage efter operationen. Dato: _____ Du skal have fjernet clips 18 dage efter operationen. Dato: _____ Hvis du får fjernet clips hos din egen læge, skal du have en tang med til lægen.
Aftaler med kommunen:	Der er lavet følgende aftaler med din hjemkommune, når du kommer hjem. Følgende hjemmehjælp er bestilt: Rengøring ☐ Personlig bistand ☐ Andet: _____ Udbringning af mad er bestilt fra: _____ Hjemmesygeplejerske er bestilt til: Ophældning af medicin ☐ Andet: _____