

# Når du kommer hjem efter stentklapoperation

Du skal udskrives efter din stentklap-operation, 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 medicinoversigt.

## SÅRPLEJE

### Plejlåret

Skyl sår med vand og uparfumeret sæbe (gerne i brusebad), indtil sårskorperne er faldet af. Herefter må du gerne bruge creme uden parfume for at smidiggøre arret og huden omkring det.

### Undgå direkte sollys på arrene

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

### Kontakt din læge ved tegn på betændelse

Du skal være opmærksom på, om såret hæver og bliver rødt, varmt, ømt eller væsker. Det kan være tegn på betændelse. Kontrollér 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 fra afdelingen.

## SMERTER OG MEDICIN

### Tag smertestillende medicin som aftalt

Du skal forvente, at du har behov for smertestillende medicin i 3-4 uger, hvis du er opereret gennem brystvæggen eller gennem en blodåre i brystvæggen. Det er forskelligt, hvor hurtigt man kan aftrappe medicinen. Du kan få udleveret et aftrapningsskema ved behov. Hvis du får ondt, kan du fortsætte med

samme dosis i et par dage og så begynde aftrapningen igen. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din læge. Medbring aftrapningsskemaet, hvis du skal til egen læge.

### Forvent, at huden føles anderledes

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

## KOST

### Spis rigtigt

Spis sund og varieret mad og få rigeligt med væske, både i tiden efter operationen og på sigt. Det fremmer helingen af dit sår, og du kommer hurtigere til kræfter.

## FYSISKE OG PSYKISKE REAKTIONER

### Vær forberedt på psykiske og fysiske reaktioner

Nogle patienter kan opleve, at der opstår psykiske reaktioner efter en operation eller en behandling. Det kan skyldes, at du har været urolig eller bange for indlæggelsen og indgrebet. Derfor er det helt naturligt, at du kan føle dig lettere uligevægtig under og efter indlæggelsen. 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 gode støtter for dig.

Efter en operation er det også naturligt at være træt, og du har måske brug for at tage et ekstra hvil midt på dagen. Du kan også opleve at have åndenød, mange oplever dog, at dette bedres i dagene eller ugerne efter indgrebet. Nogle har svært ved at sove og falde i søvn og drømmer den første tid efter operationen. Det bedres ofte, efter du er kommet hjem.



### Forvent, at dit sexliv er påvirket

Nyopererede hjertepatienter føler sig ofte trætte og uoplagte. Det er naturligt, at dit seksuelle liv glider i baggrunden efter indgrebet. 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

Det er en god idé at dyrke motion, når du kommer hjem. Du kan eventuelt træne på et hold i din hjemby. Flere plejehjem og sundheds- og motionscentre har mulighed for gymnastik og lignende aktiviteter.

På hospitalet kan du få tilbudt en genoptræningsplan, der sendes til kommunen ved din udskrivelse. Du kan også selv kontakte din hjemkommune eller Hjerteforeningen (tlf. 70 25 00 00) for flere oplysninger.

### Gå ture

Gå ture dagligt og øg gradvist længden på gåturene. Det er i orden at blive forpustet, få lidt sved på panden og blive træt. Hvis du får ondt i brystet, går du hurtigt frem og skal sætte tempoet ned. Hvis smerterne fortsætter, skal du kontakte din egen læge hurtigst muligt. En god regel er, at du skal bevæge dig i et tempo, hvor du kan tale. Du må gerne bruge en motionscykel, hvis du har en, så længe du holder dig til et tempo, som du kan klare.

### Genoptag din vante motion, når du er klar

Hvis du inden indgrebet har været vant til at deltage i motion på et hold eller i et motionscenter, kan du genoptage aktiviteterne, når du føler dig klar til det. Som en rettesnor skal der gå 2-6 uger, inden du går i gang med din vante motion. Kontakt eventuelt kommunen for at høre om muligheder for genoptræning.

## BILKØRSEL

### Vent med at køre bil

Det er forskelligt, hvornår man igen kan køre bil efter indgrebet.

Har man fået anlagt sin nye klap igennem lysken, må man køre bil igen efter 5-7 dage. Er det gennem brystvæggen eller gennem en blodåre i brystvæggen anbefaler vi, at der går 2-4 uger efter indgrebet. Vi anbefaler, at du altid taler med en læge om bilkørsel inden udskrivelsen. Du må gerne være passager, og du skal bruge sikkerhedssele.

## KONTROL

Du skal til ambulatant kontrol i Kardiologisk Ambulatorium. Du får en indkaldelse cirka 3 måneder efter, at du er blevet udskrevet.

### Medbring medicinoversigt til kontrol

Du får udleveret en medicinoversigt ved udskrivelsen. Den skal du medbringe, når du skal til ambulatant kontrol eller skal til egen læge. Dette gælder også aftrapningskemaet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du er i tvivl om noget eller har 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.rm.dk/hiertelunge](http://www.aalborquh.rm.dk/hiertelunge)



## SÆRLIGT FOR DIG

| Individuelle aftaler       |   |
|----------------------------|---|
| Din operation:             |   |
| Du er opereret af:         |   |
| Kontaktsygeplejerske:      |   |
| Udskrivningssygeplejerske: |   |
| Sygemelding:               | Hvis du stadig er på arbejdsmarkedet, er det dit job, der afgør, hvornår du kan vende tilbage. Tal med lægen om det inden udskrivelsen.<br>Om _____ uger.<br><br>Du skal til kontrol i Kardiologisk Ambulatorium efter cirka 3 måneder.   |
| Sting og clips:            | Du skal have fjernet eventuelle sting og clips hos din egen læge. Du skal selv bestille tid hos lægen.<br><br>Du skal have fjernet sting 14 dage efter operationen. Dato: _____<br><br>Du skal have fjernet clips 18 dage efter operationen. Dato: _____<br>(I så fald skal du have en tang med til egen læge)  |
| Aftaler med kommunen:      | Der er lavet følgende aftaler med din hjemkommune, når du kommer hjem.<br><br>Følgende hjemmehjælp er bestilt:<br><br>Rengøring <input type="checkbox"/><br><br>Personlig bistand <input type="checkbox"/><br><br>Andet: _____<br><br>Udbringning af mad er bestilt fra: _____<br><br>Hjemmesygeplejerske er bestilt til:<br><br>Ophældning af medicin <input type="checkbox"/><br><br>Andet: _____ |