



## Leefregels na een hartkatheterisatie

---

### Inleiding

U heeft een hartkatheterisatie van de kransslagader ondergaan (coronair angiografie) dit is een onderzoek van de kransslagaders of de grote lichaamsslagader. Het is dus geen behandeling van uw klachten. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het herstelproces thuis door. Vooraf is het moeilijk te zeggen hoe dit proces precies zal verlopen dit verschilt van persoon tot persoon. Er kunnen thuis nog vragen ontstaan en mogelijk kunnen klachten van lichamelijk en/of psychische aard optreden. Deze folder behandelt de meest voorkomende vragen en klachten na ontslag.

### Ontslagpapieren

U krijgt de volgende ontslagpapieren mee:

- Een controle afspraak bij uw eigen cardioloog (deze wordt per post naar u toegestuurd), ongeveer 2 à 3 weken na ontslag.
- Bij eventuele medicatie veranderingen krijgt u een recept mee.
- Folder "Leefregels na een hartkatheterisatie".

### Wondgenezing

De wond in de lies of pols moet enkele dagen de gelegenheid krijgen om te genezen. Door het aanprikken van de slagader in de lies of pols kan er een bloeduitstorting zijn ontstaan. Deze kan nog enkele dagen tot weken zichtbaar en/of gezwollen blijven of zelfs afzakken richting de knie, in het geval van aanprikken in de lies. Hoewel dit vervelend kan zijn is dit geen reden tot bezorgdheid. Als er een kleine hoeveelheid vocht uit de wond lekt, kunt u een droge steriele gaas op de wond leggen en vastplakken met een pleister. Gebruik geen poeders of zalf op de wond. U kunt gewoon elke dag douchen.

Om een nabloeding in de lies zoveel mogelijk te voorkomen moet u de volgende adviezen opvolgen:

- De eerste 2 dagen niet fietsen en niet zelf auto rijden.

- De eerste 3 à 4 dagen geen zware tassen dragen, niet overdreven rekken, geen grote stappen nemen, niet persen op het toilet, niet in bad gaan. Traplopen zoveel mogelijk beperken, als u toch de trap op moet lopen, zet dan eerst het goede been neer en zet vervolgens het aangeprikte been erbij.
- De 1e week niet sporten, niet naar de sauna gaan en zware lichamelijke inspanning leveren.
- Ga de eerste 3 dagen niet in bad. Wel mag u vanaf de dag na uw behandeling weer douchen, maar niet te lang en niet te heet.

Om een nabloeding in de pols te voorkomen moet u de volgende adviezen opvolgen:

- Probeer uw arm aan de aangeprikte kant zoveel mogelijk te ontlasten. U heeft hiervoor in het ziekenhuis een mitella gekregen. Bij het verlaten van het ziekenhuis adviseren wij u de arm 24 uur in de mitella te houden.
- Til geen zware spullen, bijvoorbeeld: boodschappentassen, zware dozen, etc.
- Maak niet teveel bewegingen met uw arm.
- De eerste 2 dagen mag u niet autorijden of fietsen.
- Vermijd de eerste 2 tot 3 dagen ook handen schudden, huishoudelijk werk en steunen op de pols.
- Ga de eerste 3 dagen niet in bad. Wel mag u vanaf de dag na uw behandeling weer douchen, maar niet te lang en niet te heet.
- De 1e week niet sporten, niet naar de sauna gaan en zware lichamelijke inspanning leveren.

### **Bloedverdunnende geneesmiddelen**

Bij het gebruik van deze medicijnen is de neiging tot bloeden sterker dan normaal. U moet hierbij extra voorzichtig te zijn. Hebt u vragen over de medicijnen, neemt u dan contact op met uw cardioloog.

## **Wanneer moet u een arts bellen**

Eenmaal thuis kunnen klachten optreden waarbij het raadzaam is contact op te nemen met de afdeling EHH (Eerste Hart Hulp), telefoonnr. 0344 72 66 77.

U neemt contact op bij:

- Het plotseling ontstaan van een verdikking of een harde schijf in de lies of pols.
- Het warm en rood worden van de wond.
- Als de wond gaat bloeden of zoveel vocht produceert dat u deze meerdere malen per dag moet verbinden.
- Het ontstaan van pijn op de borst. Neem, indien in uw bezit, direct een tablet isosorbidenitraat 5 mg of een pufje nitrospray onder de tong. Ga even rustig zitten in verband met een mogelijke bloeddruk daling.
- Toename van de pijnklachten.
- Bij koorts boven de 38,5°C.

U moet onmiddellijk 112 bellen als zich de volgende verschijnselen voordoen:

- De wond in uw lies of pols hevig gaat bloeden. Hieronder wordt verstaan dat het bloed met krachtige, snelle stoten uit de lies of pols komt. Dit kan betekenen dat u een slagaderlijke bloeding heeft. U heeft dan snel medische hulp nodig.
- Als er plotseling een grote zwelling in de lies of pols ontstaat. Het lijkt net of er een groot ei op de lies of pols ligt. Dit kan betekenen dat de slagader onderhuids is gaan bloeden. Hierbij is snelle medische hulp nodig.
- Rijd niet zelf naar het ziekenhuis, ambulancepersoneel kan u bij deze verschijnselen het beste helpen.

Wat u zelf moet doen bij deze verschijnselen is:

- Laat iemand in uw directe omgeving 112 bellen (vertel dat u een hartkatheterisatie ondergaan heeft) of bel zelf als er niemand in de buurt is.
- Ga plat liggen (in geval van bloeding in de lies), bijvoorbeeld op de grond, op bed of op de bank.

- Probeer de bloeding onder controle te krijgen door met 2 vingers krachtig te drukken boven de insteekplaats, indien mogelijk door iemand anders, zo niet dan door u zelf.

### **Metformine**

De contrastvloeistof die gebruikt wordt bij het onderzoek, is niet goed voor de nieren. Daarom is het na het onderzoek belangrijk dat u goed drinkt om uw nieren te spoelen. Het medicijn metformine (wordt gebruikt bij suikerziekte) is van invloed op de werking van uw nieren. Stop alleen met de metformine bij een MRD lager dan 60. Voor vragen neem contact op met uw arts.

### **Algemene Leefregels**

Voor een optimaal herstel en om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen zijn de volgende adviezen van groot belang.

### **Roken**

Onderzoek heeft aangetoond dat roken slecht is voor hart en bloedvaten. Ook de relatie met bijvoorbeeld long-, keel- en slokdarmkanker is aangetoond. Stoppen met roken verbetert niet alleen de conditie maar ook aangerichte schade blijkt na bepaalde periode weer te “herstellen”. Dit is dus de moeite waard. Heeft u hulp nodig bij het stoppen met roken, neem dan contact op met uw huisarts.

### **Voeding**

Eet gezond en niet teveel. Wees matig met verzadigd vet en zout. Als er sprake is van overgewicht is het verstandig om af te vallen. U kunt dit bespreken met uw huisarts of met een diëtist. Op de afdeling vindt u voorlichtingsmateriaal over gezonde voeding.

## **Rust en beweging**

Het is niet nodig om 's ochtends lang in bed te blijven liggen en 's avonds vroeg naar bed te gaan. Bepaal uw eigen tempo en neem tussendoor voldoende rust. Voer uw activiteiten op. Dit geldt voor zowel uw lichamelijke-, geestelijke- en sociale activiteiten. Een beetje moe worden mag, maar overdrijf niet. Probeer situaties die stress veroorzaken te vermijden en probeer afstand te nemen van dat gene wat u in een onaangename spanning brengt. Weer starten met sporten is afhankelijk van uw conditie voor de behandeling. Maak dit bespreekbaar tijdens de controleafspraak met uw cardioloog, zeker als u gewend bent frequent en intensief te sporten. Normaal gesproken kunt u uw conditie langzaam weer opbouwen.

## **Vrijen**

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van 2 trappen. Het advies luidt: het gewoon te doen als u en uw partner er weer aan toe zijn. Het levert geen bijzonder risico op voor het hart. Pas wel op met stimulerende middelen, zoals Viagra, want dan wordt het hart wel extra belast.

## **Werkhervatting**

Het moment van werkhervatting is van veel factoren afhankelijk en voor ieder individu verschillend. U voelt over het algemeen zelf het beste aan wanneer u weer aan het werken toe bent. Bespreek werkhervatting in een vroeg stadium met werkgever, bedrijfsarts, huisarts of maak het bespreekbaar tijdens de controleafspraak met uw cardioloog.

## **Tot slot**

Wij willen graag een zo hoog mogelijke kwaliteit van het medisch handelen en de verzorging aanbieden. Heeft u opmerkingen of suggesties, dan stellen wij het zeer op prijs die te horen. Dit stelt ons de gelegenheid waar nodig verbeteringen aan te brengen.

## **Ruimte voor aantekeningen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ziekenhuis Rivierenland Tiel**

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. 0344 67 49 11

Fax 0344 67 44 19

[www.zrt.nl /cardiologie](http://www.zrt.nl/cardiologie)