



1.Chirurgie

Herz- und Gefäßchirurgische Abteilung



Das KANN und DARF ich nach meiner Herzoperation



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie erholen sich zurzeit von ihrer Herzoperation. Möglicherweise haben Sie jetzt einige Fragen, die die Zeit „danach“ betreffen.



Abb. 4

Dieses Informationsheft soll Ihnen die Antworten auf häufig von unseren Patienten gestellte Fragen geben.

Wie lange muss ich nach der Operation im Krankenhaus bleiben?

In der Regel wird Ihre Entlassung zwischen dem 10. – 14. Tag nach Ihrer Operation geplant.

Das Entlassungsdatum ist davon abhängig, wie rasch Sie sich von dem Eingriff erholen. Der Zeitpunkt Ihrer Entlassung wird vom Oberarzt während einer Visite mit Ihnen rechtzeitig vereinbart.



Abb. 5

Denken Sie daran, dass Sie für zu Hause eine angemessene Betreuung benötigen. Denn die nächsten Tage sollten Sie sich noch nicht überfordern. Gerne helfen wir Ihnen bei der Vermittlung von sozialen Diensten, welche Ihnen für diese Zeit die geeignete Unterstützung anbieten. Wenden Sie sich damit bitte an die Stationsschwester oder ihre Vertretung.

Wie komme ich nach Hause?

Sie können sich gerne von Ihren Angehörigen abholen lassen oder sich mit dem Pflegepersonal eine geeignete Form des Heimtransports vereinbaren.

Ist nach der Operation eine Rehabilitation erforderlich?

Für eine optimale Genesung und rasche Wiedereingliederung in Ihr tägliches Leben empfehlen wir nach der Entlassung aus dem Spital einen Aufenthalt in einem Rehabilitationszentrum für Herz- und Kreislauferkrankungen.



Abb. 6

Unter Anleitung von Fachleuten lernen Sie dort, Ihre Belastbarkeit zu stabilisieren und Ihre Leistungsfähigkeit Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

Den Antrag auf ein Rehabilitationsverfahren stellen wir für Sie sobald Sie die Intensivstation

verlassen und uns den von Ihnen unterschriebenen Antrag mit ihren persönlichen Daten ausgehändigt haben.

Der Antrag wird von uns am Postweg an die zuständige Versicherung gesendet. Ihre Angehörigen können das Formular auch persönlich bei ihrer Versicherung abgeben.

Sie erhalten dann den Brief mit der Bewilligung und der Angabe des Rehabilitationstermins nach Hause gesandt.



Abb. 7

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Komme ich direkt nach meiner Entlassung in ein Rehabilitationszentrum?

In der Regel werden Sie vor Ihres Rehabilitationsaufenthaltes in häusliche Betreuung entlassen.

Sollten Sie bis zur Rehabilitation nicht nach Hause entlassen werden können, stehen Ihnen, abhängig von Ihrem Betreuungsaufwand, Aufenthaltsmöglichkeiten in verschiedenen sozialen Einrichtungen zur Verfügung. Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an die Stationsschwester oder deren Vertretung.



Abb. 8

Worauf soll ich in der Zeit zwischen Entlassung und Rehabilitation achten?

In dieser Zeit sollten Sie einige Verhaltensregeln ernst nehmen:

- ☉ Bewegung und Atemübungen mit dem Atemtrainer gehören zur Rehabilitation.
- ☉ Einer milden Alltagbelastung dürfen und sollen Sie sich stellen, halten Sie aber genügend Ruhepausen ein.
- ☉ Schwere körperliche Tätigkeiten sollten Sie für mind. 6 Wochen vermeiden, besonders das Heben von schweren Lasten (nicht mehr als 2kg!). Dazu gehören auch Koffer, Einkaufstaschen, Kochtöpfe, aber auch kleine Kinder (Enkel) und Haustiere.



Abb. 9

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

- ☉ Sollte von unserer Seite noch eine Nahtentfernung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus notwendig sein, werden Sie von uns davon in Kenntnis gesetzt. Bis dahin dürfen Sie nur mit wasserdichtem Wundverband duschen.
- ☉ Zur Stabilisierung Ihres Brustbeins sollten Sie für 6 -8 Wochen Ihre von uns verordnete Posthoraxweste bzw. den Rippengurt möglichst dauernd tragen.



Abb. 10

Wann kann man danach wieder ein „normales“ Leben führen?

Es dauert oft einige Zeit, bis man lernt mit der neuen Situation umzugehen und sein neues Erscheinungsbild akzeptieren kann.

Üblicherweise wird Ihr Brustbein bei der Operation durch den Chirurgen eröffnet. Da das Brustbein erst nach sechs bis acht Wochen wieder zusammengewachsen ist, sollten Sie schwere körperliche Tätigkeiten in den ersten drei Monaten vermeiden. Schwellungen an den Beinen sind anfangs häufig. In diesem Fall sollten Sie die Beine hochlegen, nicht lange stehen und nicht mit abgewinkelten Beinen sitzen.

Wann darf ich wieder Autofahren?

Aktives Autofahren sollte aus rein rechtlichen Gründen bis nach dem Abschluss des Rehabilitationsaufenthaltes unterbleiben.

Wir empfehlen Ihnen beim Mitfahren wegen des Airbags eher die hinteren Sitzplätze einzunehmen. (Es gibt keine medizinische Begründung, die Gurtpflicht nicht einzuhalten!).



Abb. 11

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Wann darf ich wieder arbeiten?

Ihrem Beruf können Sie nach ca. 3 Monaten wieder nachgehen.

Darf ich wieder Geschlechtsverkehr haben?

Im Bezug auf ihre Sexualität können Sie nach dem Rehabilitationsaufenthalt wieder aktiv werden. Natürlich sind der Austausch von Zärtlichkeiten sowie die Ausübung von kreislaufmäßig und körperlich nicht belastenden Praktiken erlaubt. Medikamente wie z.B. Betablocker können die Libido und Potenz reduzieren.



Abb. 12

Sie dürfen aufgrund ihrer Herzerkrankung nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Facharzt auf potenzfördernde Medikamente wie z.B. Viagra[®] zurückgreifen.

Freizeitaktivität

Darf man nach einer Herzoperation mit dem Flugzeug reisen?

Grundsätzlich ist Fliegen nach der Rehabilitation erlaubt. Wir empfehlen Ihnen auf Reisen stets Unterlagen, wie Arztbriefe und Informationen über Ihre aktuelle Medikamente, mit sich zu führen.

Wann kann ich wieder eine Sauna aufsuchen und Sonnenbaden?

Nach Abschluss der Rehabilitation ist nichts gegen einen Saunabesuch und mäßiges Sonnenbaden einzuwenden.

Vor dem ersten Saunabesuch fragen Sie nochmals bei ihren betreuenden Facharzt nach. Günstiger wäre der Besuch einer



Abb. 13

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Biosauna, da die geringeren Temperaturen den Kreislauf nicht so belasten.

Wann und wie intensiv darf man wieder Sport betreiben?

Prinzipiell kann man sagen, dass Sport (vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Rad fahren, Walken,...) nach einer Operation am Herzen nicht nur möglich, sondern auch wünschenswert ist.



Abb. 14

Allerdings sollten Sie auch auf die Symptome Ihres Körpers achten.

Wenn Sie beispielsweise müde werden oder ein Stechen in der Brust verspüren, machen Sie eine Pause. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, falls Sie sich nicht wohl fühlen!

Von Krafttraining und ruckartigen Bewegungen, wie etwa beim Squash, wird dringend abgeraten, ebenso von Leistungssport.

Grundsätzlich sollten Sie aber mit Ihrem Sport erst in Absprache mit dem Kardiologen und nach Abschluss Ihres Rehabilitationsaufenthaltes wieder beginnen.



Abb. 15

Nachsorge

Wie häufig sollte ich nach der Operation zur Nachkontrolle gehen und wohin?

Sollten trotz aller Vorsichtsmaßnahmen bei Ihnen Herzbeschwerden auftreten, suchen Sie sofort Ihren betreuenden Arzt oder eine kardiologische Ambulanz im nächstgelegenen Krankenhaus auf.

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Wenn von Seiten der Wunden ein Problem auftritt (zunehmende Wundrötung, Austritt von Flüssigkeit / Sekret, Fieber) suchen Sie bitte unsere chirurgische Ambulanz auf (Mo-Fr. 7³⁰-14³⁰Uhr Tel: 01/80110/2384).



Abb. 16

Sollte das Problem außerhalb der Ambulanzzeiten auftreten, wenden Sie sich an die zuletzt betreuende Station (Telefonnummer entnehmen Sie ihren Entlassungspapieren).

Müssen bei Ihnen noch Nähte oder Klammern entfernt werden, können Sie diese entweder beim Hausarzt oder in unserer Ambulanz entfernen lassen. Wenn Sie unsere chirurgische Ambulanz in Anspruch nehmen wollen, wird Ihnen bei der Entlassung ein Termin mit genauer Uhrzeitangabe von uns mitgeteilt.

Sollten Sie blutverdünnende Medikamente (z.B. Marcoumar[®]) erhalten, müssen Sie regelmäßige Blutuntersuchungen im nächstgelegenen Labor oder bei Ihrem Hausarzt durchführen lassen. Die Termine zur Blutgerinnungskontrolle und die Dosierung der verordneten Medikamente entnehmen Sie dem „Antikoagulantienausweis“, den Sie bei der Entlassung von uns erhalten. Bedenken Sie, dass Sie dadurch bei Verletzungen leichter und länger bluten können und anfälliger für blaue Flecken sind.

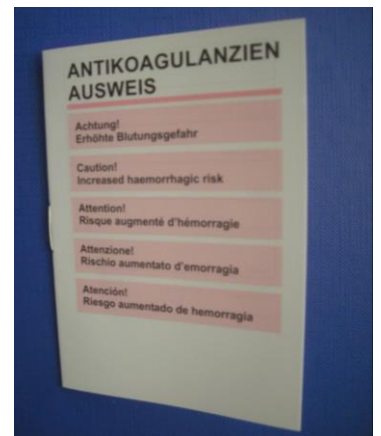


Abb. 17

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Wenn zwischen Ihrer Entlassung und dem Rehabilitationsantritt mehr als 2 Wochen liegen, empfehlen wir Ihnen einen Besuch bei Ihrem betreuenden Facharzt / Kardiologen.

Auch wenn Sie keine Schmerzen verspüren, ist es notwendig, dass Sie Ihr Herz in regelmäßigen Abständen bei Ihrem Kardiologen untersuchen lassen



Abb. 18

Welche Medikamente muss ich zu Hause nehmen?

Welche Medikamente wir Ihnen weiter empfehlen, ist dem ärztlichen Entlassungsbrief zu entnehmen, den Sie auch Ihrem Hausarzt bzw. Facharzt geben sollten. Bitte halten Sie sich an die vorgegebene Dosierung Ihr Kardiologe ist der beste Ansprechpartner für Fragen zur weiteren Medikation.

Gesundheitsförderung

Da eine Verengung der Herzkranzgefäße auch nach einer Bypassoperation weiter fortschreiten kann, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie Ihre persönlichen **Risiken** kennen.

Von großer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang Stress, Übergewicht, übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte (Diabetes).

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Lebensstil überdenken und Ihren Risiken **aktiv entgegen wirken**.



Abb.19

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Für Ihre „Herzgesundheit“ empfehlen wir:

- ☯ Identifizieren Sie mögliche Stressfaktoren und wirken Sie diesen entgegen. Erlernen Sie Entspannungstechniken.
- ☯ Ernähren Sie sich ausgewogen, abwechslungsreich, möglichst „bunt“ und fettarm. Geflügel, Fisch, Obst, Gemüse und wertvollen Öle (Raps- od. Olivenöl) sollte unbedingt vermehrt auf Ihren Speiseplan stehen.
- ☯ Bauen Sie eine sportliche Betätigung in Ihren Lebensrhythmus ein.
- ☯ Überprüfen Sie regelmäßig ihren Blutdruck und lassen Sie diesen von Ihrem Hausarzt oder Kardiologen optimal einstellen.
- ☯ Achten Sie dringend auf Ihren Blutzuckerspiegel, wenn Sie Diabetiker sind.
- ☯ Geben Sie unbedingt das Rauchen auf. Fragen Sie Ihren Hausarzt bzgl. Raucherentwöhnungshilfen.
- ☯ Bauen Sie Übergewicht ab. Nützen Sie Gespräch mit einer ErnährungsberaterIn oder DiätologIn.
- ☯ Gehen Sie mind. 2x jährlich zu Ihrem betreuenden Kardiologen zur Kontrolle.

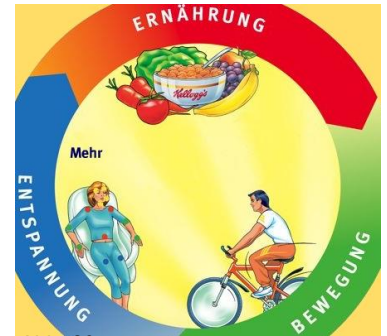


Abb. 20

Worauf Sie jedoch nicht verzichten sollten

- ☯ Genießen Sie Ihr Leben!
- ☯ Gehen Sie allen gewohnten Aktivitäten mit Maß und Ziel wieder nach.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Informationsheft geholfen zu haben und wünschen Ihnen gute Erholung!

Ihr Pflege- und Ärzteteam der 1.Chirurgie

Das kann und darf ich nach meiner Herzoperation

Für den Inhalt verantwortlich:

Ulrike Lewandowsky
Dr. Günther Neubert
Oberarzt. Dr. Peter Poslussny
Monika Zimmermann

1. Auflage November 2010

Quelle: Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie Deutsches Herzzentrum München (2007),
Patienteninformation, herzchirurgie@dhm.mhn.de
Klinikum der Stadt Ludwigshafen gGmbH (2008) Patienteninformation zur Herzoperation,
www.mees-zacke.de

Abbildungen:

Abb 1 bis 5: Fotos KHR

Abb. 6: Cardiotrainer, <http://aerzteblatt.lnsdata.de/bilder/2006/10/img121688.jpg>

Abb. 7: Reha Walken, http://www.medicos-aufschalke.de/Kardio_NordicW.jpg

Abb. 8: Hände, www.alessia-pflegegruppe.de_kurzzeitpflege.gif

Abb. 9: Einkauf, <http://www.kreiszeitung.de/einkauf.jpg>

Abb. 10: Wundverband, <http://www.feedback-online.de/wundverband.jpg>

Abb. 11: Gurt, <http://resources.vol.at/FastResource>

Abb. 12: Bett, <http://www.holidaycheck.de.jpg>

Abb. 13: Sauna, <http://www.infrarot-waermekabinen.de>

Abb. 14: Radfahren, <http://www.au-schoppernaut.at/Radfahren.jpg>

Abb. 15: Wandern, http://www.scheidegg.de/se_data_filebank/sport/sommer/wandern.jpg

Abb. 16: Ambulanz, Foto KHR

Abb. 17: Antikoagulantienausweis, Foto KHR

Abb. 18: Herz, <http://www.paradisi.de.jpg>

Abb. 19: Entspannung, <http://www.carolinknabbe.com/content/pics/lifestyle/lifestyle17.jpg>

Abb. 20: Herzgesundheit, <http://ernaehrungsportal.jpg>

Impressum:
Wiener Krankenanstaltenverbund

1.Chirurgie
Abteilung für Herz- und Gefäßchirurgie

Krankenhaus Hietzing mit
Neurologischem Zentrum Rosenhügel
Wolkersbergenstraße 1
A-1130 Wien

Stadt  Wien
Wien ist anders.