

## Sydämentahdistimen asennuksen jälkeen

Sinulle on asennettu sydämentahdistin solisluun alapuolelle ihonalaiskudokseen. Tahdistin on yhteydessä sydämeen 1–3 johdon eli elektrodin välityksellä. Saat sairaalasta tahdistinkortin, joka on syytä pitää aina mukana.

**Haava**-alueen paranemista on hyvä tarkkailla. Saat sairaalasta kirjalliset haavanhoito-ohjeet. Ompeleet poistetaan 10 vuorokauden kuluttua terveyskeskuksessa, jonne sinun tulee varata aika.

Ennen kotiutusta tahdistin testataan ja ohjelmoidaan. Ensimmäinen seurantakäynti tahdistinpoliklinikalla on tavallisesti 1 tai 3 kuukauden kuluttua. Osalle tahdistimen saaneista soveltuu niin sanottu etäseuranta, jolloin kontrollikäynnit eivät ole tarpeen.

Haavan parannuttua tahdistin asettaa vain vähäisiä rajoituksia elämääsi.

**Vältä kahden kuukauden ajan** taakkojen nostelua, ponnistuksia, kurkottelua sekä käsien ääri liikkeitä (esimerkiksi ikkunoiden pesu, uiminen, hiihto, sauvakävely, tennis). Tänä aikana tahdistinjohdot kiinnittyvät kunnolla sydämen lokeroihin. On kuitenkin tärkeää käyttää käsiä normaalisti, jotta olkaniveliä liikeradat säilyvät. Autolla ajo on kielletty 10 vuorokauden ajan tahdistimen asennuksesta.

Vältä sellaisia harrastuksia, joissa on mahdollista saada iskuja rintaan. On myös hyvä keskustella lääkärin kanssa, jos harrastat esimerkiksi lentämistä tai sukeltamista.

**Matkapuhelinta** on suositeltava käyttää 15 senttimetrin päässä tahdistimesta. Älä säilytä puhelinta tahdistimen puoleisessa rintataskussa.

Voit kulkea kauppojen varashälyttimien ohi turvallisesti. Näiden lähistölle ei kannata kuitenkaan jäädä seisoskelemaan. Matkustelulle ei ole esteitä. Esitä tahdistinkortti lentokentällä ennen turvatarkastusta, jotta sinua ei vaadita kulkemaan turvaporttien läpi. Etukäteen on myös hyvä selvittää, mihin kohdemaassa voi hätätapauksessa ottaa yhteyttä.

**Vältä laitteita, jotka aiheuttavat ympärilleen voimakkaan magneettikentän**, sillä ne saattavat häiritä tahdistimen toimintaa ja uudelleen ohjelmoida sen. Tällaisia ovat esimerkiksi suuret moottorit ja isotehoiset kovaääniset. Jos koet oireita (esimerkiksi tykytys, heikotus), siirry heti etäämmälle kohteesta.

Voit käyttää normaalisti ehjiä ja maadoitettuja kodinkoneita ja laitteita. Varmuuden vuoksi suositellaan, ettet huolla tai korjaa sähköllä tai kaasulla toimivia laitteita tai työkaluja.

Tahdistimen asennuksen jälkeen voit viettää normaalia sukupuolielämää. Tahdistin ei ole esteenä raskaudelle.

Kerro tahdistimestasi hoitavalle lääkärille. Useimmat tavalliset toimenpiteet ja kuvaukset ovat sallittuja. Tahdistin tulee huomioida **magneettikuvausta** suunniteltaessa sekä joidenkin toimenpiteiden tai leikkausten yhteydessä, esimerkiksi käytettäessä verisuonen polttolaitetta.

**Jos sinulle on asennettu rytmihäiriötahdistin (sydämen sisäinen defibrillaattori, ICD),** vältä yksin uimista ja veneilyä, tikapuille kiipeämistä ja vastaavaa, jotta et loukkaa itseäsi mahdollisen rytmihäiriön tullessa, ja tahdistimen antaessa iskun. Pidä 30 senttimetrin turvaetäisyys sähkötyökaluihin (porat, sahat), polttomoottoreiden sytytyspuoliin, kovaäänisiin ja radiopuhelimiin. Lääkäri päättää autolla ajokiellon pituuden ICD-tahdistimen asennuksen jälkeen. Ammattiautoilu on kielletty. Jos voitisi jäädä huonoksi defibrillaation (iskun) jälkeen tai laite iskee useamman kerran, ota heti yhteys lähimpään päivystykseen. Muutoin riittää yhteydenotto tahdistinhoitajaan seuraavana arkipäivänä.

Tahdistinhoitajat pitävät kuukausittain **ryhmäohjausta** tahdistimen saaneille. Jos sinulla on tahdistinpotilaan digihoitopolku, voit osallistua siellä ryhmächattiin ja laittaa kiireettömiä viestejä tahdistinhoitajalle. Saat lisää tietoa henkilökunnalta.

Jos sinulle tulee samanlaisia oireita, kuin ennen tahdistimen laittoa tai kysyttävää tahdistimesta, voit soittaa:

- TYKS Sydänpoliklinikalle arkisin kello 8.00–13.00 puhelin 02 313 2024.
- Arkisin kello 13.00 jälkeen tai viikonloppuisin Sydänosastolle 1 puhelin 02 313 1011.
- TYKS Sydänpoliklinikka Mäntymäki sydänhoitajien puhelin 040-6681527 arkisin klo 9.00-11.00

[Sydänsairaudet.fi](https://www.sydaensairaudet.fi) tarjoaa tietoa aikuisten sydänsairauksista, niiden hoidosta sekä ennaltaehkäisystä.