

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

EFTER ETT HJÄRTKIRURGISKT INGREPP

En hjärtoperation är en rehabiliterande åtgärd, syftet med åtgärden är för att förbättra din fysiska kondition och livskvalitet. Återhämningshastigheten påverkas bl.a av situationen före operationen, din ålder och din allmänkondition. Du kan bidra till en bättre återhämtning med egen aktivitet.

Såren och bröstbenet

- Stygnen på bröstet smälter av sig själv, dessa behöver inte tas bort. Ifall benets eller armens sår har stängts med agraffer, bör dessa tas bort vid egen hälsovårdscentral.
- I duschen kan du gå på avdelningen genast när du orkar. Gnugga eller rör inte såret i onödan.
- Du får gå i bastun om 2 veckor.
- På sjukhuset är det satt sårtejp på såret, som skydd och de skall tas bort senast i samband med den första duschen
- Ifall såret vätskar kan man efter duschen sätta ett sårförband som skydd för kläderna och skydda såret från "skavning"/ "irritation".
- Bröstbenet sluts (sätts samman) med ståltråd, som förblir kvar. De orsakar inte alarm på flygfältens säkerhetskontroller.
- Bröstbenet förbenas så småningom inom två månader. Undvik under denna tid ansträngning, kroppens rotationsrörelser och över 1 ½ - 2 kg tunga lyft av föremål.
- Bil får du inte köra på 6 veckor. Som passagerare bör du använda säkerhetsbälte.
- Ömhet kring bröstbenet kan vara upp till 3 månader.
- Fötterna kan vara svullna i veckor. Användning av stödstrumpor och att hålla fötterna i förhöjt läge underlättar symptomen.
- Sjukskrivningens längd är 2 – 3 månader beroende på hur fysiskt arbetet är.

Motion

- Fysioterapeuten ger dig muntliga och skriftliga råd om motion och gymnastic.
- Påbörja motioneringen direkt efter hemskrivning och öka med motionen då krafterna förbättrats.
- Motionen förbättrar blodcirkulationen, återhämtar muskelstyrkan och höjer humöret.
- Regelbundenhet är viktigt t.ex. en daglig promenade.
- Med tid förbättras din fysiska prestation och du orkar bättre/längre.

Nutrition, rökning och alkohol

- Aptiten kan vara dålig efter operationen.
- Njut 3-5 lätta måltider om dagen, de viktigaste är morgonmål och lunch.
- Ät enligt den så kallade tallriksmodellen, mångsidig hjärtvänlig kost.
- En fjärdedel av portionen potatis, ris eller pasta.
- En fjärdedel fisk, kyckling eller kött med låg fetthalt.
- Halva portionen bör innehålla grönsaker.
- Håll konsumtionen av fett och socker måttlig. Föredra vegetabiliska fetter och mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Bär och frukt är goda mellanmål och efterrätter.

- Ifall du är överviktig, är en lämplig viktnedsknings hastighet 2kg i månaden. Du kan börja med viktnedskningen när du har återhämtat dig, ca 3 månader efter operationen.
- Du kan avnjuta alkohol i rimlig mängd (1-2 portioner), men inte dagligen. Under återhämtningstiden är alkohol toleransen nedsatt.
- Att sluta röka är nödvändigt, för att uppnå permanent vårdresultat.

Medicinering

- Vid hemskrivning får du separat instruktioner om fortsatt medicinering, följ dessa.
- Till smärtan av såret kan du ta smärtmedicin (t.ex. Panadol).

Psykisk egenvård

- Depression/nedstämdhet är en naturlig känsla vid olika förändringar i livet. Kom ihåg att du har genomgått en stor operation, och återhämtningen tar sin tid.
- Du kan känna trötthet, irritation, variation i sinnesstämningen om du ser mardrömmar, har sömn- eller minnesstörningar. Dessa störningar borde gå om då din fysiska kondition förbättras.
- Diskutera öppet om dessa känslor med din familj eller med vårdpersonalen.
- Lär dig identifiera källan till din stress, vila och koppla av tillräckligt.

Könsliv

- Du kan börja med könslivet, då du känner att du orkar. I början är bra att vara måttlig och komma ihåg att närhet, ömhet och diskussion förstärker parförhållandet.
- Det är vanligt med eventuell brist på sexuellt intresse efter en stor operation och det är övergående. När den fysiska konditionen förbättras normaliseras läget.
- Vissa mediciner kan förorsaka potensstörningar. Ta modigt upp potensstörningar till diskussion med din läkare, det finns goda möjligheter att behandla impotens.

Efterkontroll

- Den första efterkontrollen är i allmänhet 1-2 månader efter operationen.
- Tiden för efterkontrollen kommer hem på posten.
- Vårdsammanfattningen finns på Mina Kanta-sidor <http://www.kanta.fi>

Övrigt

Kontakta i första hand ÅUCS hjärtavdelning 1 eller hälsovårdscentralen, om

- ifall det uppkommer ökande sårvärk, om såret är varmare, svulland eller ifall det börjar vätska
- om du får feber över 38 grader som räcker över 2 dygn, och det finns ingen orsak till febern.
- om du får rytmstörningar eller svårt med andningen

Hjärtorganisationen och FPA

Finlands hjärtorganisation ordnar olika händelser, skolningar och rehabilitering. Mer information om dessa och din egen regionala hjärtdistrikt får du via adressen: <http://sydanliitto.fi>

Från FPA har du möjlighet att ansöka sjukdagspenning samt ersättning för tandvård, läkemedel och resekostnader. Mer information får du av socialarbetaren, personalen på avdelningen eller på adressen <http://www.fpa.fi>