

EFTER HJÄRTOPERATION

Med denna guide vill vi ge Er information och råd under konvalescenstiden.

Hjärtoperationen är en rehabiliterande åtgärd. Man kan dock inte avlägsna kranskärlssjukdomen med operation, men man kan behandla sjukdomens symptom. Målsättningen är att förbättra livskvaliteten och prestationsförmågan samt göra det möjligt för patienten att återgå till ett normalt liv.

Tillfrisknandet efter operationen sker individuellt. Det kan ta veckor, till och med månader. Åldern, konditionen och hälsotillståndet före operationen inverkar på hur snabbt tillfriskningen sker. Cirka ett år efter operationen kan man se det slutliga resultatet man uppnått med operationen. Ni kan själv gynna Ert tillfrisknande genom egen aktivitet.

1. Såren och bröstbenet

Operationssåren läks inom två till tre veckor. Det räcker om Ni dagligen granskar såren och sköter hygien. Duscha får Ni, men såren får inte gnidas.

Det är normalt att såren kliar då de läks. Det kan förekomma sveda, domningar och stramningar i sårområdet, men det behöver man inte ängsla sig över. Om smärtorna i såret ökar hemma, såret rodnar, Ni får feber eller såret öppnar sig, kontakta läkaren eller hälsovårdaren.

Bröstbenet förbenar sig småningom inom två till tre månader. Under den tiden bör Ni undvika vridrörelser av övre kroppen, att bära och lyfta tunga föremål, skakningar och motion som kräver kraftiga ansträngningar (simning, rodd, skidåkning, löpning och cykling utomhus). Det är dock viktigt att försöka hålla god/rak hållning, så att det inte uppstår sammanväxtningar.

Under den första månaden efter operationen får Ni inte lyfta mera än 1 kg. Under den andra månaden kan Ni lyfta 5-10 kg. I bröstkorgsområdet kan det i flera veckor kännas ben- och muskelsmärter, vilket hör till det normala tillfrisknandet. För att lindra dessa smärter kan Ni ta värkmedicin enligt läkarens ordination.

2. Motion

Regelbunden motion förbättrar andningen och blodcirkulationen. Motion påskyndar återhämtandet av den fysiska prestationsförmågan efter operationen. Motion höjer också humöret och hjälper att hålla transplantaten öppna.

Motionsträningen börjas på sjukhuset och den fortsätter hemma. Då Ni får åka hem kan Ni motionera ungefär lika mycket som på sjukhuset. Ni får motionera utomhus genast då Ni kommit hem. Den bästa motionsgrenen under de första tre månaderna är promenad. Gör korta promenader i början, 1-3 gånger dagligen. Promenera längre sträckor då konditionen blivit bättre, först därefter ökar Ni på takten.

Som en enkel regel under konvalescenstiden kan Ni hålla: träningspuls = vilopuls mätt i stående ställning +20.

Efter cirka tre månader kan Ni pröva tyngre motionsgrenar t.ex. stavgång, cykling, simning, skidåkning och jogging.

Det är viktigt att komma ihåg att också vila och sömn är viktiga för alla.

3. Födan

En hjärtvänlig kost och regelbunden motion kompletterar fördelarna man fått med operationen. De hjälper att hålla vikten, blodtrycket och blodets kolesterolhalt i styr.

Efter operationen kan aptiten vara dålig. Då lönar det sig att äta sådan kost som man tycker om. Då matlusten blir bättre skall man återgå till hjärtvänlig kost.

Den hjärtvänliga dieten är en mångsidig kost som passar hela familjen:

- ät grönsaker, frukt, bär
- föredra växtfetter i stället för animaliska fetter
- använd fett bara i små mängder
- ät sällan föda som innehåller mycket kolesterol
- ät mycket fisk
- använd salt sparsamt

4. Tobak och alkohol

Tobaksrökning påskyndar förkalkningen i blodkärlen och syretillförseln till hjärtat försvåras. Det viktigaste Ni kan göra för att stöda hjärtoperationen och bromsa upp koronarsjukdomen är att inte röka.

Hjärtoperationen hindrar inte användning av alkohol. Men kom ihåg, att under konvalescenstiden är toleransen av alkohol sämre än före operationen. Alkohol kan användas med måtta då och då, men maximidosen är 1-2 drinkar/dygn. Riklig och regelbunden användning av alkohol samt

berusningstillstånd och baksmälla anstränger hjärtat. Baksmälla kan också ofta orsaka rytmstörningar. Alkohol är ingen hjärtmedicin.

5. Humöret

Operationen har varit en stor fysisk och psykisk påfrestning. Ni kan känna Er tröttare än vanligt och behöva mera sömn. Humöret kan växla från depression och gråtande till entusiasm. Då konditionen blir bättre försvinner också det dåliga humöret som kanske i början förekommit. Det är viktigt, att Ni diskuterar Era känslor med Era anhöriga. Om depressionen fortsätter en längre tid, kan Ni kontakta läkaren, hjärtskötaren eller hjärtföreningens stödperson. Efter operationen kan Ni också tillfälligt använda mediciner som lindrar depressionen.

6. Samlivet

I början är det bra att vara måttlig och komma ihåg betydelsen av ömhet. Ni kan påbörja könsumgänget då Ni känner att Ni fysiskt orkar. Smärtorna och operationssåret kan ställa praktiska hinder. Sexuell olust är normalt men avtar då den fysiska konditionen blir bättre. Diskutera öppet med Er partner. Om situationen fortgår kan Ni söka professionell hjälp.

Genast efter operationen rekommenderas inte graviditet. Diskutera först med läkaren om detta.

7. Bastu

Bastun är viktig för de flesta av oss och man behöver inte avstå från den på grund av hjärtoperationen. Men undvik under de fyra första månaderna plötsliga stora temperaturväxlingar, då de kan orsaka rytmstörningar. Efter cirka tre månader kan Ni börja simma i varmt vatten.

8. Bilkörning och resor

Det är förbjudet att köra bil 6-8 veckor efter operationen. Den ömma bröstkorgen försvårar körandet och det kan uppstå onödiga och farliga situationer. Dessutom kan plötsliga vridrörelser skada bröstkorgen.

Säkerhetsbältet bör användas.

Ni kan resa med flyg, men längre resor får Ni göra först efter cirka två tre månader efter operationen om tillfrisknandet varit normal. Medicinerna bör finnas i handbagaget och i sina originalförpackningar.

9. Medicinering

Då Ni blir utskriven från sjukhuset får Ni personliga föreskrifter om medicineringen, som Ni skall följa tills Ni kommer till kontrollen, om läkaren inte ordinerar annat.

I samband med kontrollen granskar läkaren medicineringen och gör ändringar vid behov.

Under konvalescenstiden är det bra att ta smärtmediciner regelbundet enligt ordination. Då smärtorna blir lindrigare kan Ni minska på smärtmedicinerna och ta dem endast vid behov. Kom ihåg att alltid rådfråga läkaren om övriga medicinförändringar.

10. Kontrollerna

Den första kontrollen efter operationen försöker man ordna 1-2 månader efter hemskrivningen. Om kontrollbesöket sker på Mellersta Österbottens centralsjukhus, sänds kontrolltiderna åt Er hem per post. Om kontrollerna sker vid hälsocentralen, bör Ni själv reservera tid. Vid kontrollbesöket granskar läkaren medicineringen och hur såren läkts och bröstbenet förbenats.

Dessutom utvärderas hur operationen lyckats. Den fortsatta uppföljningen hos den egna läkaren sker halvårsvis och då försöker man vårda och förebygga riskfaktorerna.

11. Rehabilitering och återgång till arbete

Sjukledigheten och återgången till arbetet avgörs av läkaren med beaktande av hur Ni tillfrisknat och vilket arbete Ni har. Om tillfrisknandet fördröjs värderar läkaren Er arbetsförmåga, behovet av rehabilitering och möjligheterna att gå i pension.

Ni får ytterligare information om rehabilitering och anpassningsträningsskurser av rehabiliteringshandledare Maarit Vuorela eller från hjärtföreningen.

12. Hjärtorganisationen

Hjärtförbundet är en riksomfattande patientorganisation, som består av flera hjärtdistrikt och lokala hjärtföreningar. Förbundets uppgift är att hjälpa hjärtpatienterna att anpassa sig i sin livssituation. Viktiga verksamhetsformer är bl.a. hjärtföreningarnas konditionsgrupper, klubbarna för hjärtopererade, stödpersonerna, olika föreläsnings- och diskussionstillfällen.

Finlands Hjärtförbund

Pb 50
Åldermansvägen 8
00621 Helsingfors
Tel. (09) 7527 521
www.sydanliitto.fi

Mellersta Österbottens Hjärtdistrikt

Raija Keski-Sämpi
Pl 54
69100 Kannus
Tel. 040-5169 925
raija.keskisampi@kotinet.com

Karleby Hjärtförening

Fabriksgatan 18
67100 Karleby
Tel. (06) 8317 511

Av vem fråga råd?

På sjukhusen och hälsocentralerna fungerar skötare, som är insatta i hjärtfrågor. Med dem kan Ni diskutera om alla saker som besvarar Er.

Mellersta Österbottens centralsjukhus, Karleby

personalen på avdelning 8 tel. (06) 826 4222
rehabiliteringshandledare Maarit Vuorela
rehabiliteringsutredningsenheten
fysioterapeut, fys.avd.

tel. (06) 826 4347

tel. (06) 826 4813

Hjärtstödpersoner

Det fungerar ett stödpersonsnät i vårt distrikt för hjärtpatienter. Stödpersonen är en lekman, en person som haft hjärtsjukdom eller en närstående. Stödpersonen fungerar på patientens och anhörigas begäran. Han/hon stöder och lever med Er och ger råd i vardagens problem. Stödpersonen kan också kontaktas anonymt. Stödpersonen har tystnadsplikt.

Keski-Pohjanmaan Sydänpiirin tukihenkilöt:

Kokkolan sydänyhdistys ry

Raili Wennman	06-8312432, 040-5963881
Hilkka Kettu	040-7622447
Jorma Karhula	050-3029560
Kalle Kandelberg	06-8311518
Eero Klemola	040-7716701
Seija Klemola	0400-666179

Nivalan sydänyhdistys ry

Erkki Uusitalo	08-442280
Kerttu Niemi	08-447187
Irja Juntila	08-440431
Sulevi Ojatalo	040-7184012
Matti Hautala	08-445229

Lestijokilaakson sydänyhdistys ry

Tenho Raudasoja	06-870464
-----------------	-----------

Reisjärven sydänyhdistys ry

Esa Hirvinen	040-7413187
--------------	-------------

Kalajoen sydänyhdistys ry

Raija Hannula	08-462007
Pentti Nurmi	0400-581232

Ylivieskan seudun sydänyhdistys

Maija Hakalahti	050-4061302
Jussi Vähäsalo	08-480539
Sauli Järvi	0500-366016
Johannes Marjakangas	0500-738741

Haapajärven sydänyhdistys ry

Riitta Lintinen-Savikko	040-7766037
Jani Salmela	040-5873130
Jussi Vihantola	040-7323887

Toholampi-Lestijärvi sydänyhdistys ry

Pentti Korhokangas	050-3563223
Viljo Kauppinen	06-8623546
Alpo Pahikainen	044-5718479

Perhonjokilaakson sydänyhdistys ry

Rudi ja Rauha Kaunisto 040-58178866

Kälviän sydänyhdistys ry

Keijo Niemi 0400-860911
Laila Niemi 06-8350265

Häsovårdscentralens hjärtsköterskor

Kokkola, Kälviä, Lohtaja

Sydänhoitaja Tuire Järvensivu
Mariankatu 28, 68200 Kokkola
puh. 044 730 7964, 8287415
tuire.jarvensivu@soite.fi

Ullava

Sydänhoitaja Anne Rahkola
Ullavantie 701, 683701 Ullava
Puh. 040 489 2049, (06) 8287639
anne.rahkola@soite.fi

Haapajärvi

Sydänhoitaja Suvi Kopola
Terveyskeskus os.1, 85800 Haapajärvi
puh 044 4456 345, ti-to 12-13
suvi.kopola@selanne.net

Nivala

Sydänhoitaja Sari Murisoja
Terveyskeskus, Pappilantie 1
85500 Nivala
puh (08) 449 1496 Ma-pe 12-13
sari.murisoja@kalliopp.fi

Kaustinen, Halsua, Veteli

Sh Merja Haapalainen
Terveystie 4 69600 Kaustinen
puh 040 8045 050 ma-pe 12-13
merja.haapalainen@soite.fi

Perho

Sydänhoitaja Maarit Riihimäki
Terveyskeskus, Vanhainkodintie 20
69950 Perho
puh.040-8043000

Kruunupyy, Teerijärvi, Alaveteli

Th Carina Kainberg
Kronoby HVC
Säbråvägen 1,68500 Kronoby
puh. 050 3228 763
carina.kainberg@soite.fi

Ylivieska, Alavieska, Sievi

Sydänhoitaja Reetta Hakalahti, 044 4195
Terhi Voltti, (08) 4195129
Kirkkotie 4, 84100 Ylivieska
Ma-pe klo.9-10
reetta.hakalahti@kallio.fi

Kannus, Toholampi, Lestijärvi

Sydänhoitaja Sari Kukkohovi
Kannus lääkärin vastaanotto,
Lopotinkatu 69100 Kannus
Toholammin lääkärinvastaanotto
Sairaالاتie, 69300 Toholampi
puh. 040-8042050
sari.kukkohovi@soite.fi

Kalajoki, Himanka

Syd.hoitaja Seija Kärkinen-Lappalainen
Kalajoen tk, PL 6, 85101 Kalajoki
puh 044 4691 548
seija.karkinen-lappalainen@kalajoki.fi

Reisjärvi

Sydänhoitaja Anni Kielessiva
Savikontie 1, 85900 Reisjärvi
040 3008 326
anni.kielessiva@selanne.net

Pietarsaari

Sydänhoitaja Carita Nyman
Pohjanlahdentie 1, 68600 Pietarsaari
(06) 7862233 ma-ke 9-10