

Aortadissectie type B

Tips voor thuis herstellen na behandeling binnenwand aorta

Inleiding

U ontvangt deze folder omdat u bent behandeld aan een losgescheurde binnenwand van de aorta. De aorta is de grootste en belangrijkste slagader van uw lichaam. Als de binnenwand van deze ader loslaat, dan heet dat 'een aortadissectie type B'.

Bij u is dit nu voldoende hersteld en u mag naar huis. U leest hieronder tips die helpen om verder op krachten te komen.

Ontslag

Voor u naar huis gaat, heeft u een gesprek met de verpleegkundig specialist of de zaalarts. U ontvangt adviezen voor thuis. Wellicht is het fijn voor u als hier een partner, vriend(in) of familielid bij is. Daarom plannen we het gesprek op tijd en in overleg met u. Dan kunt u iemand uitnodigen om erbij te zijn.

Medicijnen

Als u naar huis gaat, dan krijgt u een recept mee voor medicijnen. U kunt iemand uit uw gezin vragen om naar de apotheek te gaan. Anders kan de apotheek de medicijnen ook bij u thuis bezorgen. Van de apotheek ontvangt u een lijst met de medicatie en een advies voor het tijdstip van inname.

Controle

Een maand na ontslag heeft u een controleafspraak bij de cardioloog. Deze afspraak wordt via de post naar u opgestuurd.

Herstel

Als u thuiskomt, voelt u zich waarschijnlijk nog niet helemaal fit. Het is belangrijk dat u de tijd neemt om te herstellen. Vaak duurt dit herstel een half jaar tot een jaar. Voor iedereen is de benodigde tijd weer anders.

Sommige mensen geven aan dat ze tijdens de herstelperiode moeite hebben om zich te concentreren. Of dat hun lichamelijke conditie nog niet optimaal is. Dit komt vaak voor en u hoeft zich daar geen zorgen over te maken. De reden is de plotselinge aandoening aan uw aorta en de behandeling die u in het ziekenhuis heeft gekregen. Zorg voor goede voeding, genoeg rust en wees geduldig. Dan herstelt uw conditie zich langzaam maar zeker.

Huisarts

In de volgende gevallen is het raadzaam om contact op te nemen met uw huisarts:

- **Toenemend gewicht**
Het is belangrijk dat u de eerste drie weken iedere ochtend voor het ontbijt op de weegschaal gaat staan. Neemt uw gewicht iedere dag toe met meer dan een pond? Bel dan uw huisarts. Waarschijnlijk houdt u te veel vocht vast en past de arts de medicatie aan.
- **Kortademig**
Merkt u dat u steeds kortademiger wordt? En neemt dit niet af na de inspanning? Bel dan uw huisarts. Dit kan ook een teken zijn van het vasthouden van te veel vocht.
- **Hartkloppingen**
Had u tijdens de opname al last van een versnelde of onregelmatige hartslag? Dan kan het zijn dat u daar thuis ook last van krijgt. Een duidelijk bonzen van het hart en een opgejaagd gevoel is een reden om de huisarts te bellen.
- **Duizelingen**
Bent u duizelig, of merkt u dat u onstevig staat of onvast loopt? Neem dan contact op met uw huisarts. Het kan een teken zijn dat u verzwakt bent. Soms komt het door de medicijnen die uw bloeddruk regelen.

Richtlijnen

De volgende richtlijnen dragen bij aan een voorspoedig herstel:

- **Ontspannen**

De eerste tijd heeft u veel rust nodig. De oefeningen die u leerde van de fysiotherapeut kunt u gewoon doen. Luister daarbij wel naar uw lichaam en ga niet te ver. De eerste zeven tot tien dagen is het prima om 's middags een uurtje op bed te liggen. Daarna pakt u rustig aan meer activiteiten op.

- **Binnen blijven**

Het is verstandig om na uw ontslag nog zeven dagen binnen te blijven. Zo kan uw weerstand weer op peil komen. Na die tijd kunt u – bij goed weer – even naar buiten en dit langzaam uitbouwen.

- **Niet alleen blijven**

De eerste zeven dagen is het beter om 's nachts en het grootste deel van de dag niet alleen thuis te zijn. Als u zich niet lekker voelt, kan iemand voor u zorgen en zo nodig de huisarts bellen. Na zeven dagen is constante begeleiding minder noodzakelijk.

- **Voeding**

Zorg voor goede voeding, dan herstelt u beter. Omdat uw lichaam nu de neiging heeft om vocht vast te houden, is zoutarm eten verstandig. Wees vooral de eerste tijd zuinig met zout.

- **Activiteiten**

Direct na thuiskomst kunt u nog niet een heel huishouden aan. De eerste zes weken mag u alleen lichte activiteiten verrichten. Zoals wandelen, koken, afwassen, stof afnemen en een kleine hoeveelheid boodschappen doen. Na zes weken kunt u dit uitbreiden met bijvoorbeeld de hond uitlaten, kinderen tillen, stofzuigen, dweilen en grotere hoeveelheden boodschappen halen.

- **Verkeer**

Door de aandoening en de behandeling kan het zijn dat uw concentratievermogen de eerste zes weken minder is. Het is beter om in deze periode geen auto of fiets te besturen.

- **Wassen**

U mag gewoon douchen, maar liever nog niet baden.

- **Werken**

De meeste mensen hebben een aantal maanden tot een jaar nodig voor ze weer aan het werk gaan. Dit hangt af van het werk dat ze doen en van de mate van herstel. Vaak voelt u zelf wanneer u weer aan werken toe bent. Begin liever met halve werkdagen en bouw dit langzaam op. Twijfelt u of u weer aan het werk kunt en of u alles al weer kunt doen? Bespreek dit dan met uw specialist tijdens de controleafspraak drie maanden na de opname.

- **Vakantie**

Als uw herstel goed verloopt, dan kunt u gewoon op vakantie. Twijfelt u, bespreek dit dan tijdens de controleafspraak met uw specialist.

- **Alcohol**

U mag matig alcohol gebruiken na de aortabehandeling. Het advies is om maximaal twee glazen alcoholhoudende drank per dag te drinken.

- **Vrijen**

Er is geen bezwaar tegen vrijen, als u en uw partner daaraan toe zijn. Als u het rustig aan doet, is er geen risico voor uw aorta.

- **Stemming**

Sommige mensen voelen zich wat emotioneel en onzeker na de aortadissectie. Ze moeten onverwachts huilen, of ze zijn opeens snel geïrriteerd en het volgende moment weer rustig. Deze stemmingwisselingen komen door de behandeling en de ziekenhuisopname en zijn niet ongewoon. Bij een verder herstel verdwijnen ze.

- **Begeleiding**

Heeft u behoefte aan steun en begeleiding? Ook wanneer u weer thuis bent, kunt u contact opnemen met de maatschappelijk werker van het ziekenhuis.

Bereikbaarheid

Heeft uw vragen? Neem dan contact op met uw huisarts. Deze is op de hoogte van uw diagnose en geeft u verder advies. Natuurlijk mag u kort na thuiskomst met vragen ook bellen naar de afdeling waar u gelegen heeft.