

Cardiologie

LEEFREGELS NA EEN PACEMAKERIMPLANTATIE



U heeft een pacemaker gekregen. Wij geven u een aantal adviezen om er thuis mee om te gaan.

WEER THUIS

De eerste week

- De eerste week thuis mag u de bovenarm aan de geopereerde kant wel bewegen, maar niet boven schouderhoogte uit laten komen.
- Vermijd rekken, strekken, bewegingen boven schouderhoogte, tillen, het uitoefenen van druk en dergelijke.
- De onderarm kunt u vrij bewegen.
- Beweeg uw arm niet achter uw lichaam, om spanning op de geleidingsdraden van uw pacemaker te voorkomen.

Ná de eerste week

- Na de eerste zes tot acht weken mag u de arm weer boven schouderhoogte laten komen.
- De eerste zes weken mag u geen zware voorwerpen dragen en geen zware lichamelijke arbeid verrichten, bijvoorbeeld ramen wassen, stofzuigen of vuilnis buiten zetten.
- Vermijd ook schokkende bewegingen, harde stoten of botsingen tegen de pacemaker.
- U mag geen zware inspanning leveren. Wandelen mag wel.
- Na zes tot acht weken kunt u de normale activiteiten weer oppakken.

ADVIEZEN MET BETREKKING TOT DE WOND

Er kan een bloeduitstorting (gaan) ontstaan. Dit trekt vanzelf weg, maar kan langer dan een week duren. De wond is gehecht met zelfoplossende hechtingen, deze hoeven dus niet te worden verwijderd. Zorg dat uw wond na de ingreep schoon en droog blijft. Het wondje de eerste week droogdeppen, niet wrijven. Als de wond niet meer nabloedt hoeft deze niet meer verbonden te worden en als de wond droog is kunt u gewoon douchen.

WANNEER NEEMT U CONTACT OP

- tekenen van infectie: roodheid, zwelling, koorts en pijn
- het opspringen van de wondranden
- plotseling vocht- en/of bloedverlies uit de wond
- slechte wondgenezing

- het naar buiten komen van de pacemaker of geleidingsdraden
- het verschuiven van de pacemaker
- een bonzend gevoel in het hoofd of buik, soms duizeligheid en aanhoudende vermoeidheid

Bij het optreden van deze wondproblemen of andere plotselinge klachten moet u contact opnemen met uw pacemakertechnicus ☎ 0344-726656.

ADVIEZEN MET BETREKKING TOT DE PIJN

U mag bij pijn, afhankelijk van de heftigheid, tot maximaal acht tabletten paracetamol van 500 mg. verspreid over de dag innemen.

CONTROLEAFSPRAKEN

- Na 7 tot 10 dagen komt u voor de wondcontrole bij de pacemakertechnicus.
- Na 2 maanden krijgt u een combi afspraak voor de pacemakercontrole en de cardioloog. Deze afspraken worden voor u gemaakt door polikliniek Cardiologie.
- Zijn er geen bijzonderheden, dan komt u 1x per jaar terug bij de cardioloog voor controle.
- De controle bij de pacemakertechnicus is na twee en zes maanden.
- U krijgt van de pacemakertechnicus een pacemakerpas, zodat bekend is dat u een pacemaker draagt.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wanneer mag ik weer aan het werk?

In de meeste gevallen kunt u na ongeveer 1 week het werk weer hervatten. Wanneer u zwaar lichamelijk werk verricht, is het beter dat u nog wat langer wacht. Wij adviseren u om dit met uw cardioloog te bespreken.

Voel ik de pacemaker als hij werkt?

Nee. De pacemaker werkt met een lage energiestroom, alleen het weefsel van het hart is hier gevoelig voor. Als u toch iets eigenaardigs ervaart, zoals een aanhoudende 'hik', raadpleeg dan uw cardioloog.

Blijft de pacemaker stimuleren ook als de batterij bijna leeg is?

Ja. Uw pacemakertechnicus kan altijd precies bepalen hoeveel energie de batterij nog heeft als u regelmatig op de afgesproken controles komt.

Wanneer moet ik melden dat ik een pacemaker draag?

Bij elke opname in een ziekenhuis of bezoek aan een arts, is het steeds nuttig te zeggen dat u een pacemaker draagt. Als u een MRI-onderzoek krijgt, overleg dan eerst met de pacemakertechnicus. Niet alle pacemakers kunnen door een MRI-scanner. Ook is het goed om de fysiotherapeut, tandarts en de schoonheidsspecialiste te vertellen dat u een pacemaker draagt. Hierdoor kunnen zij vermijden dat apparaten met elektromagnetische velden in de buurt van de pacemaker komen.

Mag ik een mobiele telefoon gebruiken?

Ja. Als u enkele voorzorgsmaatregelen neemt, mag en kan u een mobiele telefoon gebruiken. Zorg ervoor dat de telefoon nooit rechtstreeks tegen uw pacemaker wordt gehouden. Als u belt, gebruik uw telefoon dan aan de andere zijde dan waar de pacemaker is geïmplanteerd.

Wanneer mag ik weer autorijden?

Na 14 dagen mag u weer zelf autorijden. Het dragen van een veiligheidsgordel blijft verplicht!

Mag ik op een luchthaven door veiligheidsdetectoren of door een antidielstalsysteem lopen?

Ja. Pacemakers zijn tegen externe invloeden beschermd. Maar vertel wel altijd aan de veiligheidsmedewerkers dat u een pacemaker draagt, omdat de veiligheidsdetector kan worden geactiveerd door het metalen omhulsel van de pacemaker. Zorg er daarom voor dat u altijd uw pacemakerpas bij u draagt.

Vakantie

Zorg ervoor dat als u op vakantie gaat een verklaring in meerdere talen bij u heeft (in ieder geval in het Engels), waarin staat dat u een pacemaker heeft. Wanneer u dan iets overkomt, kan men daar rekening mee houden. Neem ook als u op vakantie gaat, uw pacemakerpas mee.

Mag ik me lichamenlijk inspanssen?

Als de pacemaker eenmaal goed vast zit, zijn er geen beperkingen wat betreft bewegen van de armen of schouders. Wij adviseren u om de eerste zes weken geen sport te beoefenen. Na één week mag u wel weer fietsen en wandelen. Contactsporten (bv. Judo, boksen en rugby) kunnen beter niet meer worden beoefend.

Heb ik door mijn pacemaker seksuele beperkingen?

Veel patiënten en partners maken zich zorgen om de inspanning die geleverd wordt tijdens het vrijen. Deze inspanning is te vergelijken met de inspanning die geleverd moet worden bij bestijgen van twee trappen: de hartslag neemt toe en de bloeddruk stijgt. Als u zonder problemen deze trap kunt lopen, dan geldt voor u geen beperking.

Kan ik zwanger worden?

Ja. Een zwangerschap hoeft met een pacemaker geen specifieke problemen op te leveren. Tijdens de zwangerschap en bij het baren wordt er geen ander ritme van uw hart gevraagd dan ervoor of erna. Bespreek een eventuele kinderwens met uw cardioloog.

Psychische en sociale gevolgen

Wat doet de pacemaker met u? Sommige mensen hebben er helemaal geen problemen mee. Weer anderen worden er wat onzeker en angstig van. Maak ruimte voor uw emoties en deel ze met anderen. Dat kan enorm opluchten. Ook voor anderen die het vaak moeilijk vinden om erover te beginnen. U moet er rekening mee houden dat uw partner van het hele gebeuren angstiger of onzekerder is geworden dan uzelf. Het gevoel van machteloosheid kan uw partner veel stress bezorgen. Praat hier met elkaar over.

Hoe reageren de pacemaker en het hart bij overlijden?

Het hart kan niet functioneren als er geen bloeddorstrooming en energie aanwezig is. In geval van overlijden blijft de pacemaker zijn impulsen uitzenden, maar deze hebben geen effect meer op het hart. Als u na het overlijden wordt gecremeerd is het wettelijk verplicht om voor crematie de pacemakerbatterij te verwijderen. Als u wordt begraven, is dit vanwege het milieu wenselijk. Eventueel dienen uw nabestaanden de uitvaartverzorger erop te wijzen dat u een pacemaker draagt.

ALGEMENE INFORMATIE

Patiëntenvereniging

Er bestaan verschillende patiëntenverenigingen die voor u belangrijk kunnen zijn, bijvoorbeeld voor een gesprek met een lotgenoot over uw beleving en ervaringen. Dit kan tot steun zijn bij de verwerking van deze ingrijpende gebeurtenis. Daarnaast heeft u wellicht het advies gekregen om meer te gaan bewegen of te sporten. De patiëntenverenigingen richten hun activiteiten speciaal op deze vormen van nazorg. Natuurlijk is uw eventuele partner bij al deze activiteiten van harte welkom. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met:

- Nederlandse Hartstichting
☎ 0900 300 300, www.hartstichting.nl
- Harteraad, een patiëntenorganisatie die mensen met een hart- of vaataandoening en hun naasten helpt met praktische, sociale en emotionele steun.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met uw pacemakertechnicus, ☎ 0344-72 66 56.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

