

Nazorg pacemaker

Instructies voor thuis

U heeft in Noordwest Ziekenhuisgroep een pacemaker gekregen. In deze folder vindt u uitleg over leefregels en instructies voor de verzorging van uw wond. Ook vindt u in deze folder wie u van locatie Alkmaar moet waarschuwen bij klachten.

Leefregels

Beweeg uw arm niet boven schouderhoogte

U mag uw arm aan de kant waar de pacemaker is ingebracht gedurende 4 weken niet boven schouderhoogte bewegen. Op die manier kunnen de elektroden goed in de hartwand vastgroeien. Verder is het belangrijk dat u uw arm normaal gebruikt. Zo voorkomt u dat uw arm vast gaat zitten (frozen shoulder).

Vermijd krachtsinspanning

Om ervoor te zorgen dat de elektroden goed in de hartwand vastgroeien, moet u de eerste 6 weken extra voorzichtig zijn met activiteiten waar u kracht voor moet zetten. Denkt u aan tillen, rekken, strekken en druk op uw arm. U kunt daarom de eerste 4 tot 6 weken beter ook niet fietsen. Als de elektroden eenmaal goed vast zitten, mag u uw arm en schouder weer gewoon gebruiken en bewegen.

Vermijd (contact)sporten waarbij u uw arm veel beweegt

We adviseren u om ook na uw herstel geen contactsporten zoals judo, boksen en/of rugby te beoefenen. Ook sporten waarbij u uw arm veel beweegt zoals tennis, golf, gewichtheffen of kanoën kunt u beter niet dagelijks doen. Dit is belangrijk om slijtage van de elektroden te voorkomen.

Reizen

We adviseren u om tijdens de ingroeifase (4 tot 6 weken) van de elektroden in het hart geen buitenlandse reizen te maken.

Autorijden

Om na de implantatie te mogen autorijden moet u aan bepaalde voorwaarden voldoen. Deze voorwaarden zijn opgesteld door het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) en zijn afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Voor de juiste regelgeving en afspraken omtrent het rijbewijs en autorijden verwijzen wij u naar de website van het CBR. De pacemakerpolikliniek kan daarnaast antwoord geven op uw vragen. Uw mag in ieder geval niet autorijden tot aan uw polikliniekbezoek.

Beroepschauffeur

Heeft u een rijbewijs C, C+E en/of D+E in verband met uw beroep als chauffeur van een vrachtwagen

of bus? Dan moet een onafhankelijk medisch specialist eerst een rapport opstellen. Deze specialist wordt door het CBR aangewezen. Ook heeft u een geneeskundige verklaring nodig van uw cardioloog.

Uw mobiel

U kunt uw mobiele telefoon gewoon gebruiken. Om storing van uw pacemaker te voorkomen, mag u de telefoon niet te dicht bij uw pacemaker houden. Houd minimaal 15 cm afstand. Gebruik en draag uw mobiele telefoon daarom alleen aan de niet-geïmplanteerde zijde.

Huishoudelijke apparatuur

U kunt de meeste huishoudelijke apparatuur gewoon gebruiken, zoals elektrische ovens en magnetrons. Twijfelt u over het wel/niet gebruiken van een elektrisch apparaat? Neem dan contact op met de pacemaker/ICD-polikliniek.

Elektrische apparaten

Wees voorzichtig met sterke elektrische apparaten in ziekenhuizen zoals een MRI-scan of Ultra Korte Golf-apparatuur (meestal staat er een waarschuwing op de deur). Alleen als u een speciaal ontworpen pacemaker heeft, kunt u nog een MRI-scan ondergaan. Heeft u die niet? Dan moet er eerst overleg met de cardioloog zijn.

Vertel alle zorgverleners altijd dat u een pacemaker draagt

Komt u voor een onderzoek of behandeling in het ziekenhuis? Vertel dan altijd dat u een pacemaker draagt. Geef dit ook altijd door aan andere zorgverleners zoals uw fysiotherapeut, tandarts, schoonheidsspecialist, enzovoort.

Verzorging van de wond

Huid-lijm

Als de wond gelijmd en droog is, dan mag u de volgende dag gewoon douchen. Er hoeft geen pleister meer op. Baden en zwemmen raden wij de eerste 7 dagen af omdat de lijm dan kan los weken. Gebruik geen zalf of spray omdat dit de lijm oplost. Na 5 tot 10 dagen valt de huid-lijm er vanzelf af.

Draadhechtingen

Als de wond gehecht is, krijgt u bij uw ontslag grote pleisters mee voor het verbinden van de wond. Verbind de wond zo nodig met een pleister. Dit is nodig als de wond nog niet droog is.

Zodra de wond na ongeveer 3 dagen goed genezen en droog is, is een pleister niet meer nodig en mag u ook douchen zonder pleister. Is de wond nog niet droog, dan kunt u wel douchen maar maak de wond niet nat.

Controleafspraak

U heeft 10 tot 14 dagen na de ingreep een controleafspraak op de pacemaker/ICD-polikliniek. U krijgt daarvoor een afspraak mee. De eventuele hechtingen worden dan verwijderd, de wond wordt bekeken en uw pacemaker nogmaals gecontroleerd.

Bloedverduunners

U mag in overleg met de arts weer starten met bloedverduunners (in te vullen door uw zorgverlener):

- dit mag op in de ochtend/avond
- volgens uw eigen schema
- anders, namelijk

Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?

Hieronder staat in welke situaties en bij welke klachten u contact moet opnemen met Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar.

Klachten

Neem bij (een van) de volgende klachten contact op met het ziekenhuis:

- bij roodheid van de wond
- als de wond abnormaal dik wordt
- bij een nabloeding
- bij geel beslag op de wond
- bij koorts van méér dan 38,5 °C vlak na de operatie

Op werkdagen, binnen kantoortijden, kunt u contact opnemen met de pacemaker/ICD-polikliniek. Buiten kantoortijden en bij acute problemen kunt u overleggen met de eerste hart-long hulp (EHLH). Bij vragen over uw afspraak of het verzetten van uw afspraak kunt u de hart-longpolikliniek bellen.

Belangrijke telefoonnummers Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar:

- Pacemaker/ICD-polikliniek: 072 – 548 2714
- hart-long polikliniek: 072 – 548 2700
- eerste hart-long hulp (EHLH): 072 – 548 4321
- algemeen alarmnummer: 112

Uw vragen

Heeft u vragen? Stel ze dan gerust.

Meer informatie

Meer informatie over implantatie van een pacemaker vindt u in de folder 'Pacemaker'. U vindt deze folder op www.hartstichting.nl