

הדרכת מטופלים לפני שחרור לאחר ניתוח לב



השיבה הביתה

- ביום שחרורך רצוי שתתכנן את סדר היום כך שיכל מנוחה
- ניתוח לב הוא ניתוח גדול. ההחלמה יכולה להיות איטית ולהמשך עד חודשיים לאחר הניתוח
- יתכן ותסבול ממתח נפשי וממצב רוח ירוד, נטייה לבכי בלתי מוסבר, חולשה פיזית, חוסר תאבון וכא

תחושות אלו הינן זמניות!



לפני שחרורך הביתה תקבל:

- מכתב שחרור רפואי
- מכתב שחרור סיעודי
- אק"ג
- הדרכה מאחות מוסמכת
- טבלת תרופות
- עלון מידע על הטיפול התרופתי
- הזמנה להוצאת תפרים
- מועד ביקורת אצל המנתח



מעקב רפואי-

- בהגיעך הביתה או לבית ההחלמה, יש להעביר את מכתב השחרור לרופא המשפחה להמשך מעקב וקבלת מרשמים לתרופות
- חשוב להקפיד על המשך מעקב רפואי סדיר ע"י רופא המשפחה וקרדיולוג
- בכל מקרה של הרגשה חריגה מומלץ לפנות לבדיקת רופא



תרופות - מרבית החולים לאחר ניתוח לב, נזקקים

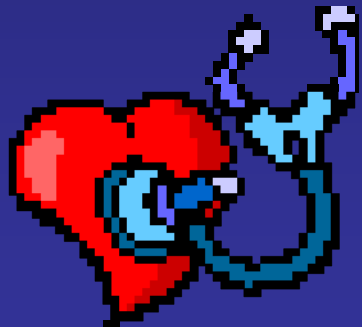
לתרופות בתקופת ההחלמה. חשוב שתדע מספר דברים על
התרופות שהנך מקבל:



- שם התרופה
- המינון שאתה מקבל
- מטרת התרופה
- זמני לקיחת התרופה ותופעות הלוואי
- אנו ממליצים שימוש בקלמר התרופות
- אין להפסיק תרופות על דעת עצמך אלא בהנחיית רופא בלבד

כאב-

- הכאבים באזור פצעי הניתוח , בגב ובידיים עלולים להימשך עד מספר חודשים לאחר הניתוח. יש להקפיד ליטול כדור לשיכוך ומניעת הכאב
- במידה והכאב ממשיך, יש לפנות לרופא המטפל להתאמת הטיפול התרופתי
- מניעת כאב מקדמת בצורה ניכרת את תהליך ההחלמה



פצעי ניתוח

- פצעי הניתוח עלולים לגרום תחושת כאב וגרד במשך מספר שבועות לאחר הניתוח
- יתכנו אזורים חסרי תחושה, אודם קל, נפיחות וגרד. תחושות אלה תעלמנה בהדרגה. יתכן וזמן ריפוי פצעי הרגליים יהיה ארוך מריפוי פצע החזה. תהליך זה הינו תקין
- רחצה יומיומית במקלחת חשובה ביותר. מומלץ להשתמש במים פושרים וסבון רגיל
- הזמן הממוצע הדרוש להחלמת עצם החזה הוא כ- 8 שבועות
- בתקופה זו מומלץ להימנע ומביצוע תנועות המאמצות את בית החזה כמו כן אין להישען על שתי הידיים במהלך מעבר משיבה לעמידה
- יש להימנע מחשיפת צלקת הניתוח לשמש



גרביים אלסטיות וחגורת חזה

בתקופת ההחלמה (כחודשיים) מומלץ לגרוב גרביים אלסטיות בכל שעות היום ולהסירם בלילה.
במידה ויומלץ לך על חגורת חזה, עליך לשים אותה בתקופה זו.

שחייה

יש להימנע משחייה במשך 3-החודשים הראשונים לאחר הניתוח.



תזונה

הרגלי אכילה נכונים חשובים לבריאותך ובריאות לבך. במידת הצורך להיוועץ בדיאטנית

שתיה

מומלץ להקפיד על שתייה מרובה ולשתות לפחות 10 כוסות ביום. ניתן לשתות כוס יין אחת ליום

משקל

מומלץ להקפיד על שקילה יומית. יש לפנות לרופא המטפל במידה וקיימת עליה חדה במשקל (1-2 ק"ג תוך יומיים), בצקות ברגלים או עייפות קיצונית



חזרה לפעילות – עליך לחזור בהדרגה לפעילות גופנית תקינה.

הפעילות המומלצת היא הליכה

■ עליך להישמע לגופך ולא לחשוף אותו למאמץ יתר

עבודת בית – רצוי לחזור לעבודות השגרתיות בהדרגה

■ ניתן לבצע עבודות בית שאינן דורשות הרמת משאות

מנוחה – יש לתכנן את היום כך שיכלול בתוכו זמן למנוחה

הרמת משאות – מומלץ לא להרים משאות מעל 5 ק"ג במהלך תקופת

ההחלה (כ-8 שבועות). כמו כן יש להימנע מנשיאת משאות כבדים

בשתי הידיים



חזרה לעבודה – ההחלטה על חזרה לעבודה תלויה

בדרך כלל בסוג עבודתך, קצב החלמתך ויכולתך לבצע את העבודה הנדרשת. מומלץ לחזור לעבודה באופן הדרגתי

נהיגה – המנע מנהיגה במשך 6-8 שבועות לאחר הניתוח

יחסי מין – ניתן לחזור לחיי המין הרגילים כפי שהיו לפני הניתוח, בהתאם להרגשתך

עישון – העישון מאיץ את התפתחות המחלה הטרשתית ומעלה את הסיכון לחסימת הפסקת העישון יכולה לשפר את בראותך ובריאות לבך! ■

מקרים בהם יש לפנות למיון:

- כאבים בחזה שאינם דומים לכאבים לאחר הניתוח
- אי סדירות בקצב הלב
- קוצר נשימה במנוחה
- חום מעל 38.5
- הפרשה, אודם, נפיחות של פצע הניתוח



בכל שאלה הקשורה לנושאי ההדרכה, בתי החלמה
תוכנית שיקום הלב ויעוץ מקצועי ניתן לפנות לצוות
הסיעודי של המחלקה





בית ההחלמה

- ישנם מספר בתי החלמה בהם ניתן לשהות מספר ימים לצורך שיקום מוקדם והחלמה בהשגחה רפואית וסיעוד מלאה
- מוסדות אלה מציעים תוכנית שיקום הכוללת פעילות פיזית מבוקרת והרצאות במגוון נושאים
- השהיה בבתי ההחלמה מסובסדת במלואה או חלקית עקופות החולים
- אנא פנה לאחות ובקש דף מידע אודות בתי ההחלמה



שיקום "חזרה לחיים פעילים"

- ניתוח לב הוא חוויה קשה הגורמת לחרדות ומעוררת שאלות רבות לגבי החזרה לחיים הרגילים
- אנו ממליצים על תוכנית שיקום בכדי לחזור לתפקוד מלא. תהליך השיקום ילווה אותך בחודשים הראשונים לאחר האשפוז ויעזור לחזור לחיים פעילים
- התוכנית כלולה בסל הבריאות
- חשוב להתחיל בשיקום סמוך ככל הניתן למועד השחרור
- אנא פנה לאחות על מנת לקבל פרטים ולהירשם



החלמה מהירה

