



Wie geht es weiter nach der Reha?

Patientenschulung Departement Innere Medizin

Nach der Reha

Sie sind bei uns in der kardialen Rehabilitation aufgrund eines Herzinfarkts, nach einer Bypass-Operation, nach einer Operation an den Herzklappen, nach der Operation eines angeborenen Herzfehlers, nach einer Herztransplantation oder wegen einer anderen Herzmuskel-Erkrankung.

Häufige Fragen, die sich unsere Patientinnen und Patienten während der Rehabilitation stellen, sind:

- Wie ist meine Herzleistung?
- Habe ich Restsymptome?
- Habe ich behandlungsbedürftige Herz-Rhythmus-Störungen?
- Wie habe ich meine Herzerkrankung psychisch verarbeitet?
- Wie ist mein allgemeiner körperlicher Leistungsstand?
- Habe ich relevante Begleiterkrankungen?

Diese und Ihre weiteren, ganz persönlichen Fragen klärt Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen vor dem Austritt, so dass Sie mit einem sicheren Gefühl nach Hause gehen können. Einige Informationen geben wir Ihnen aber bereits hier mit auf den Weg.

Wichtig nach einer Operation

Dinge, die Sie nach einer Operation beachten müssen, sind:

Infektprobleme an der Wunde

Sollten Sie Infektprobleme an der Wunde haben, dann melden Sie sich bei Ihrer Hausärztin oder bei Ihrem Hausarzt.

Heben von schweren Lasten

Lasten von mehr als 5kg sollten Sie nach der Operation vermeiden. Am besten tragen Sie während den ersten 3 Monaten überhaupt nichts Schweres.

Brustbein: Wann ist es wieder stabil?

Erst nach ungefähr 6 bis 8 Wochen ist das Brustbein wieder zusammengewachsen, deswegen sollten Sie intensive körperliche Tätigkeiten in den ersten 3 Monaten vermeiden – insbesondere das Heben von schweren Lasten. Allgemein gilt: Keine Gewichte von mehr als 5kg in den ersten 6 Wochen nach der Operation tragen.

Wann ist Autofahren wieder möglich?

Bitte besprechen Sie das Autofahren immer individuell mit uns. Eine Gurtenpflicht besteht in der Schweiz generell, auch nach einer Operation am Herzen.

- Nach einer Ballon-Aufdehnung / einem Stent sollten Sie **2 bis 3 Wochen** mit dem Autofahren warten;
- Nach einem Herzinfarkt / einer Bypass-Operation sollten Sie **8 bis 12 Wochen** mit dem Autofahren warten;
- Nach einer Defibrillator-/ (ICD-) Implantation sollten Sie **3 Monate** mit dem Autofahren warten.

Arbeitsfähigkeit: Wann und wie viel kann ich wieder arbeiten?

Nach der Rehabilitation ist Ihre Arbeitsfähigkeit in der Regel wieder voll hergestellt. Sollten Sie schwere körperliche Arbeit leisten müssen, werden Sie jedoch sicher für 3 Monate zu 100 Prozent krankgeschrieben.

Viele Patientinnen und Patienten gehen nach einer Operation am Herzen zunächst einer Teilzeitarbeit nach. Ihre persönliche Arbeitssituation und -möglichkeiten besprechen Sie am besten individuell mit uns oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.

Fliegen: Wann darf ich wieder in ein Flugzeug steigen?

Der Luftdruck in einem Flugzeug entspricht ungefähr der Höhe von 1800 bis 2200 Metern über Meer. In der Regel ist Fliegen nach der stationären Rehabilitation wieder möglich. Bitte besprechen Sie diese Frage aber

ebenfalls individuell mit uns oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.



Höhe: Wann darf ich wieder wandern und mich in der Höhe aufhalten?

Wandern und Aufenthalte in der Höhe sind nach Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt ebenfalls möglich.

Alkohol: Wie viel ist erlaubt?

2dl Wein (idealerweise Rotwein) pro Tag für Männer und 1dl pro Tag für Frauen sind in der Regel kein Problem.



Bei einer eingeschränkten Herzpumpleistung ist Alkohol aber schädlich. In diesem Falle sollten Sie strikte auf Alkohol verzichten.

Sexualität: Ab wann wieder möglich?

Herzpatientinnen und -patienten in stabilem Zustand können in der Regel sexuelle Aktivitäten normal ausführen. Die Einnahme von Medikamenten und eventuelle Einschränkungen durch Begleiterkrankungen sollten Sie gegebenenfalls mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Woher kommen Zustände der Verwirrung nach einer Operation?

Verwirrung nach einer Operation ist eine vorübergehende Störung, ein sogenanntes «Durchgangssyndrom».

Die Symptome bei Verwirrheitszuständen reichen von Bewusstseinseinschränkungen über Wahnvorstellungen bis hin zu Erregungszuständen. Die Ursache hierfür sind die Narkose und der Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine während der Operation. Diese Symptome sind aber immer nur vorübergehend. Unser Personal ist diesbezüglich sehr erfahren und begleitet Sie einfühlsam während dieser Phase.

Psyche: Was tun bei depressiven Symptomen?

30 bis 50 Prozent aller Patientinnen und Patienten mit einer Herzerkrankung haben nach der Operation depressive Symptome. Meist zeigt sich in den ersten Wochen nach der Operation eine spontane Besserung, manchmal dauern diese Symptome aber länger an. In der Rehabilitation sprechen wir Sie regelmässig auf Ihr psychisches Wohlbefinden an und unterstützen Sie, falls Sie Hilfe benötigen.

Wohin und wie häufig sollte ich nach der Herzoperation zur Nachkontrolle gehen?

Die erste Kontrolle bei Ihrer Kardiologin oder Ihrem Kardiologen findet in der Regel 3 Monate nach der Operation statt. Dafür werden Sie direkt aufgeboten. Achtung: Bei einer blutverdünnenden Therapie (Marcoumar) muss die Hausärztin oder der Hausarzt früher kontaktiert werden. Danach findet in der Regel jährlich eine Kontrolluntersuchung bei der behandelnden Kardiologin oder dem behandelnden Kardiologen statt. Bei auftretenden Beschwerden und unklaren Symptomen sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt sofort aufsuchen. Die Weiterbetreuung geschieht Hand in Hand zwischen Hausärztin / Hausarzt und Kardiologin / Kardiologe.