

## Leefregels na pacemakerimplantatie

*Onlangs heeft u een pacemakerimplantatie ondergaan. Aan deze ingreep is een aantal leefregels verbonden. Door deze zoveel mogelijk na te leven, kunt u voorkomen dat er iets misgaat met het functioneren van de pacemaker.*

### U mag tot en met 6 weken na het implanteren van een pacemaker:

- Niet zwaar tillen: maximaal 10 kg.
- De elleboog van de arm, aan de kant waar uw pacemaker is geïmplanteerd, (hierna te noemen 'aangedane zijde') niet boven schouderhoogte houden. De pacemakerdraad heeft tijd nodig om vast te groeien, wees daarom voorzichtig met de bewegingen van uw arm.
- Geen ronddraaiende bewegingen maken met de arm van de aangedane zijde.
- Niet rekken of strekken met de arm van de aangedane zijde. Pas daarom op met het aantrekken van uw jas.
- Niet de aangedane arm achter het lichaam brengen.
- Aangedane arm wel blijven bewegen.
- U mag de pleister op de wond wel vervangen maar niet verwijderen. Houd bij wondvocht langer een pleister op de wond.
- Eén week niet douchen. Het is beter dat de wond niet nat wordt. U komt na 1 week op de poli voor een wondcontrole: de pleister mag er dan af. Als alles er goed uitziet, mag u weer douchen.
- Eén week niet autorijden, hierna 3 weken zo min mogelijk auto rijden en fietsen. Dit om de wond goed te laten genezen en u de kans te geven aan uw pacemaker te wennen.
- De eerste 6 weken niet sporten.
- Uw werk hervatten afhankelijk van hoe u zich voelt en het soort werk.
- Tot 4 keer daags 2 tabletten 500 mg paracetamol innemen bij wondpijn.

Als de wond rood wordt en ontstekingsverschijnselen vertoont, neemt u dan contact op met de pacemakertechnicus of het ziekenhuis.

Na 3 maanden heeft u een afspraak op de polikliniek waar de pacemakerinstellingen gecontroleerd en eventueel aangepast worden. Aansluitend heeft u een afspraak bij de cardioloog. Hierna komt u jaarlijks op pacemakercontrole en bij de cardioloog.

### Medicijnen

U bent, als dat voor u van toepassing is, met een aantal medicijnen gestopt. De volgende medicijnen mag u weer gebruiken:

- 1 dag na de implantatie mag u weer starten met:
  - Plasmedicatie (furosemide, spironolacton, bumetanide etc.)
  - Antistolling (acenocoumarol (= Sintrommitis) en fenprocoumon (= Marcoumar).  
U mag dit weer innemen volgens het lijstje van de trombosedienst.
  - NOAC's (rivaroxaban (= Xarelto), dabigatran (= Praxada), apixaban (=Eliquis) en exoban (=Lixiana).

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijnmeander.nl](http://mijnmeander.nl)

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

De verpleegkundige kan u bij ontslag zeggen om welke medicijnen het gaat. Houd uw medicijnlijst bij de hand.

## Leven met een pacemaker

De pacemaker geeft bijna nooit een belemmering in de dingen die u voor de implantatie ook deed. Toch is er een aantal activiteiten waar u ook na de eerste 6 weken voorzichtig mee moet zijn.

- **Sporten:** met een aantal sporten moet u voorzichtig zijn. Denk hierbij aan contactsporten en vechtsporten. Een klap op uw pacemaker zal erg pijnlijk zijn. De pacemaker zal hierdoor niet kapot gaan, maar er is wel een kans dat de aansluiting van de elektrode knapt. Ook met sporten waarbij u moet rekken en strekken, zoals softbal, roeien en gewichtheffen moet u voorzichtig zijn. Rek- en strekapparatuur in de sportschool kunt u beter mijden. Overleg met de cardioloog welke sportactiviteiten voor u verstandig zijn. Tijdens de controles kunt u met de pacemakertehnicus uw sportactiviteiten bespreken zodat hij rekening kan houden met de instellingen van de pacemaker.
- **Autorijden:** het besturen van een personenauto kunt u na 1 tot 3 weken weer hervatten. U bent wettelijk niet verplicht om bij het besturen van een personenauto (rijbewijs groep 1) een melding te maken bij het CBR dat u een pacemaker heeft. Maar om er zeker van te zijn dat u 100% juridisch gedekt bent kunt u dit vrijwillig melden bij het CBR. Bent u beroepschauffeur van een vrachtwagen of bus (rijbewijs groep 2) dan moet een onafhankelijk medisch specialist eerst een rapport opstellen. Deze specialist wordt door het CBR aangewezen.
- **Werkhervatting:** u kunt met een pacemaker weer gewoon gaan werken. De bedrijfsarts mag u op grond van een pacemaker niet arbeidsongeschikt verklaren, zelfs niet gedeeltelijk. In sommige bedrijfstakken kan bepaalde magnetische apparatuur een gevaar opleveren voor uw pacemaker. Bespreek met uw cardioloog om te bepalen wat voor u een veilige afstand is.
- **Op vakantie:** reizen per auto, trein, boot of vliegtuig is geen enkel probleem. Neem wel altijd uw pacemakerpas mee.
- **Seksualiteit:** wanneer u met uw pacemaker twee verdiepingen de trap op kunt lopen, kunt tuinieren, fietsen of in een stevig tempo een wandeling kunt maken, is seks geen probleem. Levert het toch problemen op, bespreek deze dan met uw cardioloog.
- **Pacemaker verwijderen na overlijden:** bij veel crematoria of begraafplaatsen geldt de regel dat de pacemaker verwijderd dient te worden na het overlijden. De nabestaanden dienen de uitvaartondernemer erop te wijzen dat de overledene een pacemaker draagt.

## Nazorg voor thuis

Krijgt u klachten zoals duizelingen, een bonzend hoofd, langzame pols, koorts, of problemen met de wond? Of heeft u constant de hik, of maakt u zich zorgen, dan kunt u bellen met uw specialist in het ziekenhuis.

Bij een **meerdaagse** opname geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 17.00 uur) naar de polikliniek Cardiologie.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 8.00 uur) naar de verpleegafdeling Cardiologie.

Bij een behandeling in **dagopname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 17.00 uur) naar de polikliniek Cardiologie.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 8.00 uur) naar de Spoedeisende Hulp.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.

---

## Contact

De pacemakertechnici van Meander Medisch Centrum zijn aanwezig van maandag t/m vrijdag tussen 8.00u en 16.30 uur en bereikbaar via het telefoonnummer: 033-8505050.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Huisartsenpost Eemland: 0900-33 112 33.

Als u een afspraak wilt maken of verzetten, belt u met het afsprakennummer: 033-8506070.

## Informatie

De Nederlandse Hartstichting geeft in haar folder 'Pacemaker' uitgebreide informatie over de pacemaker, hierbij wordt ook uitgebreid ingegaan op het leven met een pacemaker.

Kijk voor meer informatie op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). U kunt de folder in PDF-bestand downloaden.