

# Leefregels na pacemaker

## na implantatie van een pacemaker

U heeft een pacemaker gekregen. We hebben een aantal leefregels voor u op een rijtje gezet.

### Eerste 2 weken

Om verplaatsing van de pacemakerdraden te voorkomen en wondgenezing te bevorderen, is het noodzakelijk dat u zich de eerste 2 weken houdt aan de volgende adviezen:

- U mag uw arm aan de kant waar u bent geopereerd, bewegen. Laat uw elleboog hierbij niet boven uw schouder komen.
- Vermijd rekken en strekken van uw schouder aan de kant waar de pacemaker is geïmplanteerd.
- Til geen zware voorwerpen aan de kant waar de pacemaker is geïmplanteerd. Uw onderarm, pols en hand mag u vrij bewegen; we raden u aan uw schouder wel te bewegen, zodat u een 'frozen shoulder' voorkomt.
- U mag geen maximale inspanningen leveren, wel rustig wandelen. Na een week mag u weer fietsen.
- U kunt 2 weken na de implantatie de meeste dagelijkse activiteiten weer oppakken.

### Andere punten

- Na 3 dagen mag u de pleister verwijderen en douchen. Voorkom dat de wond gaat weken zolang er korstjes op zitten om de kans op infecties zo klein mogelijk te houden.
- Draag uw pacemakerpasje altijd bij u.

### Klachten?

- De wond en plaats van de pacemaker kunnen enkele weken tot maanden gevoelig blijven. Hiervoor kunt u eventueel pijnstilling innemen, in overleg met uw arts.
- Het kan zijn dat de huid rondom de wond wat verkleurt vanwege een bloeditstorting.
- Neem contact op met het ziekenhuis bij infectieverschijnselen (rode warme wond, pus, koorts).
- Heeft u ernstige klachten (pijn op de borst, duizelig, kortademig, angstig) neem direct contact op met de eerste harthulp van Amsterdam UMC, locatie VUmc: T (020) 444 4800 of bel 112.

### Meer informatie

- Raadpleeg voor uitgebreide informatie over autorijden, sport, elektromagnetische velden en reizen de pacemakerbrochure die u heeft ontvangen.
- Heeft u vragen? Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek Cardiologie van Amsterdam UMC, locatie VUmc: T (020) 444 2555.

