

Wel thuis na uw ingreep op de dagbehandeling chirurgie



Pijnbestrijding en leefregels

www.nwz.nl

U heeft een onderzoek of behandeling gehad op de dagbehandeling chirurgie van Noordwest Ziekenhuisgroep. In deze folder vindt u uitleg over pijnbestrijding en leefregels na een chirurgische ingreep, en wie u kunt waarschuwen bij klachten.

■ Pijnbestrijding

Goede pijnstilling is belangrijk voor vlot herstel

Voor goed herstel is het belangrijk dat u voor, tijdens en na de ingreep zo min mogelijk pijn heeft. Bij minder pijn herstelt u namelijk sneller. Het is daarom belangrijk dat u de gebruiksaanwijzing van de (voorgeschreven) pijnstillers de eerste dagen na de ingreep goed opvolgt. Het maakt daarbij niet uit of u een kleine of grote ingreep heeft gehad. Voorbeelden van pijnstillers zijn paracetamol en/of diclofenac, tramadol, oxycontin. U kunt ook verschillende pijnstillers voorgeschreven krijgen. U krijgt de gebruiksaanwijzing en instructies in het ziekenhuis mee. Als u thuis gedurende 24 uur (bijna) geen pijn meer heeft en de pijn dan voor u acceptabel is, kunt u de pijnstillers verminderen. U kunt na het stoppen altijd zo nodig 4 keer 2 tabletten paracetamol verdeeld over de dag innemen.

Hoe krijgt u uw pijnstillers?

Voor sommige behandelingen krijgt u tijdens de opname een pakketje pijnstillers mee naar huis. De instructies over welke pijnstiller(s) u krijgt, wanneer en hoeveel u ervan moet innemen vindt u op:

- het pakketje en/of
- het schema die u zo nodig van de verpleegkundige krijgt

Neem alleen deze pijnstillers in en gebruik geen andere zonder overleg met uw arts! Heeft u na deze periode nog pijnklachten, neem dan contact op met ons ziekenhuis. Contactgegevens vindt u op de laatste pagina

Wanneer u geen pakketje pijnstillers mee krijgt, neemt u dan verdeeld over de dag 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol in. Van de verpleegkundige krijgt u ook nog uitleg over hoeveel en wanneer u de pijnstiller(s) moet innemen.

Paracetamol 500 mg kunt u zonder recept kopen bij apotheek en drogist.

Binnen Noordwest is dit verkrijgbaar op:

- locatie Alkmaar bij de poliklinische apotheek (huisnummer 020) en op huisnummer 040
- locatie Den Helder (bij de ingang poliklinieken).

Bent u ouder dan 60 en/of heeft u maagklachten?

Bent u ouder dan 60 jaar en/of heeft u maagklachten? En moet u de pijnstiller diclofenac innemen? Dan krijgt u het medicijn pantoprazol voorgeschreven. U vindt dit medicijn dan ook in het pakketje van pijnstillers. Dat zorgt ervoor dat uw maag wordt beschermd tegen de pijnstiller.

■ Naar huis

De behandeling kan uw rijvaardigheid beïnvloeden. Als u nog dezelfde dag naar huis mag, raadt de specialist u af om op de dag na de behandeling zelfstandig aan het verkeer deel te nemen. Als u dat wel doet, heeft dit mogelijk gevolgen voor uw verzekeringsdekking. Wij raden u aan van tevoren iemand te vragen om u na de behandeling naar huis te brengen.

Verdere adviezen voor de eerste 24 uur na de operatie zijn:

- zorg dat er tijdens de 1e nacht iemand bij u in huis is, voor het geval dat er iets gebeurt
- neem geen belangrijke beslissingen
- bestuur geen machines en bedien geen apparatuur
- gebruik geen alcohol
- gebruik voedingsmiddelen die u goed kunt verdragen



Voor goed herstel is het belangrijk dat u zo min mogelijk pijn heeft

■ Algemene leefregels na een chirurgische ingreep

Afhankelijk van de ingreep zijn de volgende leefregels voor u van toepassing. De verpleegkundige kruist ze hieronder voor u aan. Ook krijgt u van de verpleegkundige uitleg over deze leefregels.

Verband of pleisters

U mag verband en/of pleisters verwijderen na:

- 24 uur 48 uur anders, namelijk:

Als de wond droog is, hoeft u er geen pleister meer op te doen.

Hechtingen

De hechtingen:

- lossen vanzelf op
 laat u 10 tot 14 dagen na de ingreep bij uw huisarts verwijderen
 anders, namelijk:

Douchen

Afhankelijk van de ingreep mag u douchen na:

- 24 uur 48 uur

Maar wacht 2 weken met in bad gaan, zwemmen en/of saunabezoek! Dit is belangrijk om een infectie te voorkomen.

Tips voor vlot herstel

- leg uw behandelde arm, hand, been en/of voet zoveel mogelijk hoog, op een kussen bijvoorbeeld
 als uw arts niets anders met u heeft afgesproken, mag u uw behandelde arm, hand, been, voet of ander lichaamsdeel voorzichtig bewegen. Maar forceer bij (wat) pijn niets

Elleboogkrukken, mitella en/of gips?

Gebruikt u elleboogkrukken, draagt u een mitella en/of gips? Dan mag u voor ieders veiligheid niet deelnemen aan het verkeer.

- gebruik van elleboogkrukken gedurendedagen/weeken* na de ingreep
 dragen van mitella gedurendedagen/weeken* na de ingreep

* doorstrepen wat niet van toepassing is

■ Bij welke klachten neemt u contact op?

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

- roodheid en zwelling van de wond
- temperatuur boven de 38,5 graden
- nabloeding
- aanhoudende pijn ondanks de voorgeschreven pijnstillers
- tromboseklachten: dit uit zich in roodheid en zwelling van het behandelde lichaamsdeel en koorts
- flauwvallen of het gevoel te gaan flauwvallen

Wie waarschuwt u bij klachten binnen 24 uur?

Afhankelijk waar u onder behandeling bent, belt u locatie Alkmaar of Den Helder.

Locatie Alkmaar

- bij klachten binnen 24 uur kunt u op werkdagen van 07:00 - 20:30 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 072 - 548 2592
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden van 20:30 - 08:00 uur contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), **telefoon 072 - 548 2488**

Locatie Den Helder

- bij klachten binnen 24 uur kunt u op werkdagen van 07:00 - 20:00 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 0223 - 69 6535
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp SEH, **via telefoon 0223 - 69 6969**. Vraag vervolgens doorverbonden te worden met de SEH

Wie waarschuwt u bij klachten ná de eerste 24 uur?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen kantoortijdencontact op met de polikliniek van het specialisme waar u onder behandeling bent. U vindt het telefoonnummer op uw afsprakenkaart. Met vragen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Enquête

Heeft u tips hoe wij onze zorg en dienstverlening nog verder kunnen verbeteren? Dan horen we dat graag. Voor beide locaties vult u hiervoor een vragenlijst in. U gaat naar www.nwz.nl/vragenlijst en selecteer in het overzicht voor:

- locatie Alkmaar, vragenlijst chirurgische dagbehandeling
- locatie Den Helder, vragenlijst dagbehandeling 2 oost

Voor locatie Den Helder krijgt u een brief mee waarin u nog wordt verwezen naar www.nwz.nl/vragenlijst.

Hartelijk dank voor het invullen!

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501
1800 AM Alkmaar
www.nwz.nl
tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie	Poliklinische Apotheek locatie Alkmaar
Fotografie	Mike Bink Fotografie
Lay-out	vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep
Druk	MarcelisDékavé
Artikel nr	238813 / 2017.10

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.