

Weer thuis na een operatie

Instructies en leefregels voor goed herstel

Weer thuis na een operatie

U mag na uw opname en operatie in het Gemini Ziekenhuis met ontslag. In deze folder vindt u instructies en leefregels die belangrijk zijn voor uw herstel.

Wat krijgt u bij uw ontslag mee?

Ontslagbrief voor de huisarts

U krijgt bij uw ontslag een ontslagbrief mee voor uw huisarts. Wilt u deze bij uw huisarts afgeven?

Controleafspraak

Afhankelijk van de ingreep krijgt u ook een controleafspraak mee. U wordt voor deze afspraak verwacht op de polikliniek chirurgie.

Recept voor medicijnen

U krijgt zo nodig een recept mee voor medicijnen. Verder kunt u in overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist medicijnen die u vóór de ingreep eventueel gebruikte, gewoon weer innemen. Als dit in uw geval anders is, bespreekt uw chirurg of verpleegkundig specialist dit met u.

Pijnbestrijding

Tegen eventuele pijn kunt u op vaste tijden 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol (500 mg) innemen. Wordt de pijn minder? Dan kunt u dit afbouwen. Paracetamol is verkrijgbaar bij de drogist en de meeste supermarkten.

Wondverzorging

Hechtingen

Afhankelijk van de ingreep heeft u oplosbare hechtingen of hechtingen die verwijderd moeten worden. Dit gebeurt in principe zo'n 2 weken na de ingreep op de polikliniek chirurgie. Als de gang van zaken in uw geval anders is, bespreekt uw chirurg of verpleegkundig specialist dit met u.

Verzorging van de wond

Stripjes

Heeft u stripjes op de wond? Dan kunt u deze gewoon laten zitten. De stripjes vallen er vanzelf af. Zijn de stripjes er na 7 tot 10 dagen nog niet afgevallen? Dan mag u ze er afhalen.

Pleister

Heeft u een pleister op de wond? Dan mag u deze er zelf na 1 of 2 dagen afhalen. Is de wond nog niet droog? Doe er dan een nieuwe pleister op. U kunt gewone pleisters gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist. Is de wond goed droog? Dan hoeft er geen nieuwe pleister op.

Speciale verbandmiddelen

Heeft u speciale verbandmiddelen nodig? Dan bestellen we deze voor u bij uw eigen apotheek. U kunt de verbandmiddelen zelf ophalen, of in overleg thuis laten

bezorgen. Houdt u er rekening mee dat de meeste zorgverzekeraars deze verbandmiddelen **niet** vergoeden.

Leefregels voor thuis

In het algemeen geldt dat een gezonde leefstijl belangrijk is voor goed herstel. Denkt u aan voldoende beweging, rust, een gezond gewicht en niet roken. Volgt u verder, afhankelijk van de ingreep, de volgende leefregels goed op.

Leefregels na een buikoperatie

Eten en drinken	Drink 1½ tot 2 liter per dag en zorg voor voldoende vezels in uw voeding. Dit is belangrijk voor soepele ontlasting.
Bewegen	Beweging is belangrijk voor vlot herstel en stimuleert een goede darmwerking. Beweeg daarom ten minste een ½ uur per dag. Wissel beweging en rust voldoende af.
Douchen	U mag een dag na de ingreep weer douchen. Verwijder wel eerst de eventuele pleister. Als dat nodig is, doet u na het douchen een nieuwe pleister op de wond. Voor een goede genezing van de wond kunt u de eerste 2 weken na de ingreep beter nog niet in bad gaan en/of zwemmen.
Fietsen en autorijden	Zodra de wond of wonden goed genezen zijn en uw conditie dit toelaat, mag u weer fietsen en autorijden.
Tillen en sporten	U mag de eerste 6 tot 8 weken niet (zwaar) tillen en (intensief) sporten.
Werken	Afhankelijk van de ingreep, uw conditie én uw beroep, mag u na overleg met uw arts weer werken.

Leefregels na een arm-, been- of borstoperatie

Heeft u een operatie aan een arm, been of borst gehad? Dan krijgt u van uw arts en/of verpleegkundig specialist uitleg over de specifieke leefregels voor bewegen, tillen, sporten, fietsen en autorijden.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Neem bij de volgende klachten contact op met uw behandelend arts:

- bij koorts boven de 38,5°C
- als de wond rood en/of dik wordt
- als u ondanks de pijnstillers (meer) pijn krijgt
- als er vocht en/of pus uit de wond komt

U kunt tijdens kantooruren van 09.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur contact opnemen met de polikliniek chirurgie, telefoon 0223 - 69 62 37.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp (SEH), telefoon 0223 - 69 69 69.

Uw vragen

Heeft u thuis nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie. Dat kan op werkdagen van 09.00 tot 12.00 uur, telefoon 0223 - 69 62 37.

181053 / 2015.06

Op alle behandelingen in het Gemini Ziekenhuis zijn de algemene voorwaarden van het Gemini Ziekenhuis van toepassing, zie www.gemini-ziekenhuis.nl of vraag bij het patiëntenservicebureau.