

Weer thuis na uw operatie

Instructies en leefregels voor een goed herstel

www.nwz.nl

Inhoud

Pijnbestrijding	3
Wondverzorging	3
Gipsverband	4
Douchen en bad	4
Leefregels voor thuis	4
Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?	5
Wat krijgt u bij uw ontslag mee?	5
Uw vragen en/of klachten	5

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

■ **Pijnbestrijding**

Voor een goed herstel is het belangrijk dat voor, tijdens en na de ingreep de pijn draaglijk is voor u. 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.

Pijnstillers

U neemt altijd thuis paracetamol in tegen de pijn. Dit doet u door op vaste tijden 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol (500 mg) in te nemen. Daarnaast kunt u - afhankelijk van de ingreep - extra pijnstillers voorgeschreven krijgen. Of dit bij u het geval is, hoort u van de verpleegkundige. Volg de adviezen voor het innemen van deze extra pijnstillers goed op. Wordt de pijn minder en gebruikt u verschillende pijnstillers, dan vermindert u als laatste de paracetamol.

■ **Wondverzorging**

Hechtingen

Afhankelijk van de ingreep heeft u oplosbare hechtingen of hechtingen die moeten worden verwijderd. De hechtingen bij u:

- lossen vanzelf op
- worden verwijderd op uw afspraak op de polikliniek
- laat u na 14 dagen na de ingreep bij uw huisarts verwijderen
- anders, namelijk: u volgt

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 en/of verband

Het verband en/of de pleisters laat u zitten. De verpleegkundige maakt afspraken met u wanneer:

- u ze zelf mag verwijderen
- u op de polikliniek moet komen om ze te laten verwijderen
- uw operatiewond met Aquacel Surgical verband is verbonden. Dit is een bruine pleister. U krijgt dan van ons de Noordwestfolder 'Aquacel Surgical verband' mee. Lees deze goed door
- uw wond met Tegaderm Film Transparant verband is verbonden. Dit is een doorzichtige pleister. U krijgt dan van ons de Noordwestfolder 'Tegaderm Film Transparant verband' mee. Lees deze goed door
- anders, namelijk:

Speciale verbandmiddelen

Heeft u speciale verbandmiddelen nodig? Dan bestellen we deze voor u bij uw eigen apotheek of bij de apotheek in het ziekenhuis. 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.

■ Gipsverband

Heeft u gipsverband? Dan krijgt u van ons de folder 'Leefregels bij gipsverband' mee. Lees deze goed door.

■ Douchen en bad

Zwemmen, in bad en sauna zijn niet toegestaan. Dit mag u weer doen na overleg met uw arts. Verder maakt de verpleegkundige de volgende afspraken met u:

- u mag kort douchen
- u mag niet douchen gedurende dagen/weken
- anders, namelijk:

■ Leefregels voor thuis

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

Specifieke leefregels

Na sommige operaties gelden specifieke leefregels. In dat geval krijgt u van uw arts en/of verpleegkundig specialist specifiek uitleg over de leefregels voor bewegen, tillen, sporten, fietsen en autorijden. Soms heeft u ook tijdelijk hulpmiddelen nodig zoals een rollator en/of elleboogkrukken. Of is er fysiotherapie nodig. Voor het laatste krijgt u dan een verwijzing mee.

■ 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

Contactgegevens vindt u onder het kopje 'Uw vragen en/of klachten'.

■ Wat krijgt u bij uw ontslag mee?

Controleafspraak

Afhankelijk van de ingreep krijgt u wel of niet een controleafspraak mee.

Medicijnen

U kunt in overleg met uw chirurg of verpleegkundig specialist de medicijnen die u voor de ingreep eventueel heeft gebruikt, gewoon weer innemen. Als dit in uw geval anders is, bespreekt uw arts of verpleegkundig specialist dit met u.

Folders

Mocht het nodig zijn, krijgt u naast deze folder nog extra informatie mee.

■ Uw vragen en/of klachten

Heeft u thuis nog vragen en/of klachten? Dan kunt u contact opnemen met de locatie waar u onder behandeling bent.

Locatie Alkmaar

Afhankelijk van het specialisme waar u onder behandeling bent, neemt u contact om met de polikliniek :

- chirurgie van locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 - 548 2400
- orthopedie van locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 - 548 2500

Alle poliklinieken zijn op werkdagen bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur.

Buiten kantooruren neemt u alleen voor klachten contact op met de:

- huisartsenpost
- spoedeisende hulp voor klachten tot 2 weken na ontslag, telefoon 072 - 548 2480. Hierna neemt u contact op met de huisartsenpost

Locatie Den Helder

Afhankelijk van het specialisme waar u onder behandeling bent, neemt u contact om met de polikliniek:

- chirurgie van locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 - 69 6237
- orthopedie van locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 - 69 6523

Alle poliklinieken zijn op werkdagen bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur.

Buiten kantooruren neemt u alleen voor klachten contact op met de:

- huisartsenpost
- spoedeisende hulp, telefoon 0223 - 69 666

Mijn Noordwest

Voor patiënten van het ziekenhuis is er het patiëntenportaal Mijn Noordwest. Dit is een beveiligd portaal dat u direct toegang geeft tot uw medisch dossier van Noordwest. Hierin kunt u uw persoonsgegevens aanpassen, uw afspraken en een deel van uw medische gegevens inzien. U vindt het portaal op www.nwz.nl/mijnnoordwest.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie chirurgie
 orthopedie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 181053

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