

Leefregels voor uw herstel na ontslag

Verpleegafdeling longziekten 317

U bent opgenomen geweest op verpleegafdeling longziekten 317 van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. In deze folder krijgt u informatie over uw medicijnen, controle-afspraak na ontslag en leefregels die bijdragen aan een spoedig herstel. Ook geven wij u telefoonnummers die u kunt bellen als er vragen of klachten optreden na ontslag.

Medicatie

Een recept voor uw medicijnen

Uw arts maakt voor u ontslagrecept(en). De levering van uw medicijnen gaat via:

- de poliklinische apotheek van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar
Het recept sturen wij één dag voor uw ontslag naar de apotheek. Zij brengen deze medicatie op de dag van ontslag op de afdeling. Zij bellen u binnen 24 uur voor uitleg over de medicatie als u thuis bent.
- op uw verzoek kunnen we de recepten ook naar uw eigen apotheek versturen
U kunt deze medicatie na ontslag daar ophalen/ laten thuis bezorgen.
- baxter rollen worden altijd door uw eigen apotheek geleverd

De verpleegkundige neemt voordat u met ontslag gaat uw medicatieoverzicht met u door. Deze vindt u terug in het informatiemapje. De arts stuurt deze ook altijd door naar uw eigen apotheek.

Schema bloedverdunner (doseringslijst)

Zijn er bloedverdunders voorgeschreven of gebruikt u bloedverdunders? Dan krijgt u bij ontslag een schema mee. Dit is een zogenaamde doseringslijst. Op dit schema staat precies vermeld:

- hoeveel tabletten u de eerste dagen moet innemen
- wanneer uw bloed moet worden gecontroleerd door de trombosedienst

Op basis van de uitslag wordt de nieuwe dosering bepaald. De trombosedienst geeft dit aan u door.

Belangrijk

Als u bij de trombosedienst bent voor uw bloedcontrole, wilt u dan het schema (doseringslijst) dat u van ons heeft gekregen bij de medewerker inleveren?

Controleafspraak

Soms moet u voor controle terugkomen bij uw longarts. Als u met ontslag krijgt u een controleafspraak. De afspraakbevestiging ontvangt u via e-mail of per post. Mocht er tijdens deze controle extra onderzoek nodig zijn, bijvoorbeeld een foto of bloedafname, dan staat dit in de afspraakbevestiging vermeld.

Is er bij ons geen e-mailadres bekend? Of gaat uw voorkeur uit naar papieren post? Dan krijgt u de brief op papier mee bij ontslag.

Folders

Folders over ziektebeelden en veelvoorkomende onderzoeken kunt u terug vinden op www.nwz.nl > [specialisme](#) > [longziekten](#). Er zijn ook papieren versies beschikbaar bij de afdelingssecretaresse. Vraag hierna bij uw verpleegkundige.

Uw herstel

Eenmaal thuis herstelt iedere patiënt in zijn of haar eigen tempo. Hierbij spelen verschillende factoren een rol, zoals:

- **spierpijn**

Door hoesten kunt u last krijgen van spierpijn. Dit is een veel voorkomend verschijnsel. Als het hoesten minder wordt, neemt ook de spierpijn af.

- **conditie**

Ziek zijn kan een flinke aanslag zijn op uw conditie. Het kan een aantal weken duren voordat u zich weer de oude voelt. Mocht u twijfelen of vragen hebben, neemt u dan contact op met de huisarts.

- **emotioneel herstel**

Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende gebeurtenis zijn. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal heeft u tijd nodig om bij te komen. In de Noordwest folder '[Mentaal herstel na ziekenhuisopname](#)' vindt u tips die u kunnen helpen met uw mentale herstel. U vindt deze folder op ook www.nwz.nl/patientenfolders of in het folderrek bij onze hoofdingangen.

- **dagelijkse activiteiten en rust**

U kunt bij thuiskomst misschien niet meteen alles weer doen. Pas uw dagelijkse activiteiten daarop aan en maak gebruik van de hulp die beschikbaar is. U kunt de dagelijkse activiteiten langzaam uitbreiden, maar luister hierbij goed naar uw lichaam en neem ook rust. De verpleegkundige en arts kunnen u specifiek helpen als het gaat om vragen over bijvoorbeeld werk, sporten en op vakantie gaan.

- **beweging**

Het is belangrijk dat u dagelijks actief en in beweging blijft op een manier die bij u past. Zo werkt u aan uw conditie, sterkere spieren en voelt u zich beter.

Bent u geopereerd aan uw longen? Heeft u een longaanval (exacerbatie) COPD gehad? Bent u voor een oncologisch ziektebeeld opgenomen geweest? Dan kan het zijn dat u in aanmerking komt voor fysiotherapie na de opname. Vraag hierna bij uw verpleegkundige.

- **voeding**

Gezonde voeding is belangrijk voor uw herstel en weerstand. Het maakt uw lichaam sterker en hierdoor voelt u zich beter. Gezond betekent producten binnen de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Met name betekent dit meer plantaardige- en minder dierlijke-, hoog bewerkte-

of suiker- en zouthoudende producten. Daarnaast is eiwitrijk belangrijk omdat het doorgaans leidt tot sneller herstel. Voor specifieke voedingsadviezen kunt u terecht bij een diëtist. U kunt zich laten doorverwijzen door uw huisarts.

- **roken**

Als u nog rookt is stoppen met roken één van de meest waardevolle, maar ook één van de meest moeilijke dingen die u moet doen. Niet meer roken betekent meer energie, meer lucht, meer genieten van eten en drinken en u gaat geld overhouden.

Wij adviseren u om contact op te nemen met de coaches van Peuk-uit (www.peuk-uit.nl). Zij bieden de meest effectieve stoppen met roken-trainingen van dit moment. U heeft de grootste kans om rookvrij te blijven onder professionele begeleiding.

Peuk-uit biedt zowel groeps- als persoonlijke coaching aan, zo nodig aangevuld met nicotinevervangers / medicijnen. De kosten krijgt u (deels) vergoed door uw zorgverzekeraar.

- **alcohol**

Drink liever geen alcohol. Mocht u wel alcohol willen drinken, drinkt u dan niet meer dan 2 glazen per dag. Let wel op: er zijn medicijnen waarbij u geen alcohol mag drinken. Vraag aan uw longarts, huisarts of apotheek welke medicijnen dit zijn en of dit bij u van toepassing is. Als u bloedverdunders gebruikt en u drinkt regelmatig alcohol, meldt dit dan aan de trombosedienst.

Klachten: de eerste 2 weken thuis

Tijdens de eerste 2 weken van uw herstel raden wij u aan om goed op uzelf te letten. Als u lichamelijke klachten heeft of als u zich zorgen maakt, neemt u dan contact op met Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. De verpleegkundige kruist aan wat voor u van toepassing is.

oncologische behandeling

Was u op de afdeling opgenomen voor een oncologische aandoening (kanker)? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- geen spoed?
Dan belt u tijdens kantooruren met het telefonisch spreekuur van specialistisch verpleegkundige longziekten tussen 09:00 en 10:00 uur, telefoon 072 – 548 4491
- spoed?
Dan belt u tijdens kantooruren met de polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 - 548 2700
- buiten kantooruren: verpleegafdeling oncologie, telefoon 072 – 548 2790

longoperatie

Bent u aan uw long geopereerd? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- geen spoed?
Dan belt u tijdens kantooruren met het telefonisch spreekuur van specialistisch verpleegkundige longziekten tussen 09:00 en 10:00 uur, telefoon 072 – 548 4491
- spoed?

Dan belt u tijdens kantooruren met de polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 - 548 2700

- Buiten kantooruren: verpleegafdeling longziekten, telefoon 072 – 548 2780

longaanval (exacerbatie) COPD

Was u op de verpleegafdeling longziekten opgenomen, vanwege een COPD-longaanval? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- geen spoed?

Dan belt u tijdens kantooruren met de polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 – 548 2700

- buiten kantooruren: verpleegafdeling longziekten, telefoon 072 - 548 2780

In overleg met de dienstdoende arts besluiten we hoe we u het beste kunnen helpen. In geval van nood kunt u ook de Huisartsenpost Alkmaar bellen, 072 -518 0618

Een andere opname-indicatie

- bij klachten of vragen tijdens de eerste 24 uur na ontslag mag u direct bellen naar de verpleegafdeling, 072 – 548 2700.
- is uw ontslag in het weekend of op een feestdag? Dan mag u bellen tot de eerste volgende werkdag 8:00 uur
- mocht u daarna klachten of vragen hebben dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of de Huisartsenpost Alkmaar, 072 -518 0618

Uw vragen

Heeft u na uw ontslag medische vragen? Dan kunt u het beste eerst contact opnemen met uw huisarts of de huisartsenpost in Alkmaar, telefoon 072 - 518 0618.