

# Wel thuis na uw ingreep op de dagbehandeling chirurgie



Pijnbestrijding en leefregels

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Pijnbestrijding</b>	<b>3</b>
<b>Naar huis</b>	<b>4</b>
<b>Algemene leefregels na een chirurgische ingreep</b>	<b>5</b>
<b>Bij welke klachten neemt u contact op?</b>	<b>6</b>
<b>Mijn Noordwest</b>	<b>7</b>
<b>Notities</b>	<b>8</b>
<b>Afsprakenkaart</b>	<b>9</b>

**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 poliklinische apotheek (bij de ingang poliklinieken).

### **Bent u ouder dan 70 en/of heeft u maagklachten?**

Bent u ouder dan 70 jaar en/of heeft u maagklachten? En moet u de pijnstillers 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 pijnstillers.

### **■ 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

## ■ 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 gedurende . . . . . dagen/weken\* na de ingreep  
 dragen van mitella gedurende . . . . . dagen/weken\* 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
- als u niet binnen 8 uur na de operatie geürineerd heeft

## 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 kantoor tijden van 20:30 - 08:00 uur contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH)/zorgcoördinator, **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. Na 20:00 uur belt u met het algemene nummer van het ziekenhuis. U vraagt dan naar de spoedeisende hulp.
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoor tijden 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 kantoor tijden contact op met de polikliniek van het specialisme waar u onder behandeling bent. Met vragen buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

### ■ 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](http://www.nwz.nl/mijnnoordwest)

### Enquête

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

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

Hartelijk dank voor het invullen!





**Neem bij ieder bezoek mee:**

- uw legitimatiebewijs zoals een geldig paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of verblijfsvergunning
- uw zorgverzekeringspas

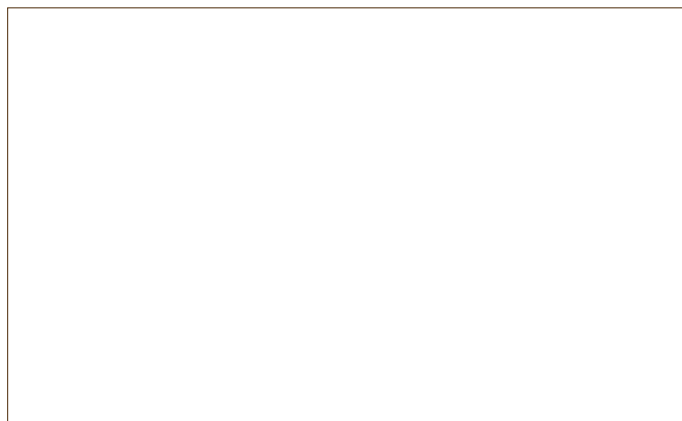
**Bent u verhinderd?**

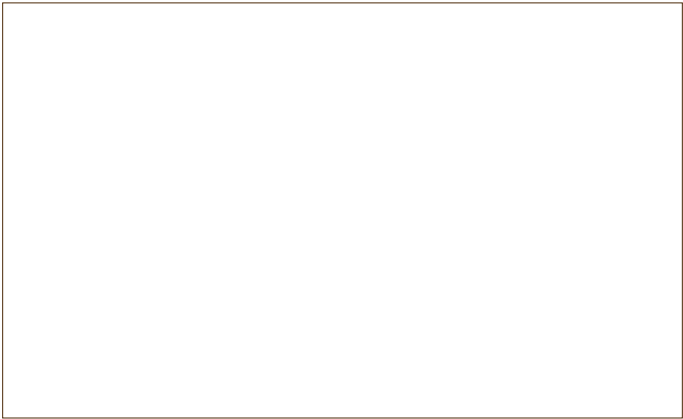
Geef dit minimaal 2 dagen voor de geplande afspraak aan ons door. Het telefoonnummer van de polikliniek vindt u op het afsprakenetiket.

**Kloppen uw persoonsgegevens?**

U kunt thuis controleren of uw persoonsgegevens in uw eigen patiëntenportaal correct zijn en zo nodig aanpassen. Hiervoor moet u inloggen op Mijn Noordwest. Naast uw persoonsgegevens vindt u onder andere ook uw afspraken.

*Meer informatie vindt u op [nwz.nl/mijnnoordwest](https://www.nwz.nl/mijnnoordwest).*





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **Noordwest Ziekenhuisgroep**

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### **Colofon**

**Redactie** dagbehandeling chirurgie

**Fotografie** Mike Bink Fotografie

**Vormgeving** vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

**Druk** MarcelisDekave

**Artikel nr** 238813/2023.05

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)