



Wel thuis
na uw opname in
Foreest Kliniek

 Noordwest
FOREEST
KLINIEK

U hebt een ingreep ondergaan in Foreest Kliniek. In deze folder vindt u uitleg over pijnbestrijding en leefregels na een ingreep en wie u kunt waarschuwen bij klachten.

Goede pijnstilling is belangrijk voor een vlot herstel

Voor goed herstel is het belangrijk dat u rondom uw ingreep zo min mogelijk pijn heeft. Bij minder pijn herstelt u namelijk sneller. De instructie over welke pijnstiller(s) u wanneer en hoeveel u ervan moet nemen, vindt u in onderstaand innameschema. De verpleegkundige heeft voor u gemarkeerd welke pijnstillers voor u van toepassing zijn. Het is belangrijk dat u dit schema volgt. Als u thuis gedurende 24 uur geen pijn meer heeft en/of de pijn voor u acceptabel is, kunt u de pijnstillers verminderen.

Innameschema medicatie

	07.30 uur	08.00 uur	12.00 uur	15.00 uur	18.00 uur	20.00 uur	22.00 uur	Gedurende
Paracetamol 1000MG (zelfzorgmedicijn)		X	X		X		X	4 x daags 7-14 dagen
Ibuprofen 400MG (zelfzorgmedicijn)		X		X			X	Zo nodig 1-3 daags Max. 4 dagen
Pantoprazol 20MG (zelfzorgmedicijn)	X							1 x daags Gedurende gebruik ibuprofen
Tramadol 50MG		X		X			X	Zo nodig 1-3 daags Max. 4 dagen
Morfine retard (of mga) 10-20MG		X				X		2 x daags Max. 2 dagen

NB: 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 de polikliniek waar u onder behandeling bent (zie telefoonnummers verderop in deze folder).

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

Als u ouder bent dan 70 of maagklachten heeft en u de pijnstiller ibuprofen moet innemen, dan adviseren wij u om de maagbeschermer pantoprazol in te nemen.

Algemene leefregels na een ingreep

Afhankelijk van de ingreep zijn de volgende leefregels voor u van toepassing.

Verband en/of pleisters

U mag verband en/of pleisters verwijderen na:

- ☐ 24 uur ☐ 48 uur ☐ anders, namelijk: _____
- ☐ u mag verband en/of pleisters laten zitten tot uw afspraak op de polikliniek

Hechtingen

- ☐ lossen vanzelf op
- ☐ laat u 10 tot 14 dagen na de ingreep verwijderen bij:
 - ☐ uw huisarts
 - ☐ de polikliniek
- ☐ anders, namelijk: _____
- ☐ de hechtpleisters laten zitten tot deze vanzelf loslaten

Douchen

Afhankelijk van de ingreep mag u douchen:

- ☐ direct (alleen als het verband droog blijft)
- ☐ na 24 uur ☐ na 48 uur

Maar wacht 2 weken met in bad gaan, zwemmen en/of saunabezoek!

Dit is belangrijk om een infectie te voorkomen.

Speciale leefregels

Naast deze algemene leefregels ontvangt u van de verpleegkundige een overzicht met speciale leefregels, die belangrijk zijn voor de ingreep die uw heeft ondergaan.

Controle-afspraak

- ☐ over: _____ dagen/weken
(afspraakbevestigingsbrief volgt, afhankelijk
van uw contactvoorkeur in Mijn Noordwest,
per post of in uw patiëntenportaal)
- ☐ niet van toepassing

Belronde

Gaat u de dag van uw operatie naar huis? Dan belt de verpleegkundige u de volgende dag om te vragen hoe het gaat en of u nog vragen heeft.

Klachten

Bij welke klachten neemt u contact met ons 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 koorts, roodheid en zwelling van een lichaamsdeel
- flauwvallen of het gevoel te gaan flauwvallen
- als u niet binnen 8 uur na de operatie geïrrineerd heeft

Wie waarschuwt u bij klachten binnen 24 uur?

- maandag tot en met vrijdag tussen 07.30 – 20.00 uur neemt u contact op met de afdeling op telefoonnummer: 072 - 514 2182
- buiten deze tijden kunt u bij dringende klachten, die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend, contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH) van een van de hoofdlocaties van Noordwest Ziekenhuisgroep:
 - locatie Alkmaar: 088 - 085 5140
 - locatie Den Helder: 0223 - 619 400

Wie waarschuwt u bij klachten ná de eerste 24 uur?

- maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 16:30 uur neemt u contact op met de polikliniek van het specialisme waar u onder behandeling bent:
 - polikliniek chirurgie: 072 548 2400
 - polikliniek orthopedie: 072 548 2500
 - polikliniek plastische chirurgie: 072 548 2550
- buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp

Patiënttevredenheidsonderzoek

Het is voor ons belangrijk om te weten hoe u als patiënt uw verblijf in onze kliniek heeft ervaren. Wij werken hard aan het steeds verbeteren van onze zorgverlening en willen daarbij graag uw ervaring meenemen. Daarom vragen wij u vriendelijk of u mee wilt werken aan ons patiënttevredenheidsonderzoek.

1. Ga naar exploratio.nl/intake/aa/foreestkliniek
2. U komt automatisch in de juiste vragenlijst
3. Klik op de pijl naar rechts om te beginnen



Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

Mijn Noordwest

Noordwest Forest Kliniek is onderdeel van Noordwest Ziekenhuisgroep. Dit betekent dat u als patiënt gebruik kunt maken van het patiëntenportaal Mijn Noordwest. Dit is een beveiligd portaal dat u direct toegang geeft tot uw medisch dossier. Hierin kunt u uw persoonsgegevens aanpassen, uw afspraken en een deel van uw medische gegevens inzien. U vindt het portaal op: nwz.nl/mijnnoordwest

Tip!

Als u in uw patiëntenportaal aangeeft dat uw contactvoorkeur 'digitaal' is, dan ontvangt u informatie over uw afspraak niet meer per post. U krijgt dan via e-mail een melding dat informatie voor u klaar staat in het patiëntenportaal Mijn Noordwest.

Comeniusstraat 3
1817 MS Alkmaar
072 514 2182
www.foreestkliniek.nl

 Noordwest
FOREEST
KLINIEK