

# Weer thuis na uw operatie

Instructies en leefregels voor een goed herstel

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

# Inhoud

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

**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](http://www.nwz.nl/mijnnoordwest).

■ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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