

Informatie na ontslag



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Deze folder is samengesteld om u te informeren over een aantal algemene leefregels en aandachtspunten. Deze zijn voor u van belang als u na een operatie of opname naar huis gaat.

Algemene leefregels

- Bouw uw lichamelijke activiteiten langzaam weer op.
- Luister hierbij goed naar uw eigen lichaam.
- Roken verhoogt de kans op complicaties, ons advies is dan ook om te stoppen met roken.
- Het is belangrijk om goed te bewegen, niet alleen voor de conditie, maar ook ter voorkoming van trombose.
- Deelname aan het verkeer is na een operatie veelal een te zware belasting. Pas wanneer u weer goed mobiel en alert bent, mag u weer autorijden. Overleg dit eventueel met uw behandelend specialist.
- Wanneer u weer aan het werk kunt, is afhankelijk van de operatie die u heeft ondergaan en van het soort werk wat u doet. In overleg met uw behandelend specialist kunt u hierover afspraken maken.

Bij problemen

Thuis of in de vervolginstelling kunnen er altijd vragen of problemen ontstaan. U kunt de eerste 24 uur na ontslag, tijdens kantooruren, contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme. Dit kan via het centrale telefoonnummer: 088 -066 1000. Na deze eerste 24 uur en buiten kantooruren kunt u contact opnemen met uw huisarts of de centrale huisartsenpost.

Neemt u in ieder geval contact op indien:

- u plotseling koorts heeft boven de 38,5 graden Celsius;
- u ondanks het gebruik van de voorgeschreven pijnmedicatie ondraaglijke pijn heeft;
- de hoeveelheid vocht of bloed uit de wond plotseling toeneemt;
- de wond roder, dikker en / of pijnlijker wordt.

Pijn

In geval van pijn kunt u, wanneer dit niet is voorgeschreven, paracetamol tabletten innemen. U mag maximaal 4.000 mg paracetamol per dag innemen. Dit zijn acht tabletten van 500 mg, verdeeld over vier tot acht keer per dag. U kunt paracetamol kopen bij de drogist.

Hechtingen

- Hechtingen
- Hechtstrips
- Knoopjes
- Nietjes
- Oplosbare hechtingen
- geen

De hechtingen moeten na dagen worden verwijderd door de

- chirurg (bij het controle-
bezoek) op de poli
- thuiszorg
- huisarts
- anders, nl.

Let op:

- als er alleen knoopjes zichtbaar zijn, dan is het de bedoeling dat alléén die afgeknipt worden. Het is niet de bedoeling dat de onderhuidse hechtdraad in z'n geheel verwijderd wordt;
- **als er alleen hechtstrips op de wond zitten, kunt u deze gewoon laten zitten. Deze laten na verloop van tijd vanzelf los.**

Wondverzorging

Wondverzorging algemeen:

U mag thuis met een wond gerust douchen. Het gebruik van zeep, deodorant, poeder of bodylotion in het wondgebied is sterk af te raden. Dit in verband met het risico op huidirritatie. Mocht er toch zeep of shampoo in de wond terechtkomen, spoelt u dit dan goed uit.

Dep de wond na het douchen droog met een schone handdoek.

U mag niet in bad, naar de sauna of in het zwembad totdat de hechtingen of nietjes verwijderd zijn en de wond helemaal dicht is.

Bij een gesloten wond mag u de eerste weken niet zwaar tillen, omdat er anders te veel druk op het wondgebied komt te staan. Bij een open wond mag u niet tillen.

Wanneer er in het wondgebied zwelling, pijn, roodheid en/of lekkage of koorts ontstaat, kan dit wijzen op een ontsteking. Neem dan contact op met uw huisarts.

Verzorging gesloten wond:

De pleister op een gesloten wond mag 48 uur na de operatie verwijderd worden. De wond hoeft dan ook niet meer te worden bedekt. Vindt u het toch prettiger om een pleister over de wond te dragen tot de hechtingen of nietjes verwijderd zijn, dan mag dit natuurlijk. Wij raden u dan aan om wondpleister (los of op rol) te kopen bij de drogist.

Verzorging gesloten wond na een nieuwe heup / nieuwe knie

Indien u een nieuwe heup of een nieuwe knie heeft gekregen, zit op de gesloten wond een postoperatieve pleister. Deze pleister kan 7 dagen blijven zitten. U kunt gerust douchen met deze pleister.

Na 7 dagen verwijdert u de pleister en is de wond in principe droog. Mocht er toch nog wat vocht uit de wond komen, dan kunt u daar een wondpleister opplakken.

Wij wensen u een spoedig herstel toe!



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-22) ALG 397