

# Instructies na ontslag

## Chirurgie

**U heeft een medische ingreep gehad in Gelre ziekenhuizen. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt. De instructies die voor u gelden, zijn aangekruist.**

### Instructies voor thuis

- U mag douchen.
- Douchen mag na ... .. dag(en).
- Douche de wond 2-3 keer per dag en na ontlasting.
- Doe de eerste dagen rustig aan.
- Pers of til niet gedurende ... .. dagen.
- Leg uw hand op de wond bij het opstaan en persen.
- Houd uw arm/hand hoog door een sling/mitella of kussen.
- Houd uw been ... .. dagen/weken hoog.
- Houd uw been in rust hoog en mobiliseer regelmatig korte perioden.
- Houd de kousen ... .. dagen aan.
- Draag de kous bij lang staan en naar behoefte.
- Draag gedurende ... .. weken de kousen overdag.
- Sla de benen niet over elkaar omdat dit de bloedsomloop hindert.
- Beweeg regelmatig uw schouder, elleboog en vingers.
- Zwemmen of baden mag na ... .. dagen.
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent.
- .....

### Wondverzorging

- Houd de wond en/of verband droog gedurende ... .. dagen.
- Laat het verband/de pleister zitten tot het 1e polikliniek bezoek.
- Haal na ... .. dagen het verband/pleisters eraf (er hoeft geen nieuwe pleister op).
- Steristrips laten zitten; deze laten eventueel vanzelf los en kunnen er dan af.
- Verschoon regelmatig het verband/de pleister als de wond nog bloedt.
- Douche de wond ... .. maal daags.
- Douche de wond na iedere ontlasting.
- Verwijder het verband en watten morgenavond en laat de pleisters zitten. Doe de tubigrip om de knie en laat deze zitten tot u op de polikliniek terugkomt. De tubigrip mag overdag om.

## Voeding

- Gebruik een vezelrijke voeding om uw ontlasting zacht te houden.
- Drink voldoende, ruim 1.5 liter per dag.
- U mag vandaag een gewone maaltijd eten.

## Medicijnen

- Gebruik bij pijnklachten Paracetamol (4 keer per dag 1000 mg).
- Bouw uw pijnstilling af volgens onderstaand schema.
- Neem volgens recept de eventueel voorgeschreven pijnstillers.
- U kunt uw medicatie ophalen bij de Gelre Apotheek.
- De medicatie kunt u na 16:00 uur ophalen bij uw eigen apotheek.
- U gaat komende ... .. weken door met Fraxiparine.
- Let op uw stoelgang. Dit kan moeizamer gaan bij gebruik van Oxycodon gebruik.
- Gebruik hiervoor de voorgeschreven medicatie (bijv. Movicolon/Macrogol) om de ontlasting zacht te houden.

### Afbouwen van pijnmedicatie

Als uw pijn twee dagen draaglijk is, kunt u de pijnmedicatie afbouwen. Als eerste bouwt u de sterkste pijnstiller af (Oxycodon langwerkend / kortwerkend) en u eindigt met het afbouwen van de minst sterke pijnstiller (Paracetamol). Hanteer hierbij de volgende stappen:

1. U kunt als eerste één tablet van de langwerkende Oxycodon minder nemen op het moment dat u de minste pijn ervaart ('s nachts of 's ochtends). Als dit goed gaat, kunt u met de andere tablet stoppen.
2. Daarna kunt u de maximale dosering van de kortwerkende Oxycodon terugbrengen naar een inname van maximaal drie per dag. Vervolgens stopt u volledig met de kortwerkende Oxycodon.
3. Als laatste stopt u met de Paracetamol, door steeds één inname te laten vervallen.
4. In het geval van een andere pijnstiller:

.....  
 .....  
 .....

Mocht de pijn toenemen, dan kunt u terug naar de vorige stap. Bij twijfel kunt altijd contact opnemen met het ziekenhuis.

### Poliklinische controle

- U heeft een poliklinische afspraak ontvangen.
- Uw poliklinische afspraak wordt naar uw huisadres verstuurd.

## Wanneer contact opnemen?

Bij acute problemen door de ingreep of operatie moet u contact opnemen. Dit zijn:

- toenemende pijnklachten;
- koorts hoger dan 38.5 graden;
- de wond lekt vocht of bloed, ziet er rood of gezwollen uit of voelt warm aan;
- aanhoudende klachten van misselijkheid, braken of het niet op gang komen van ontlasting;
- hoofdpijn na een ruggenprik;
- toenemende benauwdheidsklachten;
- gevoel van algehele malaise;
- bij klachten anders dan bovengenoemde klachten, waar u zich zorgen over maakt.

### Geopereerd in Apeldoorn?

Dan kunt u bij vragen/problemen contact opnemen met:

Uw specialist vanaf morgen/maandag	's avonds, 's nachts en/of in het weekend
Polikliniek Chirurgie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tel: 055 - 581 81 20</li> </ul>	Spoedeisende Hulp Apeldoorn <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tel: 055 - 844 62 04</li> </ul>

### Geopereerd in Zutphen?

Dan kunt u na uw ontslag contact opnemen met:

Uw specialist vanaf morgen/maandag	's avonds, 's nachts en/of in het weekend
Polikliniek Chirurgie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tel: 0575 - 592 818</li> </ul>	Spoedeisende Hulp Zutphen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tel: 0575 - 592 356</li> </ul>