



Instructies na ontslag

Orthopedie bij poliklinische OK

U heeft een medische ingreep ondergaan.

Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt.

De instructies die voor u van belang zijn, zijn aangekruist.

Verpleegkundige instructies

- Doe de eerste dagen rustig aan
- Houd uw arm/hand hoog door een sling/mitella, als u langere tijd gaat lopen
- Houd in rust uw arm/hand hoog door gebruik van een kussen
- De geopereerde hand/arm gebruiken bij lichte, droge werkzaamheden zoals broodsmeren, knoopjes dichtmaken etc.
- Houd uw been dagen/weken hoog, ook het voeteneinde van uw bed
- Houd uw been in rust hoog en oefen regelmatig korte perioden
- Bij drukverband aan de hand, oefen vingers/schouder
- U mag douchen na dag(en)
- U mag zwemmen of baden na dagen / weken
- Fietsen, sporten en tillen mag op geleide van uw klachten
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent

Wondverzorging

- Houd de wond en/of verband droog gedurende dagen
- Laat het verband/pleister zitten tot het 1e polikliniek bezoek
- Haal na dagen het verband/pleisters eraf (en hoeft er niet meer op)
- Haal na dagen het verband/pleisters eraf en verschoon het dagelijks na het douchen
- Steristrips laten zitten; deze laten eventueel vanzelf los en kunnen er dan af
- Douche de wond maal daags

Poliklinische controle

- U heeft een poliklinische afspraak ontvangen
- U moet een poliklinische afspraak maken aan de aanmeldbalie
- U moet een afspraak voor handfysiotherapie maken

Medicijnen

- Gebruik bij pijn zonodig 4 keer per dag 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg).



Problemen

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

- erg nabloeden
- koorts hoger dan 38,5°C
- extreme pijn
- toenemende roodheid/hardheid van het wondgebied

U kunt **tot aan** uw polikliniekcontrole contact opnemen met:

op werkdagen van 8.30-16.30 uur:	's avonds, 's nachts en/of in weekend:
<ul style="list-style-type: none">• Polikliniek Orthopedie Tel: 055 - 581 82 45	<ul style="list-style-type: none">• Spoedeisende Hulp Apeldoorn via tel: 055 - 581 81 81