



Instructies na ontslag

Chirurgie 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 gelden, hebben we voor u aangekruist.

Verpleegkundige instructies

- Neem rust dat bevordert de genezing. Eerste dagen niet in de zon.
Wanneer wel in de zon, op het litteken tenminste factor 50 aanbrengen .
- Pers of til niet gedurende dagen
- Drink voldoende en eet vezelrijk
- Houd uw arm/hand hoog door een sling, mitella of kussen. Beweeg regelmatig uw schouder, elleboog en vingers
- De geopereerde hand/arm gebruiken bij lichte, droge werkzaamheden zoals brood smeren en knoopjes dichtmaken
- Houd uw been dagen/weken hoog, ook het voeteneinde van uw bed. Oefen regelmatig korte perioden
- Douchen mag na dag(en)
- Zwemmen, baden en sauna bezoeken mag na 2 weken, als de wond dicht is
- Sporten mag u na weken. De wond heeft rust nodig om mooi te genezen

Wondverzorging

- Houd de wond en/of verband droog gedurende dagen
- Haal na dagen het verband / pleisters eraf (er hoeft geen nieuwe pleister op)
- Haal na dagen het verband/pleisters eraf en verschoon het dagelijks na het douchen (gebruik een ademende pleister, geen afsluitende plastic pleister)
- Hechtpleisters laten zitten; deze laten eventueel vanzelf los en kunnen er dan af
- Douche /spoel de wond maal daags

Poliklinische controle

- U moet een poliklinische afspraak maken bij de balie van route 62
- U moet een afspraak maken bij uw huisarts
- Verwijderen van de hechtingen overdagen

Medicijnen

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



Problemen

Kleine nabloedingen stoppen meestal vanzelf of anders kunt u er stevig op drukken met schoon gaas, zakdoek of theedoek gedurende 15 tot 20 minuten. Bij eventuele vragen of onduidelijkheden kunt u altijd bellen met een van onderstaande telefoonnummers.

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

- Grote nabloeding die niet stopt door stevig drukken
- Koorts hoger dan 38,5°C
- Extreme pijn
- Infectie, die zich uit door pijn, zwelling, roodheid en/of pus uit de wond

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 Chirurgie Tel: 055 - 581 81 20	<ul style="list-style-type: none">• Spoedeisende Hulp Apeldoorn via tel: 055 – 844 62 04