

Instructies na ontslag

Bij vaatchirurgie

U heeft een behandeling ondergaan bij vaatchirurgie. 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

- Luister altijd naar uw lichaam.
- Doe de eerste dagen rustig aan.
- Douchen mag. Verwijder de pleister voor het douchen en vervang deze zonodig daarna.
- De eerste 2-3 weken mag u niet baden of zwemmen in verband met verweken van de wond.
- De eerste 6-8 weken mag u niet teveel persen en zwaar tillen.
- Fietsen, sporten en tillen mag op geleide van uw klachten.
- Autorijden mag op geleide van uw klachten, maar als u een wond heeft adviseren wij u om hierover navraag te doen bij uw zorgverzekeraar.
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent.
- Houd een glooiende houding aan tot 3 weken na de operatie.
- Zit niet met uw benen over elkaar, ook tot langere tijd na de operatie, omdat dit de bloedsomloop hindert.
- Probeer lang staan te vermijden, u kunt het beste veel bewegen.
- U mag uw nek onbeperkt bewegen.
- Zorg ervoor dat u de heupen niet extreem buigt en uw benen niet te ver intrekt.
- Draag geen knellende kleding. Maak bijvoorbeeld gebruik van bretels, onderbroeken met pijpen.
- Uw huid kan gaan schilferen. Dit kan een gevolg zijn van de verbeterde circulatie.
- Heeft u een liesprothese? Dan mag u niet te veel buigen, bukken, en lang zitten. Knielen of op de knieën in de tuin werken is erg slecht.
- Heeft u na de behandeling vochtophoping in het been? Neem dan contact op met polikliniek Chirurgie.
- U mag de eerste 6-8 weken na de operatie niet op de zij liggen waar de bypass zit in verband met kans op afknelling.
-
-

Specifiek voor mensen met diabetes

- Douchen/baden/zwemmen: bij wonden niet baden in verband met verweken. Na zowel douche als bad goed en voorzichtig drogen tussen de tenen.
- Controleer dagelijks na iedere wasbeurt uw voeten op drukplekken en wondjes. Wilt u uw teennagels laten knippen? Maak dan een afspraak met een/ uw podotherapeut, die een pakket samenstelt welke zorg u nodig heeft en u verwijst naar een pedicure met een diabetesaantekening.
- Schoeisel: draag schoenen die goed zitten, niet knellen en die geen drukplekken veroorzaken. Vraag advies aan uw (orthopedisch) schoenmaker. Kijk de schoenen voor het aantrekken na aan de binnenkant.
- Schoeisel: Draag altijd uw (aangepaste) schoeisel; 's ochtends aan en pas 's avonds weer uit. Ook 's nachts voor de toiletgang wordt het dragen van de aangepaste schoenen geadviseerd.
-
-

Wondverzorging

- Verschoon regelmatig het verband/pleister als de wond nog bloedt.
- Bij het gebruik van steristrips: laat deze zitten tot ongeveer 5 dagen na de operatie.
-
-

Voeding

- Gebruik vezelrijke voeding om uw ontlasting zacht te houden.
-
-

Pijnmedicatie

De aangevinkte medicijnen gelden voor u:

Bij het gebruik van:	Dosering en tijd:	Bijzonderheden:
<input type="checkbox"/> Paracetamol	Zo nodig 4 x per dag 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg) 08u – 12u – 17u – 22u
<input type="checkbox"/> Oxycodon, langwerkend mg 08u – 22u (of voor u gaat slapen)	Let op uw stoelgang. Dit kan moeizamer gaan door invloed van dit medicijn. Gebruik hiervoor de voorgeschreven medicatie (bijvoorbeeld Movicolon / Macrogol) om de ontlasting zacht te houden.
<input type="checkbox"/> Oxycodon, kortwerkend mg	Let op uw stoelgang. Dit kan moeizamer gaan door invloed van dit medicijn. Gebruik hiervoor de voorgeschreven medicatie (bijvoorbeeld Movicolon / Macrogol) om de ontlasting zacht te houden. Bij pijnpieken mag u dit zo nodig maximaal 4-6 keer per dag gebruiken
<input type="checkbox"/> mg
.....u -u -u -u

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

- Uw poliklinische afspraak is naar uw huisadres verstuurd of staat in MijnGelre.
- Uw poliklinische afspraak kan u binnen 5 werkdagen verwachten en wordt naar uw huisadres verstuurd of staat dan in MijnGelre.

Indien u binnen 5 werkdagen geen bericht heeft gehad neemt u contact op met de poli Chirurgie, tel: 088 - 105 3357 (Apeldoorn) ; tel 088 - 105 3357 (Zutphen)

Wanneer contact opnemen?

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

- uw wond erg gaat nabloeden
- koorts hoger dan 38,5 C
- extreme pijn
- toenemende roodheid/hardheid van het wondgebied
- als vochtophoping in uw been erger wordt na uw ontslag

Tot aan uw polikliniekcontrole kunt u contact opnemen met:

Op doordeweekse dagen (ma t/m vrij van 08.30 – 16.30 uur):	's avonds, 's nachts en/of in het weekend:
Polikliniek Chirurgie Apeldoorn • Tel: 088 - 105 3357	Spoedeisende Hulp Apeldoorn • Tel: 055 - 844 088 -1053629

Geopereerd in Zutphen? Dan kunt u na uw ontslag contact opnemen met:

Op doordeweekse dagen (ma t/m vrij van 08.30 – 16.30 uur):	's avonds, 's nachts en/of in het weekend:
Polikliniek Chirurgie Zutphen • Tel: 088 - 105 3357	Spoedeisende Hulp Zutphen • Tel: 0575 - 592 356