



Instructies na ontslag

Orthopedie

U heeft een medische ingreep gehad in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt. De instructies die voor u van belang zijn, zijn aangekruisd.

Verpleegkundige instructies

- U mag douchen als de wond droog is
- Doe de eerste dagen rustig aan
- Houd uw arm/hand hoog door een sling/mitella of kussen
- Houd uw been in rust hoog en mobiliseer regelmatig korte perioden
- Beweeg regelmatig uw schouder, elleboog en vingers, zoals uitgelegd door de verpleegkundige of fysiotherapeut. Deze oefeningen staan ook in de folder die u mee krijgt.
- U mag 4-5 keer per dag een koud kompres op de wond leggen als u veel zwelling/pijn heeft
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent
- U heeft een aanvraag fysiotherapie en en eventueel ook het operatieverslag meegekregen bij ontslag

Wondverzorging

- Houd de wond en/of verband droog gedurende dagen
- Laat het verband/pleister zitten tot het 1e polikliniek bezoek
- Steristrips laten zitten tot 14 dagen na de operatie
- Verschoon de pleister indien deze verzadigd is
- Douche de wond maal daags
- Verwijder het verband en watten om uur; laat de pleisters zitten.
Doe de tubigrip dubbel om de knie gedurende 2 weken overdag.



Poliklinische controle

- U heeft een poliklinische afspraak ontvangen.
- U heeft een folder meegekregen over de ingreep
- Informatie over de ingreep via; www.orthopedie-apeldoorn.nl

Medicijnen

- Gebruik 4 keer per dag 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg).
Tijdstippen: 8.00 uur – 12.00 uur – 17.00 uur – 22.00 uur
- Voorgeschreven pijnstilling;
 - 1 0 oxycontin 10 mg (langwerkend)
 - 2 0 oxycodon 5 mg (snel en kortwerkend)
 - 3 0 tramadol... ..
 - 4 0 diclofenac met pantoprazol (maagbeschermer)
 - 5 0 paracetamol... ..
- Pijnstilling afbouwen (van 1 naar 5);
 1. oxycontin 10 (langwerkend)
 2. oxycodon 5 (kortwerkend)
 3. Tramadol
 4. Diclofenac
 5. Paracetamol
- U heeft instructies ontvangen over het spuiten van fraxiparine

Problemen

Bij acute problemen door de ingreep of operatie moet u contact opnemen bij:

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

De dag van ontslag tot 19.30 uur:

- Als u was opgenomen in het Orthopedisch Centrum Afdeling K0: 055 – 581 88 40
- Als u op D2 was opgenomen: Dagbehandeling Chirurgie D2: 055-581 87 01

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

Uw specialist vanaf morgen / maandag:	'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• Tel: 055 - 844 62 04