

UMC St Radboud

Leefregels na een operatie

Patiënteninformatie

Onlangs heeft u een operatie ondergaan op de verpleegafdeling Heelkunde van het UMC St Radboud. In deze folder vindt u informatie over uw herstel en de periode na de operatie. Ook worden er leefregels beschreven. Door deze adviezen op te volgen kunt u het genezingsproces zo goed mogelijk laten verlopen. Realiseert u zich hierbij wel dat elke operatie verschillend is, en elke persoon anders. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u daarmee terecht bij de behandelend arts op de verpleegafdeling of op de polikliniek.

Luister naar uw lichaam

Het belangrijkste advies is: "Luister goed naar uw lichaam". Uw lichaam geeft aan als iets niet gaat. Het is niet zo dat u niets kunt, maar het is verstandig de werkzaamheden overdag te verdelen. Dus niet alles tegelijk achter elkaar doen, maar tussendoor rust nemen. Meer pijn hebben of eerder moe zijn kan betekenen dat u teveel heeft gedaan. U moet dan wat rustiger aan doen. Moeheid en toegenomen pijn kunnen een signaal van het lichaam zijn. Besef dat elke dag anders is; de ene dag gaat het beter dan de andere.

Papieren

Bij ontslag krijgt u van de verpleegafdeling een aantal papieren mee. Dit zijn: eventuele recepten, een afspraak voor de polikliniek Heelkunde, een voorlopige ontslagbrief en/of een aanvraag voor fysiotherapie.

Controle-afspraak

Bij ontslag ontvangt u van de verpleegkundige of de afdelingssecretaresse een afsprakenkaartje met daarop de datum en tijd voor een controle-afspraak op de polikliniek Heelkunde (route 725). Tijdens deze afspraak bespreekt de arts hoe het de afgelopen periode met u is gegaan. Ook krijgt u de uitslag van onderzoeken en worden eventueel aanvullende onderzoeken gedaan. De arts bespreekt het vervolg van de behandeling met u. Indien nodig wordt de wond gecontroleerd. Natuurlijk kunt u eventuele vragen stellen.

Medicatie

Wellicht zijn er gedurende de opname wijzigingen aangebracht in uw medicijnen. Bij ontslag krijgt u van de verpleegkundige een overzicht mee waarop staat vermeld welke medicatie en dosering u moet gaan gebruiken. Voor nieuwe medicijnen (en eventuele verbandmiddelen) krijgt u bij het ont-

slag een recept mee. Dit recept kunt u bij uw eigen apotheek inleveren.

Wondmateriaal

Bij ontslag krijgt u instructies en materialen mee voor de wondverzorging. Verbandmaterialen kunt u via de apotheek bestellen. U krijgt hiervoor een recept mee van de verpleegkundige.

Als u in het weekend naar huis gaat krijgt u medicijnen en verbandmateriaal mee naar huis. Dit is voldoende tot u weer bij uw eigen apotheek terecht kunt.

Hechtingen

Heeft u nog hechtingen dan hoort u bij ontslag wanneer en door wie deze verwijderd kunnen worden. Dit kan gebeuren door de huisarts of tijdens de controle-afspraken op de polikliniek Heelkunde.

Douchen en baden

Zolang de wond nog niet volledig gesloten is en/of de hechtingen nog niet zijn verwijderd mag u niet in bad. Door baden wordt de wond week en kan deze opengaan.

Douchen mag wel, maar niet te lang, omdat ook dan de wond week kan worden. Gebruik liever geen geparfumeerd

badschuim, dit kan irritatie veroorzaken aan de wond.

Zonnebaden en zonnebank

Littekens zijn nog tot een jaar (soms zelfs langer) werkzaam. Om onnodige donkere verkleuringen of beschadiging van het litteken te voorkomen, kunt u het litteken bij het zonnebaden of zonnebank bedekken met een pleister.

Voeding

Om de operatie en uw herstel zo goed mogelijk te laten verlopen is het belangrijk dat u lichamelijk in een zo goed mogelijke conditie bent. Een goede voedingstoestand kunt u zelf positief beïnvloeden door extra aandacht te besteden aan uw voeding. Het is belangrijk om voldoende voedingsstoffen (vetten, koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen en vocht) binnen te krijgen. Voor informatie over goede voeding zijn diverse folders beschikbaar. Deze zijn verkrijgbaar bij het Voorlichtingscentrum (route 510).

Autorijden

Informeer bij uw behandelend arts of (en wanneer) u na de operatie weer kunt autorijden.

Wanneer u thuis (pijnstillende) medicatie gaat gebruiken, controleer dan in de bijsluiters of u mag autorijden. Kijkt

u ook even naar de kleine lettertjes van uw autoverzekering, zodat u zeker weet of u verzekerd bent als u weer gaat autorijden.

Roken

Geadviseerd wordt te stoppen met roken. Roken vernauwd de bloedvaten, dit heeft invloed op het genezingsproces van de wonden. Ook verslechtert roken de algehele lichamelijke conditie. Voor vragen en/of ondersteuning bij het stoppen met roken kunt u terecht bij de verpleegkundige.

Sporten

Informeer bij uw behandelend arts of en welke (contact)sporten u weer mag beoefenen. Houdt u er rekening mee dat van zwemmen de wond week kan worden.

Weer aan het werk

Bespreek met uw behandelend arts welke werkzaamheden u na de operatie weer kunt oppakken. Afhankelijk van de aard van de operatie die u heeft ondergaan, mag u niet zwaar tillen. Informeer tevens of u: rek-, strek- en bukbewegingen mag maken.

Verwerking

Wanneer de operatie u emotioneel en fysiek erg heeft belast, is het raadzaam om in de periode van herstel met personen uit uw omgeving te praten. Zij kunnen u steunen en helpen in deze moeilijke tijd.

Eventueel kan de maatschappelijk werker u hierbij helpen. De verpleegkundige kan voor u een afspraak maken.

Wanneer contact opnemen?

Neem in ieder geval contact op bij de volgende klachten:

- Koorts 38 graden of hoger mét verschijnselen van ziek voelen
- Koorts boven 38.5 graden zonder verschijnselen van ziek voelen.
- Extreme zwelling bij de wond en/of blauwe plekken
- Roodheid van de wond
- Bloedingen aan de wond
- Toenemende pijn aan de wond

Bij ontslag ontvangt u een kaartje waarop staat vermeld wie u wanneer kunt bereiken.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box is positioned on the left side of the page, below the instruction text.

Adres

Bezoekadres

Verpleegafdeling Heelkunde
Ingang UMC St Radboud Centraal
Geert Groteplein-Zuid10
6525 GA Nijmegen
Volg route 751, zone C5

Postadres

UMC St Radboud
751 Verpleegafdeling Heelkunde
Postbus 9101
6500 HB Nijmegen

Telefoonnummer

024 - 361 34 38

© *UMC St Radboud*
overname van (gedeelten uit)
deze tekst is uitsluitend
mogelijk na schriftelijke
toestemming van
Productgroep Communicatie