

# Leefregels na een bovenooglidcorrectie

## Plastische Chirurgie

### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een bovenooglidcorrectie ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u met ontslag gaat, bespreekt de chirurg of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een bovenooglidcorrectie.

### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het enige tijd kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen, zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Vermijd dit daarom de eerste zes weken na de operatie. Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk weer hervatten (bijvoorbeeld na één tot twee weken). Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, gun u zelf dan wat meer tijd om te herstellen (bijvoorbeeld drie tot vier weken). Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Autorijden is geen probleem als uw conditie dit toelaat.

### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

### Wondverzorging

Houd u bij de wondverzorging rekening met het volgende:

- de hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen na zeven dagen door de verpleegkundige op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee. Laat de hechtpleisters zitten, deze worden op de polikliniek verwijderd;
- er kan zwelling rondom uw ogen optreden en het weefsel kan blauw worden. Het is belangrijk om uw ogen de eerste dag 15 minuten per uur te koelen. Gebruik hiervoor een gel bril of een zakje diepvriesdoperwtjes. Wikkel deze in een theedoek. Leg nooit ijsklontjes direct op de ogen!;
- de eerste week mag u niet zwaar tillen, persen of uw hoofd voorover buigen, omdat dit een bloeding kan veroorzaken;
- slaap de eerste twee tot zeven dagen met een extra kussen onder uw hoofd;
- als de korstjes verdwenen zijn, mag u weer oogmake-up gebruiken. Wees wel extra voorzigt met het verwijderen van de make-up;
- na een dag mogen het gezicht en de ogen weer nat worden. U mag weer douchen en uw haren wassen. Spoel uw gezicht altijd na met schoon stromend water, tenzij anders met u is afgesproken. De stripjes op de ogen kunnen blijven zitten;
- wrijf de eerste weken na de ingreep niet in uw gezicht bij het wassen en dep uw gezicht droog;
- vermijd de eerste zes maanden zoveel mogelijk zon of zonnebank. Gebruik een pet/hoed en zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. UV-straling kan de littekens een paarse verkleuring geven.

Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter een week of vier. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek.

Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

### Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol 4dd 1gram zo nodig gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter. Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

## Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

## Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens een ziekenhuisopname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de chirurg dit door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag een kaartje mee waarop vermeld staat hoe laat u uw medicijnen bij uw apotheek op kunt halen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

## Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw chirurg.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u de ingreep weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Trimmen en joggen mag u na vier tot zes weken en zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten. De sauna mag u bezoeken wanneer de wond geheel genezen is. Krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

## (Pijn)klachten

Heeft u de **eerste weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op met:

- het secretariaat van de polikliniek Plastische Chirurgie, telefoon (053) 487 22 50 (tijdens kantooruren);
- buiten kantooruren de receptie van het ziekenhuis, zij namen contact op met de dienstdoende plastisch chirurg. Telefoon (053) 487 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaan wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

De huisarts wordt geïnformeerd over de ingreep in het ziekenhuis door middel van een brief van de plastisch chirurg.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige, nurse practitioner of arts dan om nadere uitleg.

De afdeling Plastische Chirurgie wenst u een spoedig herstel.