

Algemene leefregels na een operatie

Chirurgie

Je hebt een operatie ondergaan. Je kunt je dagelijkse activiteiten langzaam weer oppakken. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. In de folder lees je algemene informatie over de leefregels na een operatie.

Dagelijkse activiteiten

Als je weer thuis bent, kun je je dagelijkse bezigheden langzaam weer oppakken. Let hierbij op het volgende:

- **Hulp in huis:** Zorg dat er de eerste 24 uur iemand bij je in huis is om je te helpen.
- **Rust:** Neem in het begin vaak rust en luister goed naar je lichaam.
- **Autorijden:** Je mag de eerste 24 uur na de narcose niet autorijden. Daarna mag je pas weer rijden als je geen zware pijnstillers (zoals morfine) meer gebruikt. Ook moet je je weer goed kunnen bewegen en snel kunnen reageren.

Voeding

Heb je een voedingsadvies gekregen voor thuis? Dan heeft de diëtist of verpleegkundige je daar informatie over gegeven. Heb je vragen? Neem dan contact op met de diëtist.

Wondverzorging

Vaak is de wond met oplosbare hechtingen gehecht, als er toch hechtingen moeten worden verwijderd wordt dit meestal door de huisarts of op de polikliniek gedaan. Is de wond gehecht en gesloten, dan geneest deze meestal binnen tien dagen. Het duurt zes weken voordat de wond helemaal is genezen.

Houd rekening met het volgende:

- De wond heeft geen speciale verzorging nodig. Er hoeft geen verband meer op.
- Je mag douchen met de wond. Maak de wond na het douchen goed droog met een schone doek.
- Ben je geopereerd door een orthopeed, dan mag je met pleister douchen.
- In bad gaan, zwemmen en naar de sauna gaan mag pas na het eerste controlebezoek op de polikliniek.

Roken is slecht voor de genezing van de wond. Probeer daarom niet te roken.

Adviezen voor wondzorg:

Pijnstillers

Je kunt de eerste dagen nog pijn hebben, en de klachten zijn nog niet altijd meteen weg. Goede pijnstilling is belangrijk voor de genezing. Neem daarom pijnstillers tegen de pijn. Gebruik paracetamol volgens de instructies in de bijsluiter. Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water.

Je mag de pijnstillers minder vaak gaan gebruiken als je minder pijn hebt. Wil je meer weten over het stoppen met pijnstillers? Vraag dan advies van je arts of apotheek.

Heb je zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig? Bespreek dit dan met je huisarts.

Adviezen over je medicijnen thuis

- niet van toepassing
- gelijk aan hoe het voor de ziekenhuisopname was
- is veranderd, namelijk:

De chirurg geeft de veranderingen door aan de apotheek van het ziekenhuis of aan je eigen apotheek. Je kunt de medicijnen ophalen als je het ziekenhuis verlaat, of later die dag bij je eigen apotheek.

Fysiotherapie

Moet je van de chirurg fysiotherapie doen? Dan is het belangrijk om thuis te blijven oefenen.

Je kunt een afspraak maken met een fysiotherapeut bij jouw in de buurt. De fysiotherapeut van het ziekenhuis geeft je gegevens door aan de fysiotherapeut bij jouw in de buurt.

Wanneer neem je contact op

Neem contact op met het ziekenhuis als je één van onderstaande klachten hebt:

- Koorts boven de 38,5 graden
- De wond lekt vocht of bloed, is dik, is rood of voelt warm aan.
- je blijft misselijk en moet vaak overgeven
- je blijft hoofdpijn houden na een ruggenprik
- Je hebt 3 dagen geen ontlasting gehad

Heb je in de eerste twee weken na je ziekenhuisopname één van de bovenstaande klachten? Bel dan tijdens kantooruren naar de polikliniek waar je onder behandeling bent. Het telefoonnummer van de polikliniek vind je verderop in de folder.

Krijg je 's avonds of in het weekend klachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag? Bel dan met de Spoedpost in Enschede. Het telefoonnummer is (053) 4 87 33 33.

Na deze twee weken, of als je andere klachten hebt, kun je contact opnemen met je huisarts. Je huisarts krijgt een brief van de chirurg uit het ziekenhuis over uw opname.

Belangrijke telefoonnummers

Bent u onder behandeling bij Chirurgie? Dan kunt u bellen naar:

- Polikliniek Algemene Chirurgie: route B11, telefoon (053) 4 87 34 40
- Polikliniek Traumachirurgie: route B11, telefoon (053) 4 87 34 40
- Polikliniek Oncologische Chirurgie: route B11, telefoon (053) 4 87 34 41
- Polikliniek Maag- en Darmchirurgie: route E26, telefoon (053) 4 87 34 41
- Vaatchirurgie SKB Winterswijk: telefoon (0543) 54 42 50
- Polikliniek Vaatchirurgie: route B11, telefoon (053) 4 87 34 42

Behandelpolikliniek Chirurgie, ook voor nacontrole

- Enschede: route C16.
- Oldenzaal: route 159.

Verpleegafdelingen Chirurgie:

- Oncologische chirurgie: Verpleegafdeling E4, route E41, telefoon (053) 4 87 25 64
- Vaatchirurgie: Verpleegafdeling C4, route C41, telefoon (053) 4 87 25 87
- Traumachirurgie: Verpleegafdeling C4, route C41, telefoon (053) 4 87 23 84

Bent u onder behandeling bij Orthopedie? Dan kunt u bellen naar:

- Polikliniek Orthopedie: route C11, telefoon (053) 4 87 27 40
- Verpleegafdeling C4: route C41, telefoon (053) 4 87 25 87
- Verpleegafdeling B4/C4: route C41/C44, telefoon (053) 4 87 23 84

Tot slot

Je hebt recht op duidelijke en volledige informatie. Als iets niet helemaal duidelijk is, vraag dan je behandelend arts om meer uitleg. De medewerkers van de chirurgie wensen je een spoedig herstel