

Leefregels na ontslag - Afdeling A1

Inleiding	2
Lichamelijke activiteiten en rustmomenten	2
Werken	2
Medicatie	2
Pijnbestrijding	3
Voeding	3
Controle-afspraak	4
Tevredenheid	4
Wat te doen bij vragen of problemen?	4
Ruimte voor eigen aantekening	6

Inleiding

U bent opgenomen geweest op Verpleegafdeling A1.

Hieronder staan enkele adviezen om uw herstel zo spoedig mogelijk te laten verlopen.

Lichamelijke activiteiten en rustmomenten

Als u thuiskomt, kunt u zich mogelijk meer vermoeid voelen dan in het ziekenhuis. Dit is normaal. Het is wel belangrijk om te blijven bewegen en uw lichamelijke activiteiten rustig aan uit te breiden, dit om het herstel te bevorderen. Probeer twee tot drie keer per dag een stukje te wandelen. Breid dit uit als u zich daartoe in staat voelt. Belangrijk is om goed naar uw lichaam te luisteren. Neem rust op het moment dat uw lichaam daarom vraagt. Geef ook duidelijk bij uw familie en vrienden aan, wanneer u een rustmoment wilt. Zo krijgt u voldoende rust.

Werken

Er is geen vaste termijn voor wanneer u weer aan het werk mag. Dit hangt af van hoe u zich voelt en wat voor werkzaamheden u doet. Met u behandelaar kunt u bespreken wanneer u het beste het werk weer kunt hervatten.

Medicatie

U krijgt bij het ontslag een overzicht van uw medicatie. Dit overzicht kan verschillen met de medicatie voor uw operatie. Het ASP (Apotheek Servicepunt) bespreekt de wijzigingen met u. Het kan zijn dat u in de loop van de tijd het gebruik van uw eigen medicatie weer op moet pakken. U hoort dit van uw huisarts of behandelaar. Neem bij een volgend bezoek aan uw behandelend arts het meest recente medicatie- overzicht mee. U kunt dit bij uw apotheek opvragen.

Heeft u bijwerkingen van de medicijnen, geef dit door aan uw behandeld arts. Stop nooit zomaar de medicijnen.

Pijnbestrijding

Heeft u thuis nog pijn, dan mag u gerust tot maximaal vier keer per dag 1000mg paracetamol nemen. Soms zijn er nog andere pijnstillers voorgeschreven. Probeer bij afname van de pijn deze voorgeschreven pijnbestrijding als eerste te stoppen en paracetamol als laatste.

Voeding

- Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en vezelrijke voeding eet.(zoals bruin brood, pruimen, zemelen ontbijtkoek enz.)
Vezelrijke voeding zorgt ervoor dat de ontlasting zacht blijft en voorkomt eventuele problemen bij de ontlasting
- Het kan zijn dat uw eetlust bij thuiskomst nog niet optimaal is. Probeer dan meerdere keren per dag kleine porties te eten. U mag over het algemeen alles eten en drinken
- Heeft u tijdens uw opname adviezen gekregen van een diëtist, dan kunt u deze ook thuis volgen
- Probeer in het begin niet bewust af te vallen, want uw lichaam heeft alle voedingsstoffen hard nodig voor uw herstel
- Merkt u dat u (onbewust) in korte tijd veel afvalt, neem dan contact op met de huisarts of behandelaar

Controle-afspraken

U krijgt uw poliafspraak digitaal toegestuurd (via mail, Mijn Nij Smellinghe, Beter Dichtbij). Wanneer u langskomt voor controle hangt af van uw opnamereden. Mocht u vragen hebben voor de specialist, schrijf deze dan op en stel deze tijdens uw controleafspraak.

Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat de behandeling naar tevredenheid verloopt. Mocht dit niet het geval zijn, bespreekt u dit dan allereerst met de behandelend arts. U kunt in tweede instantie ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis.

Wat te doen bij vragen of problemen?

De informatie in deze folder is algemeen en bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw behandelaar. Het kan dus zijn dat uw behandelaar afwijkt van bovenstaande adviezen.

Neem contact op bij een of meerdere van onderstaande klachten:

- Koorts boven de 38,5°C
- Hevige buikpijn
- Toegenomen roodheid of zwelling van de wond, als de wond meer pijn gaat doen of als er veel vocht uit de wond lekt
- Toename wondlekkage.
- Een aantal dagen geen ontlasting en aanhoudende buikpijn en/of krampen
- Eanhoudende misselijkheid en/of braken
- Problemen met plassen

Als één van bovenstaande veranderingen optreedt, dan kunt u tot de eerstvolgende afspraak op de polikliniek contact opnemen met:

Tijdens de eersten 24 uur na ontslag uit het ziekenhuis kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp op telefoonnummer (0512) 588 813

Tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur) kunt U contact opnemen met de betreffende polikliniek

Polikliniek Chirurgie
Telefoon (0512) 588 809

Polikliniek Gynaecologie
Telefoon (0512) 588 824

Polikliniek MDL
Telefoon (0512) 588 815

Polikliniek Plastische chirurgie
Telefoon (0512) 588390 (dinsdag t/m donderdag)
Telefoon Frisius MC (058) 28 66 140 (vrijdag t/m maandag)
Telefoon buiten kantooruren Frisius MC (058) 28 66 666

Polikliniek Urologie
Telefoon (0512) 588 811

Polikliniek Vaatchirurgie
Telefoon (0512) 588 809

Ruimte voor eigen aantekening