

Leefregels na ontslag - Afdeling A1

Inleiding	2
Lichamelijke activiteiten en rustmomenten	2
Werken	2
Pijnbestrijding	2
Medicatie	3
Voeding	3
Controle-afpraak	3
Contact bij vragen en problemen	3
Tevredenheid	4
Ruimte voor eigen aantekening	5

Inleiding

U bent opgenomen geweest op afdeling A1 Chirurgie/MDL/ Gynaecologie/Urologie. Hieronder staan enkele adviezen om uw herstel zo spoedig mogelijk te laten verlopen.

Lichamelijke activiteiten en rustmomenten

Als u thuis komt, 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. Breidt 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.

2

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. Heeft u een lichamelijk zware baan, dan is het advies om de eerste zes tot acht weken rust te houden. Werkzaamheden op kantoor kunnen in het begin ook vermoeiend zijn. Overleg met uw werkgever over hoe u het beste terug kunt komen op uw werkplek. Voor advies hierover kunt u terecht bij uw behandelend arts of bedrijfsarts.

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.

Medicatie

U krijgt bij het ontslag een overzicht van uw medicatie. Dit overzicht kan verschillen met de medicatie voor uw operatie. Het ASP 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 behandelend arts. Neem bij een volgend bezoek aan uw behandelend arts het meest recente medicatie-overzicht mee. U kunt dit bij uw apotheek opvragen.

Voeding

- Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en vezelrijke voeding eet. 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 dietist, 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 behandelend arts.

Controle-afspraak

Wanneer u langskomt voor controle hangt af van de soort operatie die u heeft gehad. Heeft u tijdens de opname nog geen uitslag gehad over het weefstelonderzoek, krijgt u deze tijdens uw bezoek op de polikliniek. De behandelend arts bespreekt met u en uw naaste(n) de uitslag en eventuele verdere behandeling.

Contact bij vragen en problemen

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
- een aantal dagen geen ontlasting en aanhoudende buikpijn en/of krampen
- aanhoudende 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) 588813

Tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur)

kunt U contact opnemen met de betreffende polikliniek

Polikliniek Chirurgie

Telefoon (0512) 588809

Polikliniek Gynaecologie

Telefoon (0512) 588824

Polikliniek MDL

Telefoon (0512) 588815

Polikliniek Urologie

Telefoon (0512) 588811

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.

Ruimte voor eigen aantekening