



# Nazorgformulier Orthopedie

Orthopedie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## **Nazorgformulier orthopedie**

Tijdens uw opname en bij ontslag op de orthopedische / snijdende afdeling, heeft u veel informatie gekregen. In dit formulier staat alles nog eens duidelijk voor u op een rij, zodat u dat thuis rustig na kunt lezen. De verpleegkundige heeft de leefregels aangekruist die voor u van toepassing zijn. Verder vindt u belangrijke telefoonnummers voor het geval er thuis problemen optreden of als u nog vragen heeft.

### **Leefregels:**

#### **Algemeen**

Houd voldoende rust de eerste dagen, zeker wanneer u hechtingen heeft die nog verwijderd moeten worden. Wanneer u weer kunt gaan werken hangt af van het soort werk dat u verricht en de ingreep die u heeft ondergaan. Vraag advies aan uw behandelend specialist tijdens de controleafspraak.

#### **Wond**

Op de wond zit een Opsite pleister. Dit is een waterdichte pleister waarmee u kunt douchen. Hiermee kunt u niet baden of zwemmen (dit mag als de ingreep het toelaat weer na 14 dagen). Deze pleister mag na 1 week verwijderd worden. Als de wond niet meer lekt, is het beter om geen pleister meer te gebruiken. Haal de pleister er voor het douchen af en doe er, indien nodig, een schone op na het douchen. U kunt gewoon douchen zoals u dat gewend bent. Spoel de zeepresten goed af en dep de wond zachtjes droog. U mag niet in bad zolang er hechtingen in de wond zitten. Bij oplosbare hechtingen is het raadzaam om na 14 dagen pas weer in bad te gaan.

- Drukverband verwijderen na ... uur.
- Hechtpleisters moeten 5-7 dagen blijven zitten.  
Indien eerder loslaat zelf een pleister op de wond plakken.  
Graag de wond droog houden tot hechtpleisters vanzelf loslaten.
- De Opsite-pleister mag na 1 week verwijderd worden.
- U moet uw agraves (soort nietjes) laten verwijderen bij de huisarts na .... dagen

( u moet hiervoor zelf een afspraak maken )

- Pleister voor het douchen verwijderen en wond schoonspoelen onder de douche. Na het douchen de wond afplakken met een pleister (bijvoorbeeld Hansaplast Sensitive) Indien de wond droog is, is een pleister niet noodzakelijk.
- Aangezien er sprake is van wondlekkage, verband verwijderen voor het douchen, de wond schoonspoelen, en de wond na het douchen verbinden met Cutisorb verband en Leukopor pleister. Indien nodig vaker dan 1 keer daags.
- Specifieke wondinstructies; Namelijk;.....
- De wond is gesloten met huidlijm. Hier hoeft u niets mee te doen.
- U moet uw hechtingen laten verwijderen bij de huisarts na ..... dagen ( u moet hiervoor zelf een afspraak )
- Uw hechtingen worden verwijderd op de polikliniek na ..... dagen (poliafspraak is al gemaakt)
- Uw hechtingen worden verwijderd door de wijkverpleegkundige.
- Uw hechtingen zijn oplosbaar en hoeven niet verwijderd te worden.
- Uw hechtingen zijn al verwijderd tijdens de opname

## **Pijn**

Het kan zijn dat u een recept mee heeft gekregen voor pijnstilling of andere medicijnen. Deze medicijnen kunt u ophalen bij de Maelsonapotheek of bij uw eigen apotheek. Neem de pijnstillers op vaste tijden in en vooral voor het slapen gaan. Naast de medicijnen op recept mag u altijd Paracetamol innemen. Neem maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg. Afhankelijk van de pijn kunt u na enkele dagen gaan afbouwen of stoppen met de pijnstilling. Stop als eerste met de pijnstilling die u op recept heeft gekregen en als laatste met de Paracetamol. Heeft u geen recept meegekregen dan mag u alleen paracetamol gebruiken. Is de pijnstilling niet voldoende, of indien de pijn toeneemt, neem dan contact op met het ziekenhuis (zie kopje vragen of problemen).

## **Antistolling**

Een patiënt die geopereerd is of om een andere reden bedlegerig is ( geweest) loopt een groter risico op het krijgen van een stolsel in een van de aderen: een zogenaamd trombosebeen. Dit komt omdat het bloed dan minder goed wordt rond gepompt en daardoor kan gaan samenklonteren. Om het risico op het krijgen

van een trombosebeen te verkleinen worden er bloedverdunnende medicijnen toegediend. In het ziekenhuis zijn dit meestal “spuitjes” zoals Fraxiparine. Maar er zijn ook bloedverdunners die patiënten moeten innemen. Daarmee gaan ze meestal naar huis. De medische specialist bepaalt hoe lang deze medicijnen na ontslag moeten worden ingenomen. Het is namelijk niet zo dat zodra de patiënt weer “in de benen is” er geen risico meer bestaat op het krijgen van een trombosebeen!

In uw geval:

- U bent gestart met fraxiparine en dient hiermee thuis door te gaan
- U bent gestart met Xarelto en dient hiermee thuis door te gaan
- U heeft in het ziekenhuis fraxiparine gebruikt en gaat in de thuissituatie starten met Xarelto
- U bent gestart met acenocoumarol en dient hiermee thuis door te gaan. De dosering voor de komende dagen kunt u vinden op het aanmeldingsformulier voor de trombosedienst
- U komt terug bij de trombosedienst op.....
- De trombosedienst komt bij u thuis op .....
- U bent gestart met ascal en dient hiermee thuis door te gaan.

## **Mobiliseren**

Hieronder geven wij aan hoelang u hulpmiddelen moet gebruiken:

- Het geopereerde lichaamsdeel hoog leggen (met kussens) gedurende ... dagen/ weken
- Onbelast mobiliseren gedurende ... weken
- Aantippend mobiliseren gedurende ... weken.
- Belast mobiliseren met elleboogskrukken / rollator gedurende .... weken
- Regelmatig het mobiliseren oefenen afwisselen met rustmomenten
- Indien er sprake is van zwelling, het geopereerde been, regelmatig hoog leggen
- U moet een mitella / sling / immobilisatieverband om overdag/'s nachts gedurende ... dagen/ weken
- Niet zwaar tillen gedurende ..... dagen/ weken

## Overig

Koelen van de knie (cold-pack)

- namelijk:.....

## Hulpmiddelen

Indien u hulpmiddelen nodig heeft, zoals loopkrukken of een rollator, kunt u deze bij de thuiszorgwinkel bij u in de buurt verkrijgen. In Westfriesland is dat de thuiszorgwinkel aan de Nieuwe Steen 36 in Hoorn (0229-206885)

## Fysiotherapie

Als door de arts nabehandeling door een fysiotherapeut is voorgeschreven, krijgt u bij het ontslag uit het ziekenhuis een schriftelijke aanvraag mee. U moet voor behandeling zelf contact opnemen met een fysiotherapie-praktijk bij u in de buurt en deze aanvraag aan de betreffende fysiotherapeut afgeven.

## Uw afspraak op de polikliniek

Indien uw afspraak nog niet bekend is kunt u die over enige tijd vinden in het patiënten portaal onder het kopje afspraken.

Het patiëntenportaal is een beveiligde website waar patiënten toegang hebben tot (delen van) hun medisch dossier. Inloggen gaat via digiD met verificatie per sms, of de DigiD app + machtiging..

## Vragen of problemen

Vragen over belastbaarheid, medicijngebruik of leefregels algemeen, kunt u stellen aan poli orthopedie locatie Hoorn (0229-257491), locatie Purmerend poli orthopedie ( 0299-457132 )

## Instructie voor de wond

Indien u koorts krijgt of merkt dat de operatiewond verandert (bijvoorbeeld wanneer de wond, roder en pijnlijker wordt en/of opzwellt, wijkt, meer nabloedt of pus vertoond) is het raadzaam dit op korte termijn (binnen 10 uur) te laten beoordelen door uw orthopedische chirurg. Deze is overdag te bereiken via de secretaresse (0229 - 257 811) locatie Hoorn, via secretaresse poli Orthopedie locatie Purmerend ( 0299-457132 ) . Buiten kantoortijden moet u via de afdeling

Spoedeisende Hulp (0229 - 257 699) of ( 0299-457368 ).. Ook indien u koorts krijgt kunt u op bovenstaande manier handelen.

Als u verder vragen heeft over uw verblijf op de afdeling of als er vragen waarvan u niet goed weet aan wie u die moet stellen, dan kunt u de afdeling bellen waar u opgenomen bent geweest ( 0229 - 257 811 ). De verpleegkundige zal u dan verder helpen.

## **Tevreden?**

Als u een klacht heeft, is het aan te bevelen deze eerst te bespreken met degene die het betreft of met de afdelingsverpleegkundige. Als u uw klacht wilt indienen bij een onpartijdige instantie verwijzen we u naar onze website [www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl) of naar het Patiëntenservicepunt in de centrale hal.

## **Informatie, belangen- en patiëntenverenigingen**

Algemene informatie over orthopedische aandoening kunt u vinden op internet bij [www.orthopedie.nl](http://www.orthopedie.nl) [www.orthopeden.org](http://www.orthopeden.org) en [www.patiëntenbelangen.nl](http://www.patiëntenbelangen.nl) maar ook via de Vereniging Patiëntenbelangen Orthopedie: 026-3215154  
Deze belangenvereniging geeft ook het blad uit: "Beter in beweging". U kunt deze gratis verkrijgen en aanvragen op tel. nummer: 026-3215154

## **Adres:**

Dijklander Ziekenhuis  
Postbus 600, 1620 AR Hoorn  
[orthopedie@dijklander.nl](mailto:orthopedie@dijklander.nl)

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00703-NL 13-02-2023