Nazorgfolder Orthopedie

Afdeling Kort Verblijf

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Tijdens uw opname en bij ontslag op de afdeling Kort Verblijf heeft u veel informatie gekregen. In deze folder 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 hier belangrijke telefoonnummers voor het geval er thuis problemen optreden of als u nog vragen heeft.

Huisartsenbrief
Wanneer u met ontslag gaat, wordt er digitaal een brief verstuurd naar uw huisarts.

Poli afspraak
Uw poliafspraak kunt u in principe terug vinden in "Mijn Dijklander"

.....

Algemene leefregels

Douchen

 Mag vanaf 1e dag na de operatie, maar niet langer dan 3 minuten ivm verweking van de wond en/of hechtpleisters.
 Gips of verband mag niet nat worden. U kunt een hoes of vuilniszak gebruiken, zodat het niet nat wordt.

Wondverzorging

 Op de wond zit een waterdichte pleister waarmee u kunt douchen. U kunt hiermee niet baden, zwemmen of naar de sauna. De pleister mag blijven zitten tot de hechtingen worden verwijderd. Het is niet ongebruikelijk als de wond de eerste dagen na de operatie nog een beetje lekt. De pleister hoeft dan niet verschoond te worden.
 Er zit nog een drukverband om de wond. Het drukverband mag u zelf verwijderen om .....
 Tubigrip: deze draagt u na het verwijderen van het drukverband. Alleen overdag tot twee weken na de operatie of tot de zwelling verdwenen is.
 U moet 2 weken overdag een TED-kous dragen (mag 's nachts uit).

Hechtingen

- Agraves (een soort nietjes): deze mogen na ..... dagen worden verwijderd.
- Draadhechtingen: deze mogen na ..... dagen worden verwijderd.
- Oplosbare hechtingen: deze hoeven niet verwijderd te worden.
- De wond is geplakt

Verwijderen van de hechtingen:

- Bij de huisarts. U dient zelf een afspraak te maken.
- Door de thuiszorg. U krijgt bij ontslag een tangetje mee voor het verwijderen van de hechtingen.
- Bij de controle afspraak op de polikliniek.

Let er op dat u met “verse” littekens niet langer dan 10 minuten in de (volle) zon komt. Dat zal lelijke en meer zichtbare littekens geven. U wordt geadviseerd om, als de hechtingen zijn verwijderd en de wond dicht is, een goede zonbeschermer met een factor boven de 20 te gebruiken.

Mobilisatie

- U mag het been direct volledig belasten.
- U moet ..... weken met krukken of een rollator mobiliseren
- U moet de mitella/sling/immobilizer/brace ..... weken dragen. Als u een immobiliser/brace heeft gekregen, levert u deze dan weer in op de polikliniek Orthopedie of op afdeling kort verblijf.
- U krijgt een aanvraagformulier mee voor fysiotherapie. U dient zelf een afspraak te maken bij een fysiotherapeut naar keuze.

Medicijnen

Bij ontslag krijgt u medicijnen voorgeschreven die u thuis moet gebruiken. Deze medicijnen kunt u ophalen bij de 24-uurs apotheek in het ziekenhuis.
Over het algemeen mag het gebruik van de eigen medicijnen thuis weer voortgezet worden, behalve als de arts anders met u heeft afgesproken.

Bloedverdunners

- U mag vanaf ..... weer herstarten met uw eigen bloedverdunners.
- U moet ..... weken na de operatie rivaroxaban (Xarelto) gebruiken.
- Acenocoumarol/Fenprocoumon: volg de dosering die is afgesproken met de orthopeed (zie schema hieronder). Stem de dosering na het prikken van uw INR weer af met de trombosedienst.

Datum	Dosering	INR

Pijnmedicatie

	Medicijn	Werking	Effect	Bijwerking
1	Paracetamol (500mg) Max. 4 x 2 tabletten	Koortsverlagende pijnstiller	4 tot 6 uur Werkt binnen 30 min. na innemen	
2	Naproxen (500mg) of Diclofenac (50mg) Max. 2 x 1 tablet	Koortsverlagende en ontstekingsremmende pijnstiller	6 tot 8 uur Werkt 1 uur na innemen	Maagklachten Hiervoor krijgt u Pantoprazol (maagbeschermer) mee naar huis (1x daags innemen)
3	Oxycodon langwerkend (5 of 10mg) of Tramadol (50mg) Max. 2 x 1 tablet	Morfineachtige pijnstiller, sterke pijnstillende werking	Tramadol 8 uur, Oxycodon 12 uur Werkt 1 á 2 uur na innemen	Sufheid, duizeligheid, misselijkheid, maag en darmklachten, obstipatie (verstopping) Hiervoor krijgt u zonodig zakjes Movicolon mee naar huis (1-2 daag innemen)
4	Oxycodon kortwerkend (5mg)	Morfineachtige pijnstiller, sterke pijnstillende werking	3 uur Werkt 1 uur na innemen.	Heeft dezelfde bijwerkingen als oxycodon langwerkend

De combinatie van de verschillende pijnstillers geeft een hogere pijnstillende werking. Houdt de volgende volgorde aan om de pijn onder controle te krijgen:
1. Heeft u pijn? □ Paracetamol
2. Werkt dit niet voldoende? □ Neem er een Naproxen of Diclofenac bij in.
3. Werkt dit nog steeds niet voldoende? □ Neem er een langwerkende oxycodon bij.
4. Indien dit nog steeds niet voldoende is, kunt u een kortwerkende oxycodon nemen op het moment dat de pijn onhoudbaar is.

Innameschema

Tijdstip	**Paracetamol**	**Naproxen/ Diclofenac**	**Oxycodon langwerkend**
08:00 uur	2 tabletten	1 tablet	
10:00 uur			1 tablet
12:00 uur	2 tabletten		
18:00 uur	2 tabletten		
20:00 uur		1 tablet	
22:00 uur	2 tabletten		1 tablet

Afbouwschema pijnstilling

Stap 1: stop met de oxycodon of tramadol
Stap 2: stop met de naproxen of diclofenac
Stap 3: stop met de paracetamol
Indien u bijwerkingen ervaart zie bijsluiter van de medicatie of neem contact op met het ziekenhuis.

Vragen of problemen

U kunt elk moment een E-consult sturen via Mijn Dijklander, hier wordt binnen 3 tot 5 werkdagen op gereageerd. Dat kan bijvoorbeeld gaan over het aanvragen van herhaalrecepten, wijzigen van een afspraak, het geven van een kort terugkoppeling of het sturen van foto's. Heeft uw vraag spoed, dan is bellen beter.

Als u koorts (>38,5 graden) krijgt of merkt dat de wond verandert (bijvoorbeeld wanneer de wond roder en pijnlijker wordt, opzwelt, wijkt, nabloedt of pus vertoont) raden wij u aan om contact op te nemen met het ziekenhuis.

Locatie Hoorn

- Tijdens kantooruren met de polikliniek Orthopedie: 0229 257821
- Na kantooruren en in het weekend met de Spoedeisende hulp: 0229 257699
- Gipskamer/traumapoli: 0229-208259

Locatie Purmerend

- Tijdens kantooruren polikliniek Orthopedie: 0299-457132
- Na kantoortijden en in het weekend met de Spoedeisende hulp: 0299-457368
- Gipskamer/ traumapoli: 0299 - 457 620

☐ 1e dag na de operatie wordt u door een verpleegkundige van de afdeling Kort Verblijf gebeld tussen 10:00 en 14.30 uur (met uitzondering van het weekend). Tijdens dit gesprek vraagt de verpleegkundige hoe het met u gaat en kan zij u zonodig nog adviezen geven.
☐ Vermoeidheid na een ingreep al dan niet onder narcose komt veel voor. Dit verbetert meestal in de loop van een paar dagen.
☐ Overige bijzonderheden:.....

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
info@dijklander.nl

FLD-01671-NL 02-06-2025

DIJKLANDER ZIEKENHUIS