



Snel op de been


 In 10 stappen naar een knieprothese



 Orthopedie



Inhoud en leeswijzer map 'Snel op de been'

Deze map bevat alle informatie over de tijd voor, tijdens en na de operatie gecombineerd met de afspraken die u in het ziekenhuis heeft. In onderstaand schema ziet u wanneer u wat kunt lezen.

	Soort afspraak	Uw afspraak	Wat neemt u mee?	Hoofdstuk
Vóór de operatie	Afspraak met orthofoon en opnameplanner	Poli	-	1
	Afspraak met anesthesist	Indien nodig op verzoek na invullen online vragenlijst	Lijst met uw medicijnen	2
	Bloedprikken	Poli		
	Foto (niet iedereen)	Poli		
	Wijkverpleegkundige bij u thuis		-	3

Operatie en herstel	Dag van opname	Medicijnen meenemen in originele verpakking Uw pinpas meenemen voor ontslagmedicatie	Medicijnen, makkelijke kleding, toiletartikelen, goede schoenen en loophulpmiddel	4
	Herstel			5/6
	Oefeningen Fysiotherapie			6
	Ontslag			7

Weer thuis	Wijkverpleging			7
	Fysiotherapie (zelf te regelen vóór de operatie)			7
	Leefregels en complicaties			8
	Contact en handige informatie			10

Controle	Belafsprak 3-5 dagen na operatie			9
	Controleafsprak na 8 weken	Poli		9
	PROMs invullen na 6 maanden	digitaal		
	Controleafsprak na 1 jaar + PROMs	Poli digitaal		

Introductie

U heeft binnenkort een knieoperatie in het Dijklander Ziekenhuis

U komt in aanmerking voor een nieuwe knie. Het vervangen van het kniegewricht door een kunstknie (knieprothese) is een veel voorkomende operatie waar heel wat mensen met een zogenaamde 'versleten knie' baat bij hebben.

De komende tijd kunt u zich gaan voorbereiden op deze operatie, zowel lichamelijk als praktisch. Uw eigen inzet is daarbij van groot belang. De operatie is geen kleinigheid en de revalidatie vraagt veel wilskracht en inspanning van u.

Daarom is het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Een goede voorbereiding draagt immers bij aan een vlot herstel.

Met deze voorlichtingsmap willen we u daarbij helpen. In de map vindt u alle informatie die voor, tijdens en na de opname in het ziekenhuis van belang is. U vindt informatie over de bouw en functie van het kniegewricht net als uitleg over slijtage van de knie en de knieprothese. Ook kunt u lezen over de gang van zaken bij de polikliniek, de vooronderzoeken, de activiteiten op de opnamedag, de operatie, fysiotherapie, de nazorg en het intakegesprek door de wijkverpleegkundige bij u thuis.

Niet iedereen wil alle details weten. Toch is het van belang dat u goed geïnformeerd bent. Na gesprekken met onder andere uw arts, zou u eigenlijk een antwoord moeten weten op vragen als:

- Waarom is een operatie nodig?
- Zijn er eventueel andere behandelingsmogelijkheden?
- Wat wordt er bij de operatie gedaan?
- Wanneer mag ik weer naar huis?
- Wat zijn de mogelijke complicaties bij de operatie?
- Hoe bereid ik me voor op de operatie?
- Wat staat me te wachten na de operatie?
- Wat kan ik op de langere termijn verwachten?
- Wat mag wel en wat niet na implantatie van een kunstgewricht?

Wij vragen u daarin actief mee te denken.

Deze map bevat alle informatie om u zo goed mogelijk te begeleiden voor, tijdens en na de operatie. Neemt u deze daarom bij elke afspraak en bij de opname in het ziekenhuis mee.

Zo zorgen wij samen dat u goed voorbereid bent op de operatie.

Wij wensen u veel succes!

Team Snel op de been, Orthopedie
Dijklander Ziekenhuis

Voor de operatie

Hoofdstuk 1: Algemene informatie	7
1.1. De knie	8
1.2. Oorzaken en klachten bij een versleten knie	8
1.3. Snel op de been	8
1.4. Het team orthopeden	9
1.5. Dijklander Ziekenhuis, opleidingsziekenhuis	10
Hoofdstuk 2: Voorbereiding op de operatie	11
2.1 Risico op infectie: de neuskweek	12
2.2 Pré-operatief onderzoek: de anesthesie	13
2.3 Mogelijke manieren van verdoving	14
2.4 Reanimatie	16
2.5 Stoppen met roken	16
2.6 Fysiotherapie en loophulpmiddelen	17
2.7 Voorlichtingsfilm	17
2.8 Ontstekingen en tandartsbezoek vóór de operatie	17
Hoofdstuk 3: Bezoek van de wijkverpleegkundige	19
3.1. Bezoek van de wijkverpleegkundige	20
3.2. Wat komt er in het huisbezoek aan de orde?	20
3.3. Hulpmiddelen voor na de operatie	21

Tijdens de opname

Hoofdstuk 4: Opname en operatie	23
4.1. Voorbereiding vóór de opnamedag: nuchter naar het ziekenhuis	24
4.2. Melden bij de receptie	24
4.3. Opnamegesprek op de verpleegafdeling	25
4.4. Medewerkers op de verpleegafdeling	25
4.5. Klaarmaken voor de operatie	25
4.6 Een nieuwe knie: de operatie	25
4.7 Type prothese	25
4.8 Complicaties	26
Hoofdstuk 5: Na de operatie	27
5.1. Uitslapen in de uitslaapkamer	28
5.2. Pijnbestrijding na de operatie	28
5.3. De wond	29
5.4. Bezoek	29
Hoofdstuk 6: Werken aan herstel	31
6.1. Herstel op de afdeling	32
6.2 Medicijnen na de operatie en het medicatiepaspoort	32
6.3 Fysiotherapie na de operatie	33
6.4 Oefeningen Fysiotherapie	33

Na de opname

Hoofdstuk 7: Weer naar huis	39
7.1 Ontslag uit het ziekenhuis	40
7.2 Wanneer mag u naar huis?	40
7.3 Fysiotherapie	40
7.4 Herstel in een verzorgingshuis	40
7.5. Medicatiepaspoort	40
7.5 Begeleiding door de wijkverpleging	40
7.6 Reisbrief Orthopedie	40
Hoofdstuk 8: Omgaan met een prothese	43
8.1 Leefregels voor een prothese	44
8.2 Toekomstige operaties en voorkomen van infecties	45
8.3 Veel gestelde vragen	45
Hoofdstuk 9: Controles	47
9.1 Controles	48
9.2 Vragen of problemen	48
Hoofdstuk 10: Contactgegevens en handige informatie	49
10.1. Contactgegevens	50
10.2. Handige informatie	51
10.3. LROI	52
Bijlagen:	
I Reisbrief Orthopedie	55
7II Fysiotherapeutische richtlijnen voor nabehandeling knieprothese	57
III Fysiotherapeutische behandelverslag voor nabehandeling knieprothese	59
IV Medicatie bij ontslag	61
V Indeling thuisorganisaties naar postcodegebied regio Purmerend	64

Handig om te weten: Bij vragen en problemen **ná de operatie**

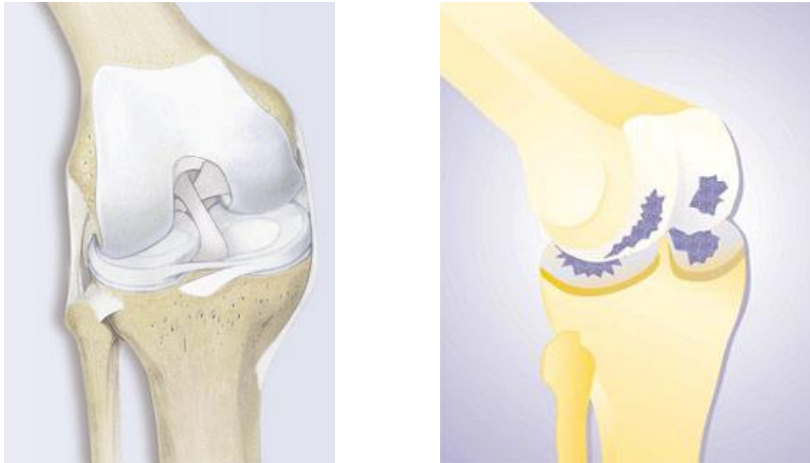
Telefoonnummer 0229 85 55 71 (24 uur per dag bereikbaar)

Hoofdstuk 1

Algemene Informatie

1.1. De knie

Het kniegewricht is een scharniergewricht. Het bestaat uit drie botdelen: het scheenbeen, het dijbeen en de knieschijf. De uiteinden daarvan zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen, zodat de knie soepel kan bewegen. Het kniegewricht kan zo ernstig beschadigd zijn door artrose (slijtage), dat vervanging door een knieprothese noodzakelijk is.



Afbeelding 1: Een normale en versleten knie

1.2. Oorzaken en klachten bij een versleten knie

Slijtage van de knie kan meerdere oorzaken hebben. Naast slijtage door veroudering zijn er verschillende andere oorzaken die slijtage van het kniegewricht kunnen veroorzaken. Dit zijn kraakbeen- en stofwisselingsziekten (reuma) en kraakbeenbeschadiging door bijvoorbeeld een botbreuk of ander letsel. Als in het verleden de meniscus is verwijderd, is er een grotere kans op slijtage.

Bij een beschadigde of versleten knie treedt pijn meestal op bij (trap)lopen en lang staan. Fietsen levert doorgaans de minste klachten op. In een gevorderd stadium van artrose treedt verstijving op; er ontstaat een bewegingsbeperking waardoor strekking van de knie onmogelijk wordt. Bij toename van de artrose worden patiënten 's nachts wakker van de pijn en klagen zij over startklachten (startpijn en startstijfheid, het zogenaamde op gang moeten komen). Ook kan zich een X- of O-beenstand ontwikkelen, waarbij de knie in toenemende mate moe en instabiel aanvoelt. Bij ernstige X-stand kunnen de knieën bij het lopen tegen elkaar aanstoten waardoor het lopen belemmerd wordt.

1.3 Snel op de been

In het Dijklander Ziekenhuis worden knieoperaties uitgevoerd volgens het 'Snel op de been' programma. Dat betekent dat u meestal een of twee dagen na de operatie weer naar huis kunt.

1.4 Het team orthopeden

De orthopedisch chirurgen verbonden aan de afdeling Orthopedie zijn: mevrouw G.C. Huitema en de heren J.G.A. Amaya, M. Bouman, P.J. Damen, R.J. Hillen E.C. Kraaneveld, D.A. van Kampen, J. Steens, A.J. Wijgman en M.A. de Boer. Zij worden bijgestaan door een verpleegkundig specialist (M.L. Schipper) en arts assistenten.



J.G.A. Amaya



M.A. de Boer



M. Bouman



P.J. Damen



R.J. Hillen



G.C. Huitema



D.A. van Kampen



E.C. Kraaneveld



J. Steens



A.J. Wijgman



M.L. Schipper VS

1.5 Dijklander Ziekenhuis, opleidingsziekenhuis

Werken & leren

Het Dijklander Ziekenhuis leidt medisch specialisten op voor de specialismen anesthesie, interne geneeskunde, chirurgie, cardiologie, oogheelkunde, KNO en klinische farmacie. Ook heeft het ziekenhuis erkenningen voor de medisch ondersteunende opleidingen anesthesiemedewerker en operatieassistent en worden verpleegkundigen en doktersassistenten opgeleid.

Het Dijklander Ziekenhuis is bewust een opleidingsziekenhuis omdat het opleiden van nieuwe artsen en medewerkers bijdraagt aan het continu bijblijven bij de nieuwste ontwikkelingen en kwaliteit.

Dit betekent dat u tijdens uw behandeling ook met medewerkers in opleiding te maken krijgt. Zij worden altijd begeleid door een arts of andere volwaardige medewerker.

Hoofdstuk 2

Vorbereiding op de operatie

2.1 Risico op infectie: de neuskweek

Bij operaties waarbij kunstmateriaal wordt geïmplant, zoals een gewrichtsprothese, vaat- of borstprothese of pacemaker, is er altijd een klein risico op infectie van de prothese. Dit is een vervelende complicatie, waardoor de patiënt langer in het ziekenhuis moet blijven en langdurig antibiotica moet gebruiken.

Staphylococcus aureus (S. aureus)

S. aureus is een bacterie die een ernstige infectie van de wond kan veroorzaken. Een op de drie mensen draagt van nature S. aureus bij zich in de neus. Voor gezonde mensen is de bacterie niet gevaarlijk. Zij hebben er in het dagelijks leven geen last van. Wanneer er echter een wond gemaakt is, zoals bij een operatie, dan kan de bacterie het lichaam binnendringen en ernstige infectie bij de wond of de prothese veroorzaken. Verreweg de meeste mensen die een S. aureus infectie krijgen, worden geïnfecteerd door een S. aureus stam die ze zelf bij zich dragen.

Hoe wordt S. aureus opgespoord?

In ons ziekenhuis worden alle patiënten, voordat zij een heup- of knieprothese krijgen, gecontroleerd op S. aureus dragerschap. Het opsporen van de bacterie gebeurt met behulp van een neusuitstrijk. Met een wattenstaafje wordt de binnenkant van uw beide neusvleugels uitgestreken. Dit is geheel pijnloos.

Uitslag

Als uit dit onderzoek blijkt dat u inderdaad S. aureus neusdrager bent, wordt u gebeld door ons om u over verdere behandeling te informeren. Indien u géén drager bent, ontvangt u géén bericht en hoeft u ook geen extra maatregelen te nemen.

De behandeling

De behandeling bestaat uit een neuszalf en desinfecterende zeep en aanvullende maatregelen. De recepten voor de neuszalf en de zeep sturen wij naar uw apotheek. De behandeling duurt in totaal vijf dagen en start vijf dagen vóór de operatie.

Neuszalf: u start de behandeling vijf dagen vóór de operatie.

- Doe tweemaal daags een kleine hoeveelheid zalf (ter grootte van een luciferkopje) op een droog wattenstokje.
- Breng de zalf aan in het voorste gedeelte van beide neusgaten.
- Gebruik voor elk neusgat een schoon wattenstokje met zalf.
- Druk de neus met duim en wijsvinger dicht en masseer zachtjes gedurende 10 seconden.
- De neuszalf moet gedurende vijf opeenvolgende dagen, tweemaal daags aangebracht worden. Er zijn geen bijwerkingen bekend van de neuszalf.

Desinfecterende zeep (Hibiscrub): u start de behandeling vijf dagen vóór de operatie.

- De Hibiscrub vervangt het gebruik van 'normale' zeep.
- Gebruik de desinfecterende zeep éénmaal per dag.
- Was het hele lichaam, met uitzondering van het haar, met de desinfecterende zeep. Laat de zeep bij voorkeur enkele minuten inwerken, daarna afspoelen.
- De Hibiscrub moet gedurende vijf opeenvolgende dagen, eenmaal per dag gebruikt worden. Er zijn geen bijwerkingen bekend van de desinfecterende zeep.

Aanvullende maatregelen

- Op dag 1 van de behandeling het beddengoed volledig verschoonen. (heet wassen, minimaal 60°)
- Gedurende de behandeling dagelijks ondergoed, kleding, washandjes en handdoeken verschoonen en heet wassen, minimaal 60°.

2.2 Pre-operatief onderzoek: de anesthesie en klinische farmacie

Om een operatie te kunnen ondergaan is het noodzakelijk dat een vorm van anesthesie (verdooving) wordt toegepast. Daarvoor heeft u enige tijd voor de operatie een afspraak met de anesthesist op de poli pre-operatief.

Pre-operatief onderzoek

De anesthesist voert bij u een zogenaamd pre-operatief onderzoek uit waarbij alle onderzoeken uitgevoerd worden die nodig zijn om risico's, tijdens de operatie en daarna, te kunnen inschatten.

Wij vragen u daarvoor van te voren een digitale vragenlijst in te vullen over uw gezondheid. Deze vragenlijst vindt u in het patiëntenportaal van het Dijklander Ziekenhuis: Mijndijklander. U kunt inloggen op Mijndijklander door middel van uw DigiD.

Op de polikliniek praat de anesthesist met u over uw algemene gezondheidstoestand en verricht hij/zij zo nodig lichamelijk onderzoek. Ook beoordeelt hij/zij of er aanvullend onderzoek nodig is, zoals een longfoto, laboratoriumonderzoek(en) of een hartfilmpje (ECG). Soms is het noodzakelijk dat u een bezoek brengt aan een internist, cardioloog, longarts of geriater. De aanvullende onderzoeken zullen, als het mogelijk is, aansluitend aan het polikliniekbezoek plaatsvinden. Als het noodzakelijk is om een ander specialisme te raadplegen, maakt de assistente een afspraak voor u.

Klinische Farmacie

Tijdens de afspraak op poli pre-operatief, komt u allereerst op gesprek bij een apothekersassistent van de klinische farmacie (ziekenhuisapothek) om de thuismedicatie met u door te nemen. Dit is van belang omdat sommige medicijnen invloed hebben op de operatie zelf, of op de toegevoegde medicatie die vooraf of na uw operatie toegediend worden.

U wordt verzocht voor het voeren van dit gesprek toestemming te hebben gegeven voor het ophalen van uw medische gegevens via het Landelijk Schakel Punt, of zelf een actueel (van dezelfde week) medicatieoverzicht verkregen via uw eigen apotheek naar deze afspraak mee te nemen.

Zonder deze informatie is de klinische farmacie niet in staat om de anesthesioloog van de juiste informatie te voorzien.

Let op! Dit kan er in het ergste geval toe leiden dat u opnieuw langs zult moeten komen op deze poli met de benodigde gegevens. Zorg er dus voor dat inzicht in uw medische gegevens mogelijk is!

24-48 uur voordat opname in het ziekenhuis plaatsvindt, zal de klinische farmacie telefonisch contact met u opnemen om te controleren of er in de tijd tussen het polikliniekbezoek en de operatie veranderingen plaats hebben gevonden in uw medicatie.

Mocht u in de tijd tussen het polikliniekbezoek en de operatie in een ziekenhuis in het buitenland behandeld zijn (minder dan 2 maanden voorafgaand aan de operatie), verzoeken wij u contact op te nemen met de assistente van de pre-operatieve polikliniek. Op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.30.

Locatie Hoorn 0229 25 76 46

Locatie Purmerend 0299 45 75 34

2.3 Mogelijke manieren van verdoving

De anesthesist geeft u ook uitleg over de verschillende mogelijkheden van verdoving. De vorm van verdoving wordt in eerste instantie bepaald door de anesthesist, uiteraard rekening houdend met uw voorkeur en de operatie.

De meeste mensen die een knie operatie ondergaan krijgen een zogenaamde ruggenprik (spinaal anesthesie).

Uitvoering ruggenprik

- U gaat zitten of u draait op uw zij.
- De verdoving wordt toegediend en de verdovingsvloeistof geeft meteen een warm en tintelend gevoel. Later worden de ledematen gevoelloos.
- De duur van de verdoving hangt af van de toegediende verdovingsvloeistof, deze duur varieert gemiddeld tussen de 1 en 3 uur na een eenmalige toediening.
- Van de operatie ziet u niets, alles wordt afgedekt met doeken. Als u toch liever slaapt dan kunt u om een licht slaapmiddel vragen dat wordt toegediend op de operatiekamer.

Mogelijke bijwerkingen

- Onvoldoende werking van de ruggenprik waardoor de anesthesietechniek aangepast moet worden.
- Lage bloeddruk.
- Het verdoofde gebied breidt zich verder uit dan verwacht, uw handen kunnen gaan tintelen en het gevoel kan optreden dat u moeilijker kunt ademen.
- De blaas wordt verdoofd, plassen is moeilijker tot het moment dat de verdovingsvloeistof volledig is uitgewerkt. Bij een soort ruggenprik (epiduraal anesthesie) wordt een blaaskatheter ingebracht na inwerking van de verdoving.
- Zenuwletsel treedt op bij ongeveer 0.2% van alle ruggenprikken, dit uit zich in gevoelsstoornissen of prikkeling in het aangedane lichaamsdeel. De meerderheid herstelt spontaan binnen weken tot maanden.
- Overgevoeligheidsreactie op de verdovingsmiddelen.
- Onbedoelde toediening van de verdovingsmiddelen in een bloedvat waardoor u een metaalachtige smaak of tintelingen in de mond kunt krijgen en slaperig kunt worden. In ernstige gevallen treden er hartritmestoornissen, trekkingen en bewusteloosheid op. Behandeling is meestal goed mogelijk.
- Postspinale hoofdpijn kan optreden na een ruggenprik door lekkage van hersenvocht. Het vliesje waar doorheen geprikt is sluit zich dan niet spontaan. De hoofdpijnlachten duren gemiddeld 4 dagen. Soms zijn de klachten zo heftig dat extra behandeling door de anesthesist nodig is.
- Het ontstaan van een bloeding na een ruggenprik is extreem zeldzaam (0.0000045 - 0.000007% – afhankelijk van de ruggenprikmethode). Om de geringe kans op een bloeding nog verder te verminderen worden bloedverdunners, als dat nodig is, tijdelijk gestaakt en wordt er rekening gehouden met de toediening van uw antitrombose-injectie of -tablet in het ziekenhuis. U hoort van uw behandelend specialist of de anesthesist of er tijdelijke onderbreking van uw bloedverdunnende medicatie gewenst is.
- Infectiekans bestaat bij elke medische handeling, dus ook bij de ruggenprik. De ruggenprik echter wordt onder steriele omstandigheden geprikt. De infectiekans hierbij bedraagt 0.002 – 0.02%.

Als een ruggenprik bij u om een of andere reden niet mogelijk is, wordt u helemaal verdoofd. Dat heet ook wel algehele anesthesie of narcose.

U krijgt daarvoor een infuus in de arm of op de handrug.

Hoe werkt algehele verdoving?

- Voordat u in slaap wordt gebracht ademt u zuivere zuurstof in een kap.
- De anesthesist dient de medicatie toe via het infuus.
- Door de verdoving valt u in een diepe slaap. Om de ademhaling te controleren wordt een plastic buisje (tube) in de luchtpijp aangebracht. U merkt daar niets van.
- Afhankelijk van de aard en duur van uw operatie en/of uw gezondheidstoestand worden extra behandelingen uitgevoerd. Of dit bij uw operatie noodzakelijk is hoort u tijdens het gesprek met de anesthesist of de gespecialiseerde anesthesiemedewerker.

Mogelijke bijwerkingen en complicaties van algehele verdoving

- Slaperigheid.
- Awareness waarbij u wakker bent gedurende een periode tijdens de operatie, deze zeldzame complicatie dient u altijd te melden aan de anesthesist.
- Misselijkheid en braken.
- Allergische reactie op medicijnen.
- Irritatie van de keel door het beademingsbuisje of het inbrengen hiervan.
- Gebitsbeschadiging door het beademingsbuisje of het inbrengen hiervan.
- Door een ongelukkige houding tijdens de operatie kan een zenuw in arm of been beklemd raken waardoor tintelingen en krachtsverlies kunnen optreden.
- Ernstige complicaties zijn vrijwel altijd te wijten aan calamiteiten, vraag uw anesthesist of gespecialiseerd anesthesiemedewerker of de anesthesie in uw geval bijzondere risico's met zich meebrengt.
- De betrouwbaarheid van de anticonceptiepil is verminderd na een algehele anesthesie (anticonceptie is weer betrouwbaar vanaf de volgende cyclus of na 21 dagen als u de pil door gebruikt zonder tussenpauze. Voor zover bekend heeft anesthesie geen gevolgen voor gebruiksters van de prikpil).

Extra verdoving knieprothese

Naast de ruggenprik of algehele narcose zal de orthopeed de knie plaatselijk verdoven met een verdovingsmiddel. Hierdoor is het mogelijk om al enkele uren na de ingreep uit bed te komen. Als deze verdoving uitgewerkt raakt, krijgt u verdere pijnstilling door middel van tabletten.

Na uw operatie wordt u naar de uitslaapkamer (recovery/verkoeverkamer) gebracht. Patiënten die vanwege hun gezondheidstoestand of operatie intensieve bewaking nodig hebben, worden naar de Intensive Care (IC) gebracht.

Wat te doen als u problemen heeft ervaren tijdens of na uw operatie die mogelijk te wijten zijn aan de anesthesie?

Na een operatie kunt u vragen hebben over het verloop van de anesthesie. Soms ervaart u klachten waarvan u de mening bent toegedaan dat ze in verband staan met de verdoving. Als u informatie wilt over de anesthesie, of klachten ervaart die mogelijk het gevolg zijn van de anesthesie dan kunt u van maandag tot vrijdag tussen 8.30 uur – 16.00 uur een afspraak maken op de preoperatieve polikliniek (Hoorn 0229 25 76 46, Purmerend 0299 45 75 34). In een persoonlijk gesprek met een anesthesist kunt u vragen stellen of opmerkingen kenbaar maken.

Het is gewoon dat u zich na een operatie een tijd lang niet fit voelt. Dat ligt niet alleen aan de anesthesie maar ook aan de ingrijpende gebeurtenis die elke operatie nu eenmaal is. Het lichaam moet zich in zijn eigen tempo herstellen.

2.4 Reanimatie

Wat is reanimeren?

Een patiënt van wie het hart niet meer klopt en die geen adem meer haalt, kan soms worden gered door reanimatie. Er vindt dan hartmassage en beademing plaats. Dit moet na de hart- en ademstilstand heel snel gebeuren om te voorkomen dat de hersenen beschadigen door zuurstofgebrek.

In het Dijklander Ziekenhuis wordt bij moment van opname aan iedereen de vraag voorgelegd of u wel of niet gereanimeerd wilt worden. Tijdens de opname kunt u uw keuze te allen tijde herzien en bij elke ziekenhuisopname zal deze vraag opnieuw aan u gesteld worden. Als er geen reanimatiebeleid is afgesproken wordt u te allen tijde gereanimeerd.

Waarom deze vraag?

Ongeacht de reden van opname wordt deze vraag gesteld. In de Nederlandse behandelcentra is dit een vaste afspraak. De arts is volgens de WGBO (Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst) waarin de rechten en plichten van de patiënten en hulpverleners onder meer zijn vastgelegd, verplicht dit met u en uw naasten te bespreken. Juridisch gezien is de arts verantwoordelijk voor het genomen besluit. De arts zal uw beslissing vastleggen in uw dossier.

Het is mogelijk dat een arts bepaalt dat reanimeren in uw situatie medisch niet zinvol is. De reden van dit besluit zal de arts met u bespreken.

Welke keuze / behandelingsbeperkingen zijn er?

1. *Niet reanimeren*: hierbij wordt geen hartmassage en beademing gegeven.
2. *Niet beademen*: hierbij wordt de ademhaling niet kunstmatig overgenomen. De hartmassage wordt wel gestart.
3. *Niet naar de intensive care afdeling*.
4. Overige behandelingsbeperkingen. Deze zijn specifiek gericht op uw wensen of het beleid rondom bepaalde aandoeningen. Bijvoorbeeld niet dialyseren of geen bloedtransfusie.

Ongeachte uw keuze:

- een niet beademingsbeleid geldt **niet** gedurende een operatie. Tijdens een operatie onder algehele narcose, wordt de ademhaling **altijd** door apparatuur overgenomen.
- er zijn operaties waarna standaard een tijdelijk verblijf op de intensive care afdeling volgt.

Voor alle duidelijkheid

Indien besloten wordt niet te reanimeren, zult u natuurlijk wel zo goed mogelijk worden behandeld (bijvoorbeeld pijn en/of kortademigheid).

2.5 Stoppen met roken

Waarom stoppen met roken voor uw operatie?

Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer de helft van de patiënten die rookt een complicatie krijgt. Een complicatie is een onvoorziene gebeurtenis tijdens of na de operatie die extra onderzoek of behandeling behoeft of leidt tot een verlengde opnameduur. De kans op een complicatie is echter met 50%(!) te verminderen door voor en na de operatie te stoppen met roken. Als u rookt willen wij u daarom vragen minimaal 8 weken rondom de operatie te stoppen

met roken. 4 weken voor, en tot minstens 4 weken na de operatie. Dit om de kans op schade aan uw gezondheid zo klein mogelijk te maken.

Hulp nodig bij stoppen met roken?

Voor begeleiding bij stoppen met roken verwijzen wij u naar uw huisarts. Hij kan u helpen met een passend plan van aanpak. De kosten hiervoor zijn vaak wel voor eigen rekening.

2.6 Fysiotherapie en hulpmiddelen

Na de operatie heeft u een aantal weken een loophulpmiddel nodig: krukken of een rollator. U kunt deze hulpmiddelen lenen of huren bij de thuiszorgwinkel bij u in de buurt. U neemt deze hulpmiddelen mee als u naar het ziekenhuis gaat voor de operatie. Wij raden u aan te wachten met het bestellen van eventuele hulpmiddelen tot de wijkverpleegkundige bij u is geweest. Met haar bespreekt u welke middelen u nodig heeft. Anders heeft u de kans om hulpmiddelen te bestellen die wellicht niet nodig of passend zijn voor uw situatie.

Als u na de operatie weer thuiskomt, is het aan te raden het herstel te laten begeleiden door een fysiotherapeut bij u in de buurt. Hiervoor maakt u zelf vóór de operatie een afspraak. Zodra de datum van uw knieoperatie bekend is, kunt u zelf een fysiotherapeut regelen. Start de dag na ontslag met de fysiotherapie thuis.

Op de site www.defysiotherapeut.com vindt u een fysiotherapeut bij u in de buurt. Vóór de operatie raden wij u aan zo veel mogelijk te blijven bewegen en uw spieren sterk te maken. Ook is het zinvol om voor de operatie alvast te oefenen met krukken of een rollator.

2.7 Voorlichtingsfilm

Vóór de operatie raden wij u zeer aan om de voorlichtingsfilm te bekijken. U krijgt een presentatie over het hele snel op de been traject en u ziet een videofilm over de behandeling op de verpleegafdeling. U vindt de film op www.dijklander.nl/heupknieprothese.

2.8 Ontstekingen en tandartsbezoek voor de operatie

Neem vooraf contact op met uw tandarts als er tanden of kiezen getrokken moeten worden of tandwortelbehandelingen plaats zullen vinden. Tijdens de operatie kan een loszittende tand in de luchtwegen terechtkomen. Een mondinfectie kan het bloed en via deze weg (later) de knieprothese besmetten.

BELANGRIJK

Ook is het heel belangrijk goed op te letten of u andere ontstekingen, bijvoorbeeld koorts, griep, blaasontsteking of (geïnfecteerde) wondjes heeft kort voor de operatie. Mogelijk kan de operatie dan niet doorgaan. Twijfelt u, of wilt u weten of de klachten die u heeft gevolgen hebben voor het uitvoeren van de operatie, neem dan altijd contact op met de opnameplanner op telefoonnummer:

Locatie Hoorn 0229 257181.

Locatie Purmerend 0299457605

Hoofdstuk 3

Bezoek van de wijkverpleegkundige

3.1. Bezoek van de wijkverpleegkundige

Afhankelijk van uw adres nemen wij contact op met één van de thuiszorgorganisaties waarmee wij samenwerken, dit hoeft u dus niet zelf te regelen. Voor de regio Westfriesland/Hoorn werken wij samen met de Omring. Voor de regio Purmerend werken wij samen met EVEAN, Zorgcirkel en Buurtzorg. De verdeling is gebaseerd op postcodegebied. Zie voor de indeling van de postcodegebieden in de regio Purmerend bijlage V op bladzijde 69 van deze informatiemap.

Voor de wondverzorging na de operatie komt de wijkverpleegkundige 3 keer bij u langs. Dit wordt door het ziekenhuis voor u geregeld. Afhankelijk van uw woonplaats geven wij dit door aan één van de thuiszorgorganisaties waarmee wij samenwerken. Als uw operatie gepland is, belt de wijkverpleegkundige u om een afspraak te maken voor een voorbereidingsgesprek bij u thuis. Dit gesprek zal ongeveer twee tot vier weken voor de operatie plaatsvinden. Mocht u zelf een afspraak willen maken vanwege vakantie of werk, dan kunt u bellen naar:

Regio Hoorn/Westfriesland/Heerhugowaard
De Omring 0229-709010

Regio Purmerend/Waterland
Zie voor de indeling van EVEAN, Zorgcirkel en Buurtzorg op basis van postcodegebied in bijlage V op bladzijde 69.

3.2. Wat komt er in het huisbezoek aan de orde?

Opnamepapieren invullen

De wijkverpleegkundige vult samen met u de formulieren in die nodig zijn voor de opname op de orthopedieafdeling. Deze worden na het bezoek digitaal naar het ziekenhuis verstuurd.

Herstel en revalidatie doornemen

Er wordt met u besproken wat nodig is om goed en veilig te kunnen herstellen en wat u daarvoor nodig heeft in huis. De hoogte van uw bed, het toilet en de stoel zijn van belang, net als veilig kunnen douchen. Op de volgende bladzijde ziet u voorbeelden van hulpmiddelen die u kunt gebruiken. Het is echter verstandig om met de aanschaf of huur ervan te wachten op het persoonlijk advies en toelichting van de wijkverpleegkundige.

Bespreken van uw mogelijkheden en beperkingen

Om goed te kunnen revalideren kunt u na de operatie veel, maar niet alles zelf doen. U kunt bijvoorbeeld enige tijd niet werken, geen zwaar huishoudelijk werk doen of boodschappen halen. Het kan ook zijn dat u hulp nodig heeft bij uw persoonlijke verzorging. Het is goed om alvast te bedenken wie u daarbij kunnen helpen of hoe u dat wilt doen. Als u hulp van uw naasten nodig heeft is het raadzaam om iemand uit uw omgeving alvast bij het gesprek aanwezig te laten zijn.

Als u alleenstaand bent of uw partner heeft fysieke problemen, dan moet u misschien een beroep doen op aanvullende hulp.

De wijkverpleegkundige kan u helpen om te kijken wat de mogelijkheden zijn. Zij kan advies geven over de inzet van huishoudelijke of verzorgende hulp, over een logeerkamer in een verzorgingshuis of in welk geval u in aanmerking komt voor een indicatie.

Als het goed is bent u na het huisbezoek beter voorbereid op uw operatie. Ook na uw operatie kan de wijkverpleegkundige u helpen bij uw herstel. Daarover leest u meer in hoofdstuk 5.

3.3. Hulpmiddelen voor na de operatie

De wijkverpleegkundige die bij u thuis komt adviseert u onder andere over hulpmiddelen die u kunt gebruiken.



Een rollator kan behalve een loophulpmiddel handig zijn om in huis spullen op te kunnen vervoeren.



Een sokken aantrek-hulpmiddel kan gebruikt worden om zelfstandig zonder te bukken of buigen uw sokken aan te trekken.



Na uw operatie kunt u vaak niet lang staan en moet u oppassen dat u niet valt. De meest veilige manier om te kunnen douchen is om dit zittend te doen. De wijkverpleegkundige bekijkt uw mogelijkheden voor veilig douchen.

Hoofdstuk 4

Opname en Operatie

U staat op de wachtlijst voor een knieprothese, zodra de operatiedatum bekend is nemen wij contact met u op. Enkele dagen voor de operatie hoort u hoe laat u wordt opgenomen.

Let op: De datum en tijd zijn onder voorbehoud en kunnen altijd, zelfs op het laatste moment, nog veranderen.

4.1. Voorbereiding vóór de opnamedag: nuchter naar het ziekenhuis

Het is belangrijk dat u nuchter bent op de dag van de opname en operatie.

Alle knieoperaties in het Dijklander Ziekenhuis vinden 's ochtends plaats. Dit betekent dat u vanaf 24.00 uur 's avonds op de dag voor opname niet meer mag eten.

Drinken is juist goed: tot 2 uur voor de geplande opnametijd* mag u heldere suikerhoudende dranken nemen.

Geaccepteerde dranken zijn (mits het dieet het toestaat): heldere appelsap, roosvicee, thee, water of koffie (eventueel met suiker maar **géén koffiemelk**) limonadesiroop of sportdranken.

Niet-geaccepteerde dranken zijn: alle soorten melkproducten en vruchtvleesbevattende dranken.

HEEL BELANGRIJK:

Nuchter zijn is één van de belangrijkste dingen om een operatie goed en veilig uit te kunnen voeren: als u toch iets anders eet of drinkt is het niet langer verantwoord u onder verdoving te brengen en wordt de operatie uitgesteld. Dat is zowel voor u als ons heel vervelend.

Naast nuchter zijn vragen wij u geen make-up of nagellak te dragen op de opnamedag en laten wij u weten dat ook roken niet is toegestaan op de operatiedag.

Wat neemt u mee van thuis?

Als u voor opname komt, neemt u naast de gebruikelijke zaken als nachtgoed en toiletartikelen ook mee:

- De map 'Snel op de been, in 10 stappen naar een nieuwe knie'.
- De medicijnen die u reeds thuis gebruikt in hun originele strip/verpakking.
- Gemakkelijk zittende kleding en stevige ruime schoenen die vast aan de voet zitten.
- Uw loophulpmiddel (krukken of rollator).

4.2. Melden bij de receptie

Locatie Hoorn

Op de dag van de opname wordt u om 6.45, 7.30 of 8.30 verwacht. In het ziekenhuis meldt u zich bij de receptie. Komt u tussen 06:30 en 07:45 uur, dan kunt u zich melden bij de receptie van de Spoedeisende Hulp (SEH). Deze ingang bevindt zich links van de hoofdingang (draaideur). De stationsingang is op dit tijdstip nog gesloten dus het is verstandig de auto te parkeren in de parkeergarage van het ziekenhuis. Na 07.45 uur kunt u zich melden bij de receptie in de centrale hal. Van daaruit wordt u doorverwezen naar de afdeling Orthopedie. De afdeling bevindt zich op de vijfde etage van de nieuwbouw van het Dijklander Ziekenhuis.

Locatie Purmerend

Op de dag van de opname mag u zich vanaf 8 uur melden bij vrijwilliger in de centrale hal. Als wij u eerder dan 8 uur verwachten mag u zich melden op afdeling B2 op de 2 etage

4.3. Opnamegesprek op de verpleegafdeling

De verpleegkundige houdt met u een opnamegesprek. Daarin wordt de informatie die u eerder met de wijkverpleegkundige heeft doorgenomen besproken. Laat in dit opnamegesprek zoveel mogelijk weten wat voor u van toepassing en belangrijk is.

Denk daarbij aan medicijngebruik, dieet- en leefgewoonten. De verpleegkundige bepaalt samen met u de verpleegkundige zorg die u gedurende uw verblijf nodig heeft.

Tijdens de operatie is het niet toegestaan sieraden te dragen. We verzoeken u deze en andere waardevolle spullen thuis te laten of mee te geven aan het bezoek.

Veiligheid

Voor, tijdens en na de operatie zult u merken dat u regelmatig, door verschillende medewerkers, vragen worden gesteld. Dit zijn bijvoorbeeld vragen over uw naam en leeftijd, waaraan u geopereerd wordt, en of u allergieën heeft en medicijnen gebruikt. Wellicht kan het soms lijken dat deze vragen erg vaak gesteld worden maar doordat er veel verschillende mensen bij uw behandeling betrokken zijn komen deze vragen regelmatig terug en is dit noodzakelijk om de operatie zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen.

4.4. Medewerkers op de verpleegafdeling

Op de verpleegafdeling Orthopedie werken verpleegkundigen, servicemedewerkers, secretaresses en arts-assistenten. De servicemedewerkers brengen u eten en drinken. Ook helpen zij de verpleegkundigen bij eenvoudige verzorgingstaken. De arts-assistenten ondersteunen de orthopeden en lopen elke dag langs de zaal om u te woord te staan. Bij het herstel na de operatie is ook een fysiotherapeut op de afdeling aanwezig.

4.5. Klaarmaken vóór operatie

De verpleegkundige geeft aan wanneer het tijd is om u om te kleden. Dan kunt u uw operatiejasje aan doen, alle sieraden af doen en eventueel bril af of lenzen uit doen. Heeft u een kunstgebit, dan wordt dat ook uit gedaan. Eventueel nog aanwezige make-up of nagellak wordt verwijderd. De verpleegkundige brengt u vanaf de afdeling in uw bed naar de voorbereidingsruimte op de operatieafdeling. U gaat daar op een ander bed liggen dan waarmee u naar de operatiekamer bent vervoerd. In de voorbereidingskamer is het kouder dan op de afdeling, u krijgt hier een speciale deken over u heen die gevuld wordt met warme lucht.

Van de voorbereidingsruimte wordt u naar de operatiekamer (OK) gebracht. Daar wordt de verdoving toegediend. Ook op de operatiekamer kan het erg koud zijn. Ook hier houdt de speciale deken de lichaamstemperatuur goed op peil. U krijgt een infuus in uw arm. Dit is om tijdens de operatie vocht of medicatie toe te kunnen dienen. Om het risico van ontsteking zo klein mogelijk te maken, krijgt u tijdens en na de operatie via dit infuus ook antibiotica.

4.6. Een nieuwe knie: de operatie

De knie bestaat uit drie delen: de binnenkant, de buitenkant en de ruimte tussen de knieschijf en het bovenbeen. Tijdens de operatie wordt het versleten oppervlak van het bovenbeen, het onderbeen en de knieschijf vervangen door metalen- en kunststof vlakken. Om het kniegewricht te bereiken zal de orthopedisch chirurg een snee voor de knie maken. Het versleten kraakbeen wordt verwijderd. Op het bovenbeen plaatst de orthopedisch chirurg een nieuw metalen oppervlak. In het onderbeen wordt een metalen plaat met kunststof glijlager aangebracht. Op de achterzijde van de knieschijf wordt een kunststofplaatje geplaatst. De operatiewond wordt gesloten met nietjes (agraves).

4.7. Type prothese

In het Dijklander ziekenhuis plaatsen wij het model NexGen van de firma Zimmer Biomet. Deze valt onder de categorie '10A protheses'. Van deze categorie protheses is minimaal 10 jaar internationale data bekend waaruit blijkt dat deze goed functioneren bij een grote groep patiënten.

Welke prothese u precies heeft gekregen kunt u terugvinden op in uw patiëntenportaal MijnDijklander



4.8. Complicaties

Ondanks het lage risico op problemen en ondanks alle zorg die aan de operatie besteed wordt, kunnen er soms toch nog complicaties optreden:

- Trombose / longembolie. Om dit te voorkomen krijgt u gedurende 30 dagen bloedverdunnende middelen;
- Stijfheid, waardoor bijvoorbeeld buigen of strekken niet volledig mogelijk is;
- Nabloeding met eventuele druk op de zenuwen van het bovenbeen, waardoor het gevoel en de functie van bepaalde spieren in het been tijdelijk veranderen;
- Bloedvatbeschadiging;
- Langdurige wondlekkage;
- Infectie van de knieprothese of het gebied er omheen;
- Een niet goed werkende knieschijf, buigen van de knie is dan niet goed mogelijk en doet pijn;
- Overrekking van de zenuwen van het been met meestal tijdelijke uitval met als gevolg gestoorde heffunctie van de voet (klapvoet). Dit komt met name voor als er een grote beenas-afwijking gecorrigeerd moet worden tijdens de operatie (fors O-been of X-been).
- Positieveranderingen van de protheseonderdelen door onvoldoende vastzetten van de prothese;
- Loslaten van de prothese: dit kan het gevolg zijn van overbelasting, slijtage van de knieprothese of infectie van de prothese.

Een “nieuwe knie” is een vervanging van het gewricht met een aantal beperkingen, dit betekent dat hij niet hetzelfde functioneert als een gezonde knie. 1 uur lopen en 2 uur fietsen is gemiddeld (afhankelijk van de leeftijd)

De levensduur van een totale knieprothese is gemiddeld 15-20 jaar afhankelijk van de belasting. De prothese kan los gaan zitten daarom wordt afgeraden de knie in werk en sport zwaar te belasten. Hardlopen en skiën worden dus in principe afgeraden. Tennis, fietsen, golf en zwemmen vallen binnen de mogelijkheden (mits recreatief). De uiteindelijke buiging hangt sterk af van de buiging voor de operatie (gemiddeld 110°). Pijnklachten bij traplopen kunnen langer bestaan.

Uit onderzoek is gebleken dat

70% van de mensen met een totale knieprothese moeite heeft met knielen/hurken

25% moeite aangeeft bij tuinieren

10% problemen ondervindt bij zwemmen

5% problemen ondervindt bij golfen

Hoofdstuk 5

Na de operatie

5.1. Uitslapen in de uitslaapkamer

Na de operatie, die één tot twee uur duurt, wordt u naar de uitslaapkamer (ook wel recovery/verkoeverruimte) gebracht. Hier wordt goed gekeken hoe u zich na de operatie voelt en of alle controles goed zijn, zoals uw bloeddruk en temperatuur. Er wordt gekeken of de verdoving al een beetje uitgewerkt is en of u geen pijn heeft. U heeft een drukverband om uw knie om te zorgen dat de wond niet gaat lekken.

Als u zich goed voelt, wordt u van de uitslaapkamer opgehaald door de verpleegkundige van de afdeling. U wordt dan weer teruggebracht naar uw eigen kamer. Uw contactpersoon wordt op de hoogte gebracht dat u weer terug op de afdeling bent.

Op de verpleegafdeling krijgt u na de operatie pijnstilling toegediend door middel van een injectie of tabletten. Verder kijken we onder andere naar uw bloeddruk, temperatuur en eventuele pijn of misselijkheid. Als u terug op de afdeling bent mag u ook iets eten. Wordt u misselijk? Meld dit dan gelijk aan de verpleegkundige. Via het infuus krijgt u eventueel medicatie tegen misselijkheid.

5.2. Pijnbestrijding na de operatie

Pijn is een ingewikkeld verschijnsel dat moeilijk te meten is. Ieder mens ervaart pijn op een andere manier. Het is belangrijk dat u na de operatie zo min mogelijk last heeft van pijn. Patiënten die de eerste dagen na de operatie een goede pijnbehandeling hebben gekregen, herstellen namelijk beter.

Heeft u pijn? Vertel het ons!

Het is belangrijk dat u aan de verpleegkundige laat weten hoe het met de pijn is en of de pijnstillers goed werken. De pijn mag u in ieder geval niet belemmeren in het goed kunnen ademen, hoesten en bewegen. Aarzel daarom ook niet om aan de verpleegkundige te vertellen wanneer u pijn heeft. Ook als u nog vragen heeft over de pijnbestrijding na de operatie of over de pijnmeting, dan kunt u deze aan de verpleegkundige stellen. De pijnmedicatie kan dan, als het nodig is, op tijd aangepast worden. Hoe langer u wacht met het melden van de pijn, hoe moeilijker de pijn te bestrijden is.

Hoe meten we de pijn?

Na de operatie vraagt de verpleegkundige u regelmatig wat uw 'pijnscore' is. Het gaat dan om een score op de schaal van 1 tot 10. De mate waarin u de pijn ervaart kan variëren van geen pijn tot de ergst denkbare pijn:

Score 1 - 4 : u bent over het algemeen tevreden over de pijn en kunt mobiliseren

Score 4 - 7 : u heeft zichtbaar pijn en het mobiliseren gaat erg moeizaam

Score 7 - 10 : u heeft ernstige pijn en kan het bed niet uitkomen

Indien de score hoger is dan 4 zal de verpleegkundige u naast de standaard tabletten extra pijnmedicatie geven. Het gaat om de pijn die u op dat moment ervaart. Pijn is een persoonlijke ervaring. Het maakt niet uit of iemand anders bij dezelfde operatie meer of minder pijn aangeeft. Bij het aangeven van de pijn kan het helpen om te denken aan pijn die u wellicht in het verleden heeft ervaren. U kunt die pijn vergelijken met de pijn die u op dit moment heeft. Samen met u maakt de verpleegkundige zo een inschatting van de pijnklachten.

Wanneer meten we de pijn?

Na de operatie meten we de pijn in het ziekenhuis op vaste momenten. We meten de pijn meteen als u terugkomt van de uitslaapkamer. Daarna meten we de pijn op volgende tijden: rond 14.00, 22.00 en 6.00 uur. Als u extra pijnmedicatie heeft gekregen en de pijn neemt na 30 minuten niet af tot acceptabel niveau, waarschuwt u dan de verpleegkundige.

In enkele gevallen zal de pijnbestrijding niet voldoende zijn om u goed genoeg te voelen of overheerst de pijn waardoor u niet kunt mobiliseren. U kunt dan een pijnblok toegediend krijgen op indicatie van de anesthesist

5.3. De wond

U heeft een drukverband om uw knie om te zorgen dat de wond niet gaat lekken, deze wordt na 24 uur verwijderd. Daarna wordt de wond afgedekt met een speciale pleister die 7 of 14 dagen kan blijven zitten, dit is afhankelijk van de opdracht die uw orthopeed hiervoor geeft. Als de pleister eerder loslaat kunt u het beste contact opnemen met de wijkverpleegkundige. U kunt met deze pleister gewoon douchen maar niet in bad. Als de nietjes (agraves) verwijderd zijn en de wond helemaal dicht en droog is mag u weer in bad. Bij het ontslag krijgt u een 'ontnieter' mee, hiermee kan de wijkverpleegkundige de hechtingen thuis verwijderen.

5.4. Bezoek

Natuurlijk is het mogelijk dat u bezoek ontvangt als u terug bent van de operatie. De bezoektijden vindt u achterin bij de contactgegevens.

Wel vragen wij u bezoek te beperken. Het is gebleken dat veel bezoek hinderend werkt omdat u maar kort in het ziekenhuis blijft en u gelijk aan uw herstel gaat werken. Als u weer thuis bent kunt u bezoek waarschijnlijk beter gebruiken!

Per patiënt zijn twee bezoekers toegestaan op de zaal of de kamer. In overleg met de verpleging kan er eventueel van de bezoektijden worden afgeweken. Wij maken u er op attent dat indien nodig de zorg voor en het onderzoek van patiënten altijd doorgaat, ook tijdens de bezoektijden.

Ook kan het voorkomen dat wij bij ernstig zieke patiënten u vragen de bezoektijden te beperken om de patiënt ook voldoende rust en hersteltijd te gunnen.

In verband met de hygiëne worden bezoekers verzocht om niet op de bedden te gaan zitten of er jassen e.d. op te leggen. Om deze reden mag het bezoek ook geen gebruik maken van het toilet op de patiëntenkamer. In het ziekenhuis zijn speciale bezoekerstoiletten.

Hoofdstuk 6

Werken aan herstel

Na de operatie wordt u direct actief; u bent tenslotte niet ziek. De tijd die u na de operatie in het ziekenhuis blijft, is gericht op een zo spoedig mogelijk herstel. Dit gebeurt op de afdeling met de verpleegkundigen en de fysiotherapeut.

6.1. Herstel op de afdeling

Eerste dag na de operatie

De dag na de operatie wordt u 's ochtends gewekt door de verpleegkundige die u die dag verzorgt. Zij begeleidt u naar de badkamer voor een wasbeurt of u wordt op het randje van het bed gewassen. U kunt zich omkleden in dagkleding. Het drukverband om de knie wordt 24 uur na de operatie door de verpleegkundige verwijderd. U krijgt een pleister op de wond die gedurende 7 of 14 dagen blijft zitten; dit is afhankelijk van de opdracht die uw orthopeed hiervoor geeft. Er wordt ook een controlefoto gemaakt om te kijken of de stand van de knie goed is en er wordt bloed geprikt. Het grootste gedeelte van de dag zult u opzitten in een stoel, de tafels worden hier gedekt voor de lunch en de warme maaltijd. Tussendoor oefent u met de fysiotherapeut.

In de ochtend komt de arts-assistent langs om te vragen hoe het met u gaat en om eventuele vragen van u te beantwoorden. Mocht de revalidatie voorspoedig verlopen, dan gaat u in overleg met de arts-assistent aan het einde van de middag of begin van de avond naar huis. Hiervoor geldt een aantal voorwaarden. Deze leest u in hoofdstuk 7.2.

Tweede dag na de operatie

Als de arts het niet verantwoord vindt om de eerste dag na de operatie naar huis te gaan, dan blijft u een nacht. De volgende dag begeleidt de verpleegkundige u naar de badkamer om te douchen. Deze dag kunt u nogmaals oefenen met de fysiotherapeut om te zorgen dat u volledig vertrouwd bent met het lopen en bewegen met een hulpmiddel. Als de arts-assistent en de fysiotherapeut akkoord zijn, kunt u in de ochtend rond 10.00 uur naar huis. Meer hierover leest u in hoofdstuk 7.2.

6.2 Medicijnen na de operatie en een medicatiepaspoort.

Welke medicijnen u meekrijgt, waarom ze worden voorgeschreven en hoe u deze medicatie afbouwt, ziet u achter in deze map in bijlage IV 'Medicatie bij ontslag'.

Als u met ontslag gaat (na de operatie) wordt de medicatie met u doorgenomen, u krijgt uitleg over de nieuwe, gewijzigde of gestopte medicatie. Een apothekersassistent van de ziekenhuis apotheek of de verpleegkundige neemt dit met u door.

Locatie Hoorn

Er wordt voor u een medicatiepaspoort aangemaakt, dit is een overzicht van de thuismedicatie en tijdelijke medicatie die u gebruikt in verband met uw operatie. Vaak wordt deze nieuwe medicatie als service op de afdeling bezorgd door de Maelsonapotheek. Regelmatig moet er een eigen bijdrage betaald worden, die dan in plaats van bij de apotheek op de afdeling betaald moet worden. Het zal gaan om een bedrag van maximaal 35 euro. Wij vragen u om hiervoor uw pinpas mee te nemen naar het ziekenhuis. Indien bezorgen van de medicijnen op de afdeling niet lukt, kunt u uw medicijnen alsnog ophalen bij de Maelsonapotheek beneden in de centrale hal, zij zorgen dat het hier voor u klaar staat, of u haalt het op bij uw eigen apotheek.

Locatie Purmerend

U kunt de voorgeschreven medicijnen ophalen bij de apotheek in de centrale hal. Regelmatig moet er een eigen bijdrage betaald worden, het zal gaan om een bedrag van maximaal 35 euro.

6.3 Fysiotherapie na de operatie

4 tot 6 uur na de operatie mag u onder begeleiding van de fysiotherapeut uit bed. Voordat u uit bed gaat, wordt gecontroleerd of de kracht van de spieren weer voldoende is om te kunnen staan en lopen. U kunt uw geopereerde been direct volledig belasten.

Als u dit goed gaat kunt u gelijk een stukje lopen met behulp van een loophulpmiddel. Zo heeft u direct het gevoel dat u alweer kunt bewegen. Na het lopen gaat u rusten in de stoel.

Dag(en) na operatie

Om u zo snel mogelijk goed op de been te helpen zijn er op de eerste dag na de operatie één of twee behandelingen fysiotherapie.

De fysiotherapeut neemt daarin het volgende met u door:

- In en uit bed komen.
- Lopen met de rollator en/of elleboogkrukken.
- Traplopen en/of opstapje (indien van toepassing).
- Oefeningen voor de knie uit de map, hoofdstuk 6.4.
- Doornemen van de leefregels, hoofdstuk 8.1.

In overleg met de fysiotherapeut mag u zo snel mogelijk zelfstandig het lopen oefenen. Het streven is elk half uur een klein stukje lopen. Dus niet te lang blijven zitten. Wanneer u bovenstaande activiteiten beheerst, krijgt u van de fysiotherapeut toestemming om naar huis te gaan. De arts geeft het definitieve akkoord voor ontslag.

6.4 Oefeningen fysiotherapie

Een goede voorbereiding op de operatie is heel belangrijk. Sterke spieren en een goede lichamelijke conditie kunnen de revalidatie na de operatie vergemakkelijken. U kunt thuis al oefeningen doen om de spieren rond het kniegewricht te versterken en het kniegewricht zelf zo beweeglijk mogelijk te houden. Ook het lopen met rollator of krukken kunt u alvast oefenen.

Belangrijk is dat u al deze oefeningen doet afhankelijk van de pijn. Als een bepaalde oefening pijn veroorzaakt moet u deze oefening niet doen.

Als de operatiedatum bekend is, raden wij u aan om een fysiotherapeut bij u in de omgeving te benaderen voor de revalidatie in uw eigen woonomgeving. U kunt dan alvast een afspraak maken voor en na uw ziekenhuisopname.

Tijdens uw opname in het ziekenhuis komt de fysiotherapeut een aantal malen kort bij u langs. De dag van de operatie om u te begeleiden bij het nemen van de eerste stappen. De dagen daarna krijgt u praktische oefeningen om thuis de dagelijkse activiteiten weer op te kunnen pakken.

Oefeningen in het ziekenhuis

U herkent het geopereerde been in onderstaande plaatjes door de pijl.

Uit bed gaan

Schuif het geopereerde been naar de kant van het bed.



Verplaats uw billen naar de rand van het bed, laat uw benen over de rand glijden en kom overeind tot u zit.



Op de dag van de operatie: starten met lopen met een loophulpmiddel



De volgende dagen: lopen met de rollator en/of krukken



Lopen met de krukken

Geopereerde been tussen de krukken plaatsen.



In en uit bed / stoel

Opstaan vanaf het bed: met afzet met de handen op het bed.



Opstaan vanuit de stoel: afzet met de handen vanaf de leuning van de stoel.



Traplopen

Trap op

Eerst het gezonde been op de volgende trede en daarna het geopereerde tegelijkertijd met de stok bijsluiten.



Trap af

Eerst het geopereerde been samen met de kruk op de volgende trede en daarna het gezonde been bijsluiten.



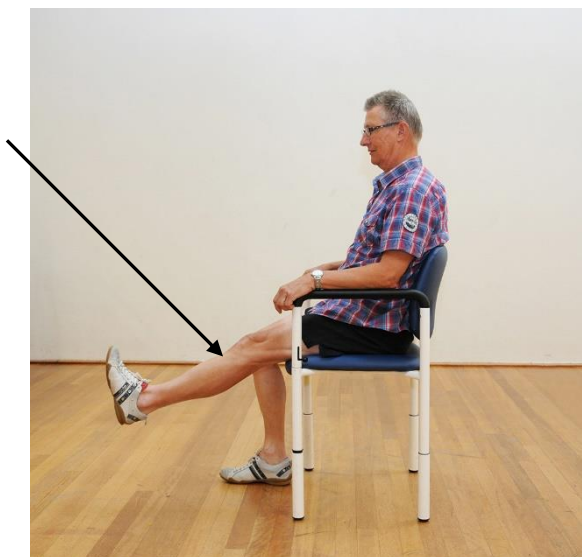
Oefeningen voor de knie



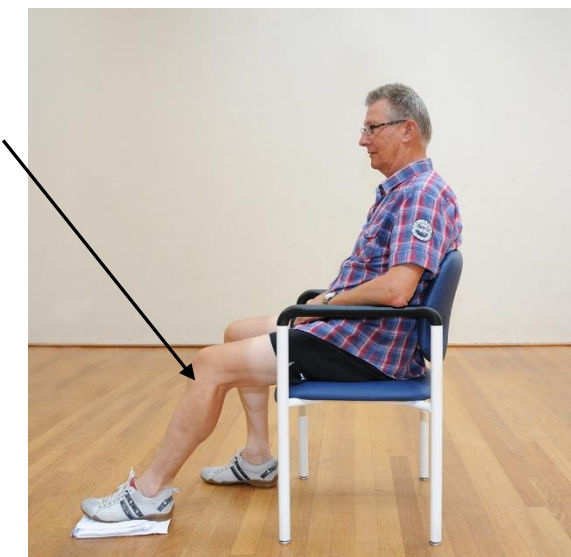
Met een rol onder het bovenbeen (handdoeken) het onderbeen optillen terwijl het bovenbeen op de rol blijft rusten.



Til het geopereerde been op met gestrekte knie.



Strek de knie vanuit gebogen stand zover mogelijk op. Laat het bovenbeen op de zitting rusten.



Buigen van de knie met behulp van de handdoek.

Fysiotherapeutische richtlijnen voor nabehandeling van uw totale knieprothese

Deze vindt u in Bijlage II. Uw fysiotherapeut zal deze voor u invullen.

Hoofdstuk 7

Weer naar huis

Hoofdstuk 7: Weer naar huis

7.1. Ontslag uit het ziekenhuis

Met het programma Snel op de been gaat u in principe één dag na de operatie aan het einde van de middag of begin van de avond lopend met een loophulpmiddel naar huis. Soms is er één dag extra opname nodig

7.2. Wanneer mag u naar huis?

Het wondverband dat op de wond geplakt is mag niet nalekken.

De pijn die u ervaart moet dragelijk zijn of behandelbaar zijn met goede pijnstilling.

De fysiotherapeut moet tevreden zijn. Dat betekent dat u:

- Veilig en zelfstandig met een hulpmiddel kunt lopen
- Zelfstandig in en uit bed kunt komen
- Kunt traplopen mocht dit nodig zijn voor thuis
- U volledig op de hoogte bent van wat u precies wel en niet mag doen

Als u voldoende hersteld bent en aan de ontslagcriteria voldoet, mag u naar huis. U krijgt een datum voor de controleafspraak op de poli mee en de medicijnen die u thuis kunt gebruiken, worden samen met u doorgenomen.

Heeft u geen familie of vrienden die u op kunnen halen, dan kunnen we een taxi of rolstoeltaxi voor u regelen. De kosten hiervoor betaalt u zelf aan de taxichauffeur. Afhankelijk van uw verzekering, kunt u deze kosten eventueel declareren.

7.3. Fysiotherapie

Fysiotherapie thuis dient zo snel mogelijk te worden gestart na ontslag uit het ziekenhuis. Als het goed is heeft u zich voor de operatie al aangemeld bij de fysiotherapeut in uw woonplaats. Vanuit het ziekenhuis krijgt u een machtiging en een overdracht (bijlage III) mee voor de behandelend fysiotherapeut.

Om u een idee te geven van een normaal beloop worden hieronder enkele richtlijnen gegeven.

Algemene doelen week 0-2

- Er is een correct looppatroon met gebruikmaking van een loophulpmiddel
- Er is onder begeleiding van de fysiotherapeut een start gemaakt met het oefenen van stabiliteit en coördinatie van het kniegewricht.
- De buiging van het kniegewricht neemt door het oefenen verder toe. Zodra dit stagneert, is het verstandig om contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Algemene doelen van 2-8 weken

- Buiging van het kniegewricht bedraagt na 6 weken 90 graden. De strekking van het kniegewricht is volledig.
- Oefentherapie gericht op stabiliteit, kracht en coördinatie wordt uitgebreid
- Het looppatroon is verder geoptimaliseerd.
- Wanneer de kracht in het been en stabiliteit van de knie weer voldoende is en u weer goed op uw been kunt steunen, kunt u in overleg met uw fysiotherapeut het gebruik van het loophulpmiddel afbouwen.

Het is normaal dat de knie de eerste maanden dik is. Als deze zwelling toeneemt, is het verstandig om de belasting aan te passen. Als de zwelling dan nog niet afneemt overleg dan met uw fysiotherapeut.

Bij voorkeur wordt door de behandelend fysiotherapeut een behandelverslag meegegeven aan de patiënt bij de eerstvolgende controle afspraak bij de orthopedisch chirurg. Hiervoor kan bijlage 4 als leidraad gebruikt worden. Eventuele vragen/opmerkingen kunnen op deze wijze eveneens worden voorgelegd aan de behandelend orthopedisch chirurg.

Belangrijk!

Indien u door pijn niet kunt oefenen dient de pijnmedicatie aangepast te worden. Pijn mag geen belemmering vormen om oefentherapie uit te voeren omdat dit een negatief effect gaat hebben op het eindresultaat. Neem hiervoor contact op met het ziekenhuis. Zie voor telefoonnummers bladzijde 3.

7.4 Herstel in een verzorgingshuis

Gaat u naar een verzorgingshuis, dan dient ook daar de fysiotherapie te worden voortgezet. U krijgt van uw behandelend fysiotherapeut een overdracht mee. Verpleegkundige bijzonderheden zullen in het zorgdossier worden bijgeschreven zodat de wijkverpleegkundige eventuele nazorg kan overnemen.

7.5 Begeleiding door de wijkverpleging

Kort na uw ontslag uit het ziekenhuis komt de wijkverpleegkundige bij u thuis of bij uw tijdelijk verblijf. Meestal is dit de verpleegkundige die voor uw operatie ook al bij u is geweest.

In dit eerste bezoek besteedt zij aandacht aan:

- Hoe u de operatie en de ziekenhuisopname heeft ervaren
- De operatiewond en de verzorging daarvan
- De medicatievoorschriften uit het ziekenhuis
- Het bespreken van verschijnselen die normaal zijn na uw operatie, en uw ervaring daarmee
- De ervaringen van uw mantelzorg en het beantwoorden van vragen

Als alles duidelijk is wordt een afspraak gemaakt wanneer de wijkverpleegkundige weer bij u terugkomt. Dit hangt namelijk af van de aandachtspunten die er zijn en waar u zelf behoefte aan heeft.

De nietjes worden 14 dagen na uw operatie bij u thuis verwijderd door uw wijkverpleegkundige. Hiervoor heeft u bij ontslag op recept een ontnieter meegekregen.

Als de wijkverpleegkundige tijdens een van de huisbezoeken bijzonderheden opmerkt, die niet bij het normale verloop van uw herstel horen, zal zij contact opnemen met de poli Orthopedie voor overleg.

Mocht het nodig zijn dan wordt een extra afspraak bij de poli gemaakt.

Redenen om contact op te nemen met het ziekenhuis:

- Verdenking op trombose: Strak gezwollen kuit, pijnlijk bij aanraken.
- Wondgenezing die niet adequaat verloopt: Aanhoudende wondlekkage 5 dagen na de operatie of opnieuw lekkage waar de wond eerst dicht is geweest.
- Ontstekingsverschijnselen zoals koorts, roodheid, warmte, toenemende zwelling en pijn
- Pijn is niet onder controle (met voorgeschreven pijnmedicatie niet onder een score van 5 (op schaal 0 tot 10) te krijgen), is een beperkende factor voor oefentherapie.
- Indien zwelling ook na aanpassing van belasting niet afneemt.

7.6 Reisbrief

In de reisbrief wordt uitgelegd welke prothese u heeft. Deze brief kunt u op luchthavens aan de beveiliging laten zien. In bijlage I vindt u de reisbrief.

Hoofdstuk 8

Omgaan met een prothese

8.1. Leefregels voor een prothese

De genoemde adviezen zijn een algemene richtlijn. De orthopedisch chirurg zal aangeven als voor u andere adviezen gelden.

Algemeen

Het is van belang om regelmatig de knie te buigen en te strekken. De eerste 2 weken is het belangrijk om in rust het been gestrekt/ hoog te houden. Dit om zwelling en pijn te verminderen. Houd verder voldoende rust de eerste dagen. 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.

Benen bewegen

Het regelmatig aanspannen en ontspannen van de beenspieren en het bewegen van de enkel kan helpen tegen zwelling van het been en vermindert de kans op trombose. Als u gaat lopen, zult u merken dat de zwelling in het geopereerde been iets toeneemt. Dit is normaal: het wondvocht zakt naar uw voet. Het geopereerde been kan blauw worden door een bloedingstoring. Dit verdwijnt na een paar weken. De zwelling kan maanden blijven bestaan. Het is goed om regelmatig met het geopereerde been omhoog horizontaal te zitten.

Zitten en staan

U kunt het beste op een stoel met lange armleuningen zitten, waarop u kunt steunen als u gaat zitten of opstaan. De hoogte van de stoel moet zodanig zijn dat u gemakkelijk op kunt staan. Het geopereerde been, bij het gaan zitten en het gaan staan, naar voren plaatsen.

Oefenen

Verleng geleidelijk de loopafstand. Wissel staan, lopen en zitten regelmatig af en doe de oefeningen die u met de fysiotherapeut heeft doorgenomen. Strek de knie regelmatig om te voorkomen dat er een strekbeperking ontstaat.

Kousen en schoenen

Als u slecht bij uw voeten kunt komen is het verstandig om hulp te vragen of een lange schoenlepel te gebruiken. Om dingen van de grond te pakken kunt u eventueel gebruik maken van een 'helping hand' ook wel verlengde arm genoemd.

Autorijsden

Zolang u een loophulpmiddel gebruikt is het niet toegestaan om auto te rijden. Dit heeft te maken met uw autoverzekering. Bekijk in ieder geval goed wat de voorwaarden zijn van uw autoverzekering. Let op bij het in- en uitstappen. Ga eerst op de autostoel zitten met de benen buiten de auto en draai daarna de benen naar binnen.

Fietsen

De eerste 6 weken alleen op de hometrainer. Daarna is het weer toegestaan.

Sporten

Sporten is toegestaan na 6 weken. Het is raadzaam om piekbelasting op de prothese te voorkomen zoals dat gebeurt bij springen en rennen. Dit verkort de levensduur van de prothese. Als u vragen heeft over sporten, overleg dit dan met uw orthopedisch chirurg.

In bad / douchen

De eerste periode (2 weken) raden wij u aan alleen kort te douchen. Als de nietjes verwijderd zijn en de wond helemaal dicht en droog is mag u weer in bad.

Sauna

In de sauna kan uw knie heet aan gaan voelen, indien dit het geval is kunt een droge handdoek om uw knie wikkelen.

8.2. Toekomstige operaties en voorkomen van infecties

Een infectie kan ontstaan door een tijdelijke aanwezigheid van bacteriën in de bloedbaan. Hierdoor kan een bacteriële infectie van de prothese ontstaan. Neem contact op met uw huisarts als u last krijgt van bijvoorbeeld een longontsteking, keelontsteking, blaasontsteking, griep, etterende wonden, steenpuisten of bloedvergiftiging. Ter bescherming van uw gewrichtsprothese wordt daarnaast geadviseerd om bij bepaalde ingrepen vooraf antibiotica te gebruiken. Stel daarom de betreffende specialist op de hoogte van uw heupprothese als u opnieuw een operatie of andere inwendige ingreep moet ondergaan.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Alle ingrepen bij een verminderde weerstand waarvoor u onder behandeling bent bij een specialist (internist);
- Tandheelkundige ingrepen in ontstoken gebied;
- Blaasonderzoek bij een nog actieve blaas- of urinewegontsteking;
- Kijkoperatie in een ontstoken gebied;
- Ingrepen aan slokdarm of maag.

Uw behandelend arts kan dan rekening houden met het toedienen van antibiotica.

Informatie voor uw (tand)arts / huisarts:

De keuze van het middel zou kunnen zijn: een eenmalige gift van amoxicilline en clavulaanzuur (Augmentin®, twee tabletten van 500/125 mg per os één uur vóór de ingreep).

8.3. Veelgestelde vragen

Vóór de operatie

1. Ik sta op de wachtlijst voor een operatie, wanneer word ik gebeld voor de operatiedatum?

De opnameplanner neemt contact met u op zodra er een operatiedatum bekend is.

2. Ik sta gepland voor een prothese operatie, hoe laat moet ik in het ziekenhuis zijn?

Donderdag- of vrijdagochtend, de week voor de operatie wordt u gebeld door de opnameplanner, dan hoort u hoe laat en waar u zich mag melden in het ziekenhuis.

3. Moet ik zelf krukken meenemen voor na de operatie/ontslag uit het ziekenhuis / hoe kom ik aan krukken?

Ja, u moet deze en/of een rollator zelf meenemen. Deze hulpmiddelen kunt u via de thuiszorgwinkel regelen.

4. Ik heb vragen over de algehele narcose / ruggenprik. Wie kan ik daarover spreken?

U kunt contact opnemen met de preoperatieve poli telefoonnummer: Hoorn 0229 25 76 46, Purmerend 0299-045 75 34.

5. Ik wil de operatie afzeggen. Hoe kan ik dit doen?

U kunt contact opnemen met de opnameplanner telefoonnummer: Hoorn 0229 25 71 81, Purmerend 0299-457605

Nà de operatie

1. Ik heb een knieoperatie gehad, mijn knie is dik en rood, volgens mij is het ontstoken. Wat moet ik doen?

U kunt zelf contact opnemen met het ziekenhuis, zie voor de betreffende telefoonnummers bladzijde 5 van deze voorlichtingsmap

2. Wanneer mag ik weer autorijden na de operatie?

Dit is afhankelijk van de ingreep. Bij vragen kunt u contact opnemen met uw verzekeringsmaatschappij.

3. Ik heb nietjes (agaves), mag ik douchen en baden?

De eerste periode (2 weken) raden wij u aan alleen kort te douchen. Als de nietjes verwijderd zijn en de wond helemaal dicht en droog is mag u weer in bad.

4. De voorgeschreven pijnstilling is op/helpt niet voldoende. Kan ik een nieuw recept krijgen?

U kunt hiervoor contact opnemen met het ziekenhuis: zie voor de betreffende telefoonnummers bladzijde 3 van deze voorlichtingsmap

U mag ook eerst contact opnemen met de wijkverpleegkundige voor overleg, zij bekijkt samen met u wat de beste oplossing is en neemt indien nodig contact op met het ziekenhuis.

5. Ik heb een gewrichtsvervangende prothese, heb ik antibiotica nodig als ik naar de tandarts ga?

Om een infectie bij de prothese te vermijden zijn er belangrijke richtlijnen. Deze vindt u terug in hoofdstuk 8.2. in deze map.

6. Mijn been blijft heel lang dik en gezwollen, klopt dat?

Het geopereerde been kan een aantal maanden dikker zijn dan normaal. Dat is niet verontrustend.

Hoofdstuk 9

Controles

Hoofdstuk 9: Controles

9.1. Controles

Wijkverpleging

Na de opname komt de wijkverpleegkundige drie keer langs voor wondcontrole. De eerste keer is vlak na uw ontslag, de tweede keer ongeveer acht dagen na de operatie en na ongeveer veertien dagen na de operatie worden de nietjes verwijderd door de wijkverpleegkundige. Het is mogelijk dat het wondgebied rood ziet en warm aanvoelt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Voor controle komt u 6-8 weken na de operatie volgens afspraak op de polikliniek. De verpleegkundige van de afdeling zal deze afspraak voor u maken.

Belafpraak 3-5 dagen na de operatie

3 tot 5 dagen na de operatie wordt u gebeld door de verpleegkundig specialist of arts assistent om te horen hoe het met u gaat.

Controles op de polikliniek

Na 8 weken en na 1 jaar heeft u een controleafspraak op de polikliniek in het ziekenhuis. Na deze controles zien wij u graag elke vijf jaar terug voor een controle, om eventuele problemen met de prothese vroegtijdig te kunnen signaleren.

6 Maanden en 1 jaar na de operatie vragen wij u PROMs formulieren digitaal, danwel op papier in te vullen. Door middel van deze vragenlijsten krijgen wij meer inzicht in het effect van de operatie en uw voortgang.

9.2. Vragen of problemen

Vragen

Voor vragen over belastbaarheid, medicijngebruik of leefregels algemeen kunt altijd contact met ons opnemen zie voor de betreffende telefoonnummers op bladzijde 3 van deze voorlichtingsmap. Vragen over uw verblijf of vragen waarvan u niet goed weet aan wie u die moet stellen kunt u ook met de wijkverpleegkundige bespreken.

Problemen

Als u te maken krijgt met een van de volgende zaken vragen wij u binnen 10 uur contact op te nemen: dat kan 24 uur per dag. Zie bladzijde 5 voor het betreffende telefoonnummer.

- Als de wond gaat lekken met helder of bloederig vocht;
- Als de wond rood, dik of warm wordt;
- Als de wond pijnlijker wordt ondanks pijnstilling;
- Als u niet meer op het geopereerde been kunt staan, terwijl dit daarvoor goed mogelijk was;
- Als uw onderbeen dik, glanzend en pijnlijk is;
- Als u een temperatuurverhoging krijgt hoger dan 38.5 graden en u zich hierbij niet lekker voelt.

Tijdens dat telefoongesprek worden uw klachten verder besproken en vervolgens wordt, indien nodig, een afspraak gemaakt op de polikliniek Orthopedie of in het weekend met de Spoedeisendehulp.

Hoofdstuk 10

Contactgegevens en handige informatie

Hoofdstuk 10: Contactgegevens en handige informatie

10.1. Contactgegevens

Telefoonnummer bij vragen en problemen na de operatie (24 u per dag)

Telefoonnummer 0229 855571 (24 uur per dag)

Algemene gegevens Dijklander Ziekenhuis

www.dijklander.nl

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
Tel: 0229 257257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
Tel: 0299 457457

Polikliniek Orthopedie

Maandag t/m vrijdag van 08.30 uur tot 17.00 uur

Locatie Hoorn, poli 1
Telefoonnummer: 0229 25 78 21
Email: orthopedie@westfriesgasthuis.nl

Locatie Purmerend, poli 23
Telefoonnummer: 0299-457132
Email: Poliorthopedie@wlz.nl

Bureau Planning en Opname

Maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16:00 uur
Telefoonnummer: 0229 25 71 81:

Polikliniek preoperatieve screening

Maandag t/m vrijdag van 08.30 uur - 16.15 uur

Locatie Hoorn poli 22
Telefoonnummer: 0229 257646:

Locatie Purmerend
Telefoonnummer: 0299457534

Verpleegafdeling orthopedie

Telefoonnummer: 0229 25 78 11

Postadres: Dijklander Ziekenhuis

Afdeling 5A03
Kamernummer ...
Postbus 600
1620 AR HOORN

Bezoektijden

's Middags van 15.30 tot 17.00 uur

's Avonds van 19.00 tot 20.30 uur

In het weekend extra bezoektijd van 11.00 tot 12.00 uur

Wijkverpleging

Omring

www.omring.nl of telefoonnummer: 0229 709010: maandag - vrijdag tussen 8.00 en 17.00.

Buurtzorg regio Purmerend

Zie hiervoor bijlage V op bladzijde 69

Evean regio Purmerend

Zie hiervoor bijlage V op bladzijde 69

Zorgcirkel regio Purmerend

Zie hiervoor bijlage V op bladzijde 69

10.2. Handige informatie

Orthopedie

www.orthopedie.nl

www.orthopeden.org

www.zorgvoorbeweging.nl

Anesthesie

www.anesthesiologie.nl

anesthesie.startpagina.nl

Zorg en zorgondersteuning

Gipsshop voor hulpmiddelen

www.gipsshop.nl of telefoonnummer 073 82 09 00

Personenalarmering - Hulp voor u in noodsituaties

www.omring.nl of telefoonnummer 0900 5206 706

Logeren met zorg op diverse verzorgingshuislocaties:

Wilgaerden: www.wilgaerden.nl of 0229 299233

Omring: www.omring.nl of 088 2068910

Patiëntenbelangen

www.patiëntenfederatie.nl

Stoppen met roken

www.nederlandstopt.nu.

Fysiotherapeuten

www.defysiotherapeut.com

Klacht of compliment?

Bent u heel tevreden? Of heeft u juist een klacht? 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 kan dat via onze website [www.Dijklander Ziekenhuis.nl](http://www.DijklanderZiekenhuis.nl) of bij het Zorginformatiepunt in de centrale hal van het Dijklander Ziekenhuis.

10.3. Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI)

De gegevens over uw gewrichtsprothese worden opgeslagen bij de LROI.

Welke gegevens?

- Persoonlijke kenmerken, zoals leeftijd, geslacht en gewicht
- Gegevens over de operatie
- Gegevens over de prothese

Waarom?

- De ziekenhuizen en specialisten kunnen hiermee hun (behandel)uitkomsten vergelijken met de landelijke uitkomsten.
- Wij kunnen sneller zien wat de kwaliteit is van een prothese of operatietechniek.
- Als er iets mis is met de prothese, kan de orthopedisch chirurg snel terugvinden welke patiënten deze prothese hebben.

Dit draagt allemaal bij aan de veiligheid en kwaliteit van de orthopedische zorg.

Privacy

De gegevens over uw identiteit worden versleuteld opgeslagen. Alleen uw eigen specialist kan deze inzien. Als u niet wilt dat uw gegevens in de LROI komen, kunt u dat melden bij uw specialist

Bijlagen

Reisbrief Orthopedie / Orthopedic Travel Letter

Let op

De eigenaar van deze brief heeft een gewrichtsvervangende operatie ondergaan. Dit implantaat kan een metaaldetectiepoort activeren.

Caution

The owner of this letter has a joint replacement. This implant may activate a metal detection device.

Prothese

☐ Heup/Hip
 ☐ Knie/Knee
 ☐ Schouder/Shoulder
 ☐ Pols/Wrist
 ☐ Rug/Back
 ☐ Enkel/Ankle



Consultant Orthopedic Surgeon

☐ J. Steens
 ☐ M. de Boer
 ☐ G. Huitema
 ☐ J. Amaya
 ☐ E. Kraaneveld
 ☐ J. Wijgman
☐ P.J.Damen
☐ M. Bouman
☐ R.J. Hillen
☐ D. van Kampen

Orthopedie Dijklander Ziekenhuis

Maelsonstraat 3
 1624 NP Hoorn
 Nederland
 Tel. 0031- (0)229 25 7821

Waterlandlaan 250
 1441 RN Purmerend
 Nederland
 Tel. 0031- (0)299 - 457 457

www.Dijklander.nl

Bijlage II: Fysiotherapeutische richtlijn voor nabehandeling Totale Knieprothese

Aan de behandelend fysiotherapeut

Datum operatie:

Uitgangspunten

- De totale knieprothese is oefenstabiel en 100% belastbaar.
- De tijdsduur van het gebruik van het loophulpmiddel is afhankelijk van pijn, spierkracht en coördinatie.
- Het sporten kan opgestart worden na overleg met de fysiotherapeut en/of orthopeed.
- Piekbelasting vermijden. Hardlopen en contactsporten worden afgeraden.

Oefenprogramma

- Dagelijkse vaardigheden trainen als transfers, opstapjes, traplopen en buitenlopen
- Looptraining gericht op een goed gebruik van de flexie en extensiemobiliteit en optimale dynamische controle.
- Mobiliteit verder optimaliseren. De mobiliteit van het kniegewricht dient vanaf de operatie zo snel mogelijk geoptimaliseerd te worden. Het verkrijgen van een maximale ROM heeft een hoge prioriteit. In de eerste weken postoperatief kan de meeste winst worden behaald
- Spierversterking van de m. quadriceps, m.hamstrings, m.gastrocnemius en eventueel gluteaalmusculatuur.

Overdracht fysiotherapie

AROM:

PROM:

Loopafstand:

Bijzonderheden:

Bijlage III: Fysiotherapeutische behandelverslag voor nabehandeling Totale Knie

Betreft

Naam:

Geboortedatum:

Orthopedisch chirurg :
Operatiedatum :

Kniemobiliteit
AROM :
PROM :

Ingestelde behandeling :

Behandelverloop :

Prognose eindresultaat: Goed :
Anders :

Fysiotherapeut:

Telefoonnummer

Emailadres

Bijlage IV Medicatie bij ontslag

Let op! De medicatie die u ophaalt bij de thuisapotheek kan qua kleur, vorm en sterkte afwijken vergeleken met de medicatie die u in het ziekenhuis kreeg. U kunt controleren of de medicatie juist is door de namen en sterkte van de medicatie te controleren met het medicatiepaspoort dat u bij ontslag heeft meegekregen.

Pijnmedicatie:

- Paracetamol (pijnstillend en koortsverlagend)

4 maal daags 1000mg gedurende 7 tot 14 dagen.

Daarna maximaal 3 maal daags 1000mg.

Afbouwen op geleide van pijn.

Bijwerkingen: misselijkheid (komt zelden voor)

- Naproxen (pijnstillend, ontstekingsremmend en koortsverlagend)

2 maal daags 500mg gedurende 7 dagen

Samen met Pantoprazol om maagklachten te voorkomen

Mogelijke bijwerkingen: Maagklachten, hoofdpijn, duizeligheid

- Oxycodon MGA (langwerkende sterke pijnstillers. Behoort tot de morfine-pijnstillers of opiaten).

Maximaal 2 maal daags gebruiken als de pijn, ondanks gebruik van bovenstaande pijnstillers, te erg is.

Mogelijke bijwerkingen: Obstipatie (verstopping), misselijkheid, sufheid, duizeligheid

Werken de bovenstaande pijnstillers niet voldoende, of neemt de pijn toe, neem dan contact op met het ziekenhuis (Hoorn 0229 85 55 71 of Purmerend 0299 457 132).

Medicatie voor de maag:

- Pantoprazol (maagbeschermer om maagklachten te voorkomen tijdens gebruik van Naproxen).

Eén maal daags innemen, gelijktijdig met Naproxen, een half uur voor het ontbijt innemen

Gedurende 7 dagen na operatie gebruiken

(Gebruikt u voor opname een andere maagbeschermer? In de meeste gevallen kunt u dan uw eigen maagbeschermer van thuis blijven gebruiken. U hoeft dan ook niet na 7 dagen te stoppen. Wanneer behoud van eigen maagbeschermer niet mogelijk is zullen we u hiervan op de hoogte stellen).

Mogelijke bijwerkingen: Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid

Bloedverduunners:

Om trombose (stolsels in de bloedvaten) te voorkomen moet u na de operatie bloedverduunners gebruiken. Verschillende medicijnen worden hiervoor gebruikt. Alle patiënten krijgen de eerste 7 dagen na de operatie Nadroparine (Fraxiparine) injecties voorgeschreven, het is de bedoeling dat uzelf of uw mantelzorger dit gaat toedienen. Welke bloedverduunners u daarna krijgt hangt onder andere af van de medicijnen die u al thuis gebruikte.

Standaard patiënt:

De eerste 7 dagen Nadroparine injecties. Daarna gaan we over op Rivaroxaban tabletten voor nog 25 dagen.

Mogelijke bijwerkingen injecties: bloedingstoring rondom de plaats waar geïnjecteerd wordt.

Mogelijke bijwerkingen Rivaroxaban: Duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid.

Patiënt met acenocoumarol voor de operatie

De eerste 7 dagen alleen Nadroparine injecties daarna herstart Acenocoumarol in combinatie met Nadroparine dit staken in overleg met de trombosedienst bij een goede INR

Patiënt met Rivaroxaban/Apixaban/Dabigatran voor de operatie

7 dagen Nadroparine vanaf de operatie daarna overgaan op eigen dosering Rivaroxaban/Apixaban/Dabigatran

Obstipatiemedicatie:

- Macrogol/zouten (=movicolon) (voorkomt verstopping bij moeizame stoelgang, laxerende werking)

Samen met oxycodon gebruiken i.v.m. de bijwerkingen van de oxycodon.

U kunt stoppen met deze medicijnen als u geen oxycodon meer gebruikt.

Als u voor de operatie andere laxermiddelen gebruikte gaat u daar mee verder en vervalt de macrogol/zouten (movicolon)

Mogelijke bijwerkingen: Opgezette buik

Afbouwen van pijnmedicatie:

- De pijnmedicatie kunt u afbouwen als u merkt dat de pijn afneemt. Wij raden u aan de pijnmedicatie geleidelijk af te bouwen. Het beste is om eerst de Oxycodon af te bouwen. Gevolgd door de paracetamol.

Afbouwen Oxycodon MGA □ Verlaag het aantal keer van inname tot u geen felle pijnsteken meer heeft.

Afbouwen Paracetamol □ Verlaag het aantal keer van inname geleidelijk aan van 4 maal daags naar 1 maal daags 1000 mg. Merkt u dat de pijnstilling dan toch onvoldoende is, stel het afbouwen dan enkele dagen uit.

Samenvatting medicatie bij ontslag

Let op: de medicatie kan in uw geval afwijken van deze standaard voorschrijving!

7.00 uur	1 tablet Pantoprozol van 40 mg
8.00 uur	2 tabletten Paracetamol van 500 mg 1 tablet Naproxen van 500 mg
12.00	2 tabletten Paracetamol van 500 mg
18.00 uur	2 tabletten Paracetamol van 500 mg 1 tablet Naproxen van 500 mg 1 tablet Xarelto van 10 mg
22.00 uur	2 tabletten Paracetamol van 500 mg

U heeft van ons ook Oxycodon 5 mg MGA meegekregen. Dit middel mag u maximaal 2x daags gebruiken als de pijn, ondanks gebruik van de bovenstaande pijnstillers, te erg is.

Macrogol gebruikt u 1 x daags een zakje bij voorkeur bij het ontbijt, totdat de ontlasting weer goed op gang is. Bij gebruik van Oxycodon heeft u dit mogelijk langer nodig, u mag de Macrogol bij moeilijke stoelgang zo nodig tot 3x daags gebruiken.

Bijlage V: Thuiszorgorganisaties naar postcodegebied regio Purmerend

PC	organisatie	emailadres	telnr	gemeente	plaats
1130	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 74	Edam Volendam	Volendam
1131	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 74	Edam Volendam	Volendam
1141	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Monnickendam
1145	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Katwoude
1151	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Broek in Waterland
1153	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Broek in Waterland
1156	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Marken
1445	Buurtzorg	Purmerend@buurtzorgnederland.com	06-22056284	Purmerend	Purmerend
1446	Buurtzorg	Purmerend@buurtzorgnederland.com	06-22056284	Purmerend	Purmerend
1452	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Ilpendam
1454	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Watergang
1471	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Kwadijk
1472	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Middelie
1473	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Warder
1474	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Oosthuizen
1475	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Beets
1476	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Schardam
1477	Buurtzorg	beemster@buurtzorgnederland.com	06-13176129	Edam Volendam	Hobrede
1482	Buurtzorg	monnickendam@buurtzorgnederland.com	06-10570470	Waterland	Purmer
1121	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Landsmeer	Landmeer/oostz/den ilp
1127	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Landsmeer	Den Ilp
1132	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 74	Edam Volendam	Volendam
1135	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 74	Edam Volendam	Edam
1140	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Waterland	monnickendam
1150	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Waterland	Broek in Waterland
1154	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 94	Waterland	Uitdam
1447	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Purmerend	Purmerend
1451	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Landsmeer	Purmerland
1456	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Wormerland	Wijdewormer
1461	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Beemster	Zuidoostbeemster
1462	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Beemster	Middenbeemster
1463	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Beemster	Noordbeemster
1464	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 67	Beemster	Westbeemster
1511	Evean	zorgbemiddelingextramuraal@evean.nl	088 - 383 33 36	Oostzaan	Oostzaan
1441	Zorgcirkel	snelopdebeen@zorgcirkel.com	06-13228502 088-5599800	Purmerend	Purmerend
1442	Zorgcirkel	snelopdebeen@zorgcirkel.com	06-13228502 088-5599800	Purmerend	Purmerend
1443	Zorgcirkel	snelopdebeen@zorgcirkel.com	06-13228502 088-5599800	Purmerend	Purmerend
1444	Zorgcirkel	snelopdebeen@zorgcirkel.com	06-13228502 088-5599800	Purmerend	Purmerend

1448	Zorgcirkel	snelopdebeen@zorgcirkel.com	06-13228502 088-5599800	Purmerend	Purmerend
------	------------	-----------------------------	----------------------------	-----------	-----------