

Ontslag na de longoperatie

U heeft een longoperatie ondergaan. Graag geven wij u een aantal leefregels/aandachtspunten mee voor als u weer thuis bent.

Naar huis

Wanneer u voldoende bent hersteld, bijvoorbeeld wanneer u weer uit bed kunt en een stukje kunt lopen, mag u naar huis. Als u een mediastinoscopie heeft ondergaan die zonder complicaties is verlopen, kunt u waarschijnlijk dezelfde of de volgende dag al naar huis. Na een videoscopische longoperatie (VATS) is de gemiddelde duur van de opname 4 dagen en na een thoracotomie ongeveer 7 dagen.

Voor het ontslag heeft u met de fysiotherapeut traplopen geoefend. U hoeft thuis geen bed beneden te zetten tenzij de arts dit adviseert. Indien nodig kunt u thuiszorg aanvragen. Dit kunt u al met de verpleegkundige op het preoperatieve spreekuur bespreken. Tussen de aanvraag, toezegging en beschikbaarheid van de thuiszorg zit enkele dagen.

Uw huisarts wordt vanzelf door ons geïnformeerd.

Medicijnen

Voordat u naar huis gaat krijgt u een nieuwe medicatielijst. Hierop staan alle medicijnen die u thuis gaat of blijft gebruiken. Het kan zijn dat u sommige medicijnen niet meer hoeft in te nemen of dat u met nieuwe moet beginnen. Uw huisarts wordt hiervan op de hoogte gesteld.

Controleafspraak

U krijgt bij ontslag afspraken mee voor controlebezoeken bij uw longarts en chirurg. Dit zijn controleafspraken binnen 2 weken na de operatie.

Adviezen voor thuis

Eenmaal thuis zult u ervaren wat de operatie voor uzelf, uw naasten, uw werk en uw hobby's betekent. Hieronder vindt u een aantal belangrijke richtlijnen en adviezen voor de periode na ontslag. Deze leefregels hebben vooral betrekking op lichaamsbeweging en -verzorging en zijn van toepassing gedurende de periode na ontslag tot de eerste polikliniekafspraak bij uw medisch specialist of het begin van de revalidatie.

Vermoeidheid

U zult merken dat u zich thuis sneller vermoeid voelt en meer behoefte heeft aan slaap. Dit is normaal na een operatie en komt, onder andere, door de narcose. Uw lichaam werkt hard om weer op te knappen en gebruikt daarvoor veel energie. Het is raadzaam om aan de vermoeidheid toe te geven en 's middags even te rusten. Probeer wel regelmatig in uw dag aan te brengen zodat u een dag- en nachtritme kunt opbouwen.

Concentratie

Door vermoeidheid kan uw concentratievermogen verminderd zijn. U kunt dat bijvoorbeeld merken met lezen of bij het volgen van en deelnemen aan een gesprek.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

Dit komt geleidelijk aan weer terug. Blijft u klachten houden van een verminderd concentratievermogen, dan kunt u dit eventueel in uw revalidatie meenemen.

Angst en onzekerheid

Het is bekend dat mensen na een (grote) operatie angst en onzekerheid ervaren bij het hervatten van activiteiten. Dit komt onder andere omdat u uw lichaam opnieuw moet leren kennen. Of omdat u niet zeker bent of u activiteiten weer kunt hervatten zonder risico's. Het is belangrijk activiteiten die u mag doen geleidelijk op te bouwen en zo meer zekerheid en zelfvertrouwen te krijgen. Probeer goed naar uw lichaam te luisteren.

Ademhaling

Als u problemen met ademen ervaart of wat kortademig bent, probeer dan eerst de oefeningen te doen die u heeft gekregen van de fysiotherapeut. Een goede houding, rechtop zitten of staan, kan ook helpen. Wanneer u pijn heeft, kunt u minder goed doorademen. Dit kan een gevoel van benauwdheid geven. Het onder controle hebben van de pijn is dan ook belangrijk.

Wanneer deze tips niet helpen, kunt u, zoals hieronder wordt vermeld, contact opnemen met het ziekenhuis of met de huisarts (zie paragraaf 'Bij problemen thuis').

Pijn

De pijn in het wondgebied en bij de ademhaling neemt geleidelijk af. Het kan zijn dat u bij ontslag nog pijnmedicatie moet gebruiken. Probeer dit dan langzaam af te bouwen. Warmte kan ook verlichting geven als uw spieren nog wat verkrampd zijn door uw houding. Wanneer u merkt dat er iets verandert in de pijn of als de pijn niet afneemt maar juist verergert, neemt u ook dan contact op met het ziekenhuis of met de huisarts (zie paragraaf 'Bij problemen thuis').

Wondverzorging

De meeste hechtingen van de wonden zijn oplosbaar en hoeven niet te worden verwijderd. Wanneer dit niet zo is, zal de arts of verpleegkundige u dit vertellen. De hechtingen waar de drains hebben gezeten zijn niet oplosbaar en dienen 7 tot 10 dagen na het verwijderen van de drains te worden verwijderd. U kunt dit door de huisarts laten doen. In principe hoeft u de wond niet meer te verzorgen als u naar huis gaat. Wanneer deze nog een beetje nalekt, kunt u het verbinden met een pleister of een droog gaasje. Als er thuis nog wel wondverzorging moet plaatsvinden, zal de verpleegkundige dit vóór ontslag met u doornemen.

Als u thuis bent moet u verandering in roodheid of het wijken van de wond goed in de gaten houden. Merkt u dat hier veranderingen in zijn (ontstekingsverschijnselen) en/of u heeft koorts, neemt u dan contact op met het ziekenhuis of met de huisarts (zie paragraaf 'Bij problemen thuis').

Beweging en inspanning

Beweging zal u goed doen, hiermee bent u in het ziekenhuis al gestart. In principe kunt u thuis alles doen wat betreft inspanning en beweging, maar wel met mate (denk hierbij aan recreatief zwemmen, fietsen en wandelen). Ook hierbij geldt: luister goed naar uw eigen lichaam. Om uw borstkas de tijd te geven om te genezen mag u gedurende 6 weken niet zwaar tillen (geldt niet na een mediastinoscopie), trekken of duwen. Wanneer u bukt, moet u door de knieën gaan en uitblazen.

Hobby's en sport

Starten met hobby's of sport kunt u bespreken tijdens de revalidatie of op de poli afspraak met uw specialist. Ook kunt u hier bespreken wanneer u weer gaat werken.

Revalidatie

Indien er een vorm van kanker bij u is vastgesteld is dit een ingrijpende situatie. De gevolgen van de ziekte en de behandeling kunnen u in uw dagelijks leven beperken. Om beter met deze klachten om te gaan, kunt u na afloop van de behandeling in Meander deelnemen aan het programma Oncologische Revalidatie. Meer informatie hierover vindt u verderop in deze folder.

Zonnebaden

Zodra de wond genezen is, kunt u hiermee weer in de zon of onder de zonnebank. Smeer het litteken dan wel goed in met zonnebrandcrème of een sunblock. Het litteken bevat namelijk weinig tot geen pigment en kan snel verbranden.

Checklist voor ontslag

Als u met ontslag gaat, is het van belang dat een aantal zaken met u is besproken. Het kan raadzaam zijn om daarvoor een tijdstip af te spreken waarop ook uw naasten aanwezig kunnen zijn. U kunt dit aangeven bij de arts of de verpleegkundige. Hieronder vindt u een checklist om te controleren of alles goed besproken is. Sommige zaken zullen op een eerder moment tussen u en de verpleegkundige al besproken zijn. Het is ook handig de checklist te gebruiken bij een controle afspraak op de polikliniek.

Dagelijkse activiteiten

- Weet u wat u thuis al wel zelf kunt doen en wat u (voorlopig) wordt afgeraden om te doen? U kunt hierbij denken aan baden of douchen, huishoudelijke activiteiten, autorijden en dergelijke.

Nazorg

- Is het duidelijk of u extra zorg en hulp nodig heeft als u weer thuis bent?
- Zo ja, is het duidelijk waar u (tijdelijk) zorg en hulp bij nodig zult hebben? Welke zorg en hulp kunnen uw naasten u thuis geven?
- Wie zou u nog kunnen inschakelen? Bijvoorbeeld burens, thuiszorg, vrijwillige thuiszorg. Weet u waar u terecht kunt voor hulp en informatie?

Hulpmiddelen

- Hebt u informatie gekregen over hulpmiddelen die u thuis nodig heeft?
- Hebt u duidelijke instructies gekregen over het gebruik van deze hulpmiddelen?
- Zijn hulpmiddelen en/of aanpassingen, die u na uw ontslag direct nodig heeft, geregeld?
- Weet u welk wondmateriaal u thuis nodig heeft en heeft u hier een recept voor gekregen?

Complicaties en medische vragen

- Weet u in welke situaties het raadzaam is om (snel) contact op te nemen met het ziekenhuis? Bij twijfel kunt u altijd contact opnemen met het ziekenhuis.
- Wie kunt u hiervoor bereiken, tijdens kantooruren en daarbuiten? Is het duidelijk met welke vragen u terecht kunt bij het ziekenhuis en voor welke vragen bij de huisarts?

Gevolgen voor uw dagelijks leven

- Weet u wat de gevolgen kunnen zijn van de ziekte en de opname?
- Is voor u en uw naasten duidelijk welke ongemakken u kunt tegenkomen in uw dagelijks leven?
- Is duidelijk wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen en herstel te bevorderen?

Medicatie

- Hebt u door de specialist voldoende uitleg gekregen over gebruik van medicijnen?
- Indien u meerdere medicijnen moet gebruiken, heeft u dan voldoende informatie gekregen over het combineren van deze medicijnen?
- Weet u welke bijwerkingen kunnen optreden? Heeft u recepten nodig voor thuis?
- Hebt u medicijnen nodig voor uw eerste dag thuis? De apotheek heeft niet altijd medicijnen op voorraad.

Vervolgafspraken

- Zijn er vervolgafspraken met de specialist gemaakt?
- Heeft u informatie over de bereikbaarheid van de afdeling?
- Zijn er vervolgafspraken met andere zorgverleners in het ziekenhuis? Hoe zijn deze bereikbaar?

Andere specialisten

- Zijn andere specialisten, waar u onder behandeling bent, (ook specialisten in andere ziekenhuizen) geïnformeerd over uw opname en medicatie?

Steun

- Heeft u of hebben uw naasten behoefte aan steun van anderen na uw ontslag?
- Weet u waar u die steun kunt zoeken?
- Hebt u informatie gekregen over patiëntenverenigingen?

Ruimte voor overige vragen

Praktische informatie

Wanneer moet ik waar zijn voor mijn operatie?

Ik heb een afspraak op (dag): _____ om _____ uur.

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
033 - 850 5050

Op de afdeling: _____.

Dit staat ook op de borden aangegeven. Kunt u de weg niet vinden, vraagt u het dan aan de receptioniste.

Mijn longarts is: _____

Mijn chirurg is: _____

Wie kunt u bellen bij problemen thuis?

Maakt u zich zorgen of heeft u andere problemen als gevolg van het onderzoek/de behandeling, dan kunt u bellen met uw specialist in het ziekenhuis.

Bij een **meerdaagse** opname geldt:

- Tot één week na uw ontslag uit het ziekenhuis belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
 - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
 - Vraagt u buiten kantooruren (16.30 - 8.00 uur) naar de verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij een **behandeling in dagopname** geldt:

- Tot één week na uw ontslag uit het ziekenhuis belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
 - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 16.30 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
 - Vraagt u buiten kantooruren (16.30 - 8.00 uur) naar de Spoedeisende Hulp.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.

Afspraak maken

Voor het maken of wijzigen van uw poliklinische afspraak, kunt u tijdens kantooruren bellen naar het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033-850 60 70. Voor een afspraak met de chirurg kunt u vragen naar de polikliniek Chirurgie. Voor een afspraak met de longarts kunt u vragen naar de polikliniek Longgeneeskunde.