

## Weer naar huis na een orthopedische ingreep in dagverpleging aan voet/enkel of knie

*U verbleef bij ons op de afdeling Dagverpleging, omdat u een orthopedische ingreep heeft ondergaan. Graag geven wij een aantal leefregels / aandachtspunten mee.*

### Pijnmedicatie

- Gebruik bij pijn de medicatie zoals die op het recept aangegeven staat. U kunt de medicijnen het beste op vaste tijden innemen. Naast deze pijnmedicatie kunt u ook nog 4 maal daags 1000 mg paracetamol innemen, tenzij de arts Zaldiar voorschrijft. In Zaldiar is paracetamol verwerkt. Het gebruik van paracetamol is dan in overleg met de verpleegkundige/arts.
- U kunt ook koelen tegen de pijn. U gebruikt daarvoor een coldpack, verkrijgbaar bij drogist of apotheek. Deze coldpack mag niet direct op de huid gelegd worden, maar deze kunt u bijvoorbeeld wikkelen in een theedoek.

### Verzorging

- U mag douchen, de wondjes moeten ..... uren/dagen droog blijven.
- Het drukverband mag u na ..... dagen verwijderen.
- Tubigrip (kous) aandoen volgens instructie. De kous mag u **alleen overdag** dragen. De kous gedurende ..... dagen dragen.
- De hechtingen na ..... dagen verwijderen op poli / bij de huisarts
- De hecht pleisters onder de witte pleister mag u na ..... dagen zelf verwijderen.
- De witte pleister kunt u vervangen door Hansaplast of een andere pleister.

### Roken

Wij adviseren u pas te roken als u weer thuis bent na de ziekenhuisopname . Na de ingreep kunt u onwel worden van de eerste sigaret.  
Roken in het algemeen beïnvloed de wondgenezing nadelig.

### Fysiotherapie/Mobiliseren

- Indien nodig heeft de fysiotherapeut in het ziekenhuis oefeningen met u doorgenomen, ook voor thuis.
- De eerste 48 uur mag u uw been zo min mogelijk belasten en kunt u uw been het beste hoog houden. Daarna mag u op geleide van de pijn uw been belasten, tenzij de arts anders voorschrijft.
- Afspraak maken met uw fysiotherapeut thuis.
- Lopen met krukken zolang de fysiotherapeut aangeeft.
- Mobiliseren met darcoschoen/gips gedurende ..... dagen/weken.

### Werk- en sporthervatting

- In overleg met uw behandelend arts.

### Autorijden

- U mag niet autorijden zolang u met krukken loopt.
- Fietsen mag wanneer de fysiotherapeut dit aangeeft.

#### 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 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

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

### **Wat kunt u verwachten?**

- Uw voet/enkel/knie kan de eerste tijd nog gezwollen zijn.

### **Heeft u vragen?**

- U kunt bellen met de polikliniek Orthopedie of met de afdeling waar u verbleef, te bereiken onder het algemeen nummer 033-850 50 50.

### **Wat te doen bij....?**

- Wanneer u koorts krijgt waarbij de temperatuur hoger is dan 38,5 graden of wanneer er sprake is van een nabloeding, neemt u dan contact op met de afdeling Dagverpleging of de afdeling Orthopedie, beide te bereiken op het algemene telefoonnummer: 033-850 50 50.

Wij wensen u een spoedig herstel!

Team Dagverpleging