

Leefregels na een orthopedische ingreep in dagbehandeling aan de voet

U heeft een ingreep ondergaan in Meander Medisch Centrum. Uw orthopeed of verpleegkundige heeft u ongetwijfeld een aantal leefregels/aandachtspunten gegeven voor als u weer naar huis gaat. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat u beter wel of niet kunt doen en wie u kunt bellen als u dringende vragen heeft.

Verzorging

- U mag douchen, de wondjes moeten dagen droog blijven.
- Het drukverband mag u na dagen verwijderen.
- Tubigrip (kous) indien nodig 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 / hechtingen lossen op / n.v.t.
- De hechtpleisters kunt u na dagen zelf verwijderen.
- De witte pleister/verband kunt u vervangen door Hansaplast of een andere pleister als de wondjes nog lekken.

Mobiliseren

- Uw afspraak wordt opgestuurd.
- Wilt u zelf een afspraak maken overdagen/weken, u kunt bellen met het algemene nummer 033-8506070 en vraagt u dan naar de polikliniek.....
- N.v.t.

Pijnmedicatie

- Als de pijn houdbaar is (een pijnscore minder of gelijk aan 4) dan kunt u 4 maal daags 1000 mg paracetamol gebruiken. Als de pijn niet goed houdbaar is (een pijnscore meer dan 4) dan gebruikt u naast de 4 maal daags 1000 mg paracetamol, de extra voorgeschreven pijnmedicatie van het recept gedurende 1 week, waarna u deze op geleide van de pijn kunt afbouwen.
- Heeft u Zaldiar voorgeschreven gekregen, waarin al paracetamol verwerkt is, dan zal de dosering paracetamol aangepast worden in overleg met de arts en/of verpleegkundige.
- 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.
- Bij gips krijgt u fraxiparine voorgeschreven tegen trombose, zolang u gips draagt.

Werk- en sporthervatting

In overleg met uw behandelend arts.

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

Autorijden

- U mag niet autorijden zolang u gips heeft of met krukken loopt.
- Fietsen mag wanneer de arts/fysiotherapeut dit aangeeft.

Roken

Als u rookt, dan adviseren we u het roken pas weer thuis te hervatten. U kunt onwel worden van de eerste sigaret na een operatieve ingreep. Roken in het algemeen heeft een negatieve invloed op de wondgenezing en uw herstel.

Wat kunt u verwachten?

- Uw voet/teen kan de eerste tijd nog gezwollen en pijnlijk zijn.

Heeft u vragen?

- Indien afgesproken, belt de verpleegkundige van de afdeling u de dag na de ingreep om te vragen of er nog bijzonderheden zijn.
- U kunt ook zelf bellen voor dringende vragen met de polikliniek Orthopedie of met de afdeling waar u verbleef, te bereiken via het algemene nummer 033-8505050.

Wat te doen bij....?

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 het onderzoek/de behandeling 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 verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij een **behandeling in dagopname** geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling 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.

Wij wensen u een spoedig herstel!