

## Leefregels na een neus- of bijholteoperatie

*U verbleef bij ons op de afdeling omdat u een neus- of bijholteoperatie heeft ondergaan. Uw behandelaar, arts of verpleegkundige heeft u alvast aandachtspunten verteld 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.*

### Naar huis

#### Vervoer

Wij adviseren u om niet zelfstandig naar huis te gaan. U kunt familie of een kennis vragen om u op te halen.

#### Recept

U krijgt zo nodig een recept voor medicijnen mee. Deze medicijnen kunt u ophalen bij de Meander Apotheek of uw eigen apotheek. Indien u klinisch wordt opgenomen, brengt de Meander Apotheek de medicijnen op uw kamer.

#### Overdracht naar huisarts

Uw behandelend arts informeert uw huisarts of andere behandelaar.

#### Controle/nabehandeling

De arts heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken er eventueel voor u gemaakt zijn.

## Wat mag u wel en niet doen na de operatie?

### Algemene leefregels

De operatie heeft invloed op uw lichamelijke conditie. Wij adviseren u om goed naar uw lichaam te luisteren en uw activiteiten rustig op te bouwen.

### Eten en drinken

U mag normaal eten en drinken.

### Roken

Wij adviseren u pas te roken als u weer thuis bent. Na de ingreep kunt u onwel worden van de eerste sigaret.

Roken in het algemeen beïnvloedt de wondgenezing nadelig.

#### 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 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)

### Activiteiten

Hervat uw werkzaamheden en eventuele sport(-en) in overleg met uw KNO-arts. Houd in principe twee weken rust en ga niet sporten of zwemmen.

### Medicijnen

- Gebruik bij pijn de medicatie zoals die op het recept aangegeven staat. U kunt de medicijnen het best op vaste tijden innemen.
- Als u geen recept hebt meegekregen, mag u als pijnstilling paracetamol, zo nodig 4 maal daags 1000 mg, gebruiken.  
De eerste dagen na de operatie heeft u over het algemeen de meeste pijnklachten. In de loop van de week kunt u naar eigen inzicht de pijnstillers afbouwen.

### Verzorging, zon en zonnebaden

- Gedurende de eerste 3 dagen na de operatie mag u het hoofd- en halsgebied niet te heet douchen.
- Wanneer u een gipsspalk hebt, mag dit niet nat worden.
- Gedurende de eerste 2 weken na de operatie mag u niet zonnebaden of in de sauna.

## Nawerking verdoving en pijnstilling

### Narcose

Wanneer u onder narcose bent behandeld, kan het voorkomen dat u zich enige tijd na de behandeling/het onderzoek nog niet helemaal fit voelt. U kunt keelpijn hebben doordat u tijdens de narcose een buisje in uw keel had. Het kan ook voorkomen dat u last van spierpijn heeft.

### Wat kunt u verwachten?

Uw neustampons zijn al verwijderd, of u krijgt een polikliniekafspraak mee voor het verwijderen van de neustampons. Als de tampons verwijderd zijn, is het belangrijk dat u de neus gaat spoelen. De eerste week 4-6 maal per dag, daarna 1-2 maal per dag tot de controle op de polikliniek. Hiervoor krijgt u de folder **Neusspoelen met zout water** mee. Het is handig om een Rhino Horn aan te schaffen; verkrijgbaar bij de apotheek of via [www.knowinkel.nl](http://www.knowinkel.nl).

Soms worden splints ingebracht. Dat zijn plastic steunplaatjes aan weerszijden van het tussenschot. Deze worden na ongeveer 1 week op de polikliniek verwijderd.

Het kan zijn dat u een vol gevoel heeft in uw hoofd of dat er sprake is van hoofdpijnklachten. Dit verbetert vaak als de tampons en/of de splints verwijderd zijn.

Als u moet niezen, houdt u de mond dan open.

U mag de neus na 7 dagen weer gaan snuiten, daarvoor mag u de neus alleen ophalen.

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

Wanneer u koorts krijgt waarbij de temperatuur hoger is dan 38,5 graden, wanneer u last heeft van aanhoudende hoofdpijn of wanneer u een nabloeding heeft, neemt u dan contact op met de polikliniek KNO.

Buiten kantoortijden neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp.

U kunt de polikliniek en de Spoedeisende Hulp bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 – 850 50 50.

Indien u last heeft van een neusgat dat niet doorgankelijk is voor neusspoelen, kunt u eventueel xylomethazoline neusspray 0,1% toedienen voor het spoelen. Dit mag driemaal per dag, gedurende één week. Deze spray is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Mocht dit niet lukken, belt u dan de polikliniek KNO voor een neustoilet op de polikliniek.

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 - 17.00 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 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 - 17.00 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 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 uw specialist.

## Contact

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

### *Wijzigen of afzeggen afspraak*

Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 – 850 60 70.

### *Website*

Op [www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl) vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.