

## Leefregels na een klaplong (pneumothorax)

*U heeft een klaplong (pneumothorax) gehad. Daarvoor bent u behandeld. In deze folder staan leefregels en adviezen om de kans op herhaling van een klaplong zo klein mogelijk te maken. Lees deze eens rustig door, mocht u nog vragen hebben kunt u deze ook nog aan de (afdelings)verpleegkundigen stellen.*

### Bewegen

- Doe 4 tot 6 weken rustig aan. Luister goed naar uw lichaam.
- Overleg met uw longarts wanneer u werk/school weer kunt hervatten. Zittend werk mag doorgaans wel uitgevoerd worden.
- Doe zes weken lang geen zwaar huishoudelijk werk zoals stofzuigen, ramen lappen of de was ophangen.
- Vermijd de eerste zes weken drukverhogende activiteiten, zoals:
  - tillen
  - bovenhands werken of reiken
  - persen bij bukken of toiletgang
  - hard lachen of veel hoesten
- Vermijd onverwachtse bewegingen, wees daarom in het begin voorzichtig met fietsen en autorijden.

### Sporten en hobby's

#### Sporten

- De eerste vier tot zes weken mag u niet sporten. Daarna kunt u dit, in overleg met uw longarts, langzaam hervatten.

#### Hobby's

- Indien u een blaasinstrument bespeelt, mag u dit niet eerder doen dan dat uw longarts weer toestemming voor geeft.
- Door verschil van luchtdruk (hoogtes en dieptes) heeft u een grotere kans dat de klaplong zich weer herhaalt. Daarom wordt geadviseerd om:
  - gedurende 3 maanden niet te vliegen.
  - de eerste 6 weken niet te snorkelen.
  - nooit meer te duiken (met perslucht).

### Roken

Niet roken vermindert de kans op herhaling van een klaplong. Rookt u en wilt u daar mee stoppen? Vraag informatie aan de afdelingsverpleegkundige, uw longarts of de polikliniek Longgeneeskunde: 033-850 5050. Er zijn speciale verpleegkundigen die u hierbij kunnen helpen.

### Pijnmedicatie

Het is belangrijk dat u geen pijn heeft. Wanneer u pijn heeft gaat u slechter en verkrampt door ademen. Hierdoor kan slijmvorming in de longen ontstaan en uiteindelijk zelfs een longontsteking (pneumonie) optreden. Overleg met uw longarts/verpleegkundige welke pijnmedicatie u mag gebruiken. Doorgaans mag men de eerste dagen/weken viermaal daags 1gram paracetamol nemen.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

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

## Vragen

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 de 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 de specialist.