

# Herstel thuis na een ongeval

Wat doet u bij eventuele klachten?

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



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

**Omdat u een (verkeers)ongeval heeft gehad, bent u onderzocht en/of behandeld in het ziekenhuis. U kunt nu weer naar huis. In deze folder leest u bij welke klachten u het ziekenhuis of uw huisarts moet waarschuwen. En wat u zelf kunt doen bij spierpijn en andere pijn.**

## **■ Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis of huisarts?**

Waarschuw bij (één van) deze klachten het ziekenhuis of uw huisarts:

- acute verwardheid
- (toenemende) duizeligheid, misselijkheid en/of overgeven
- bloed bij de urine of ontlasting
- bloed bij hoesten
- (toenemende) benauwdheid
- (toenemende) sufheid
- toenemende pijn
- koorts
- algehele zwakte

### **Klachten binnen 48 uur - ziekenhuis**

Krijgt u binnen 48 uur na uw ontslag één van bovenstaande klachten? Neem dan contact op met de spoedeisende hulp (SEH) van het ziekenhuis:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 4444
- locatie Den Helder: telefoon: 0223 - 69 6969

### **Klachten ná 48 uur - huisarts of huisartsenpost**

Krijgt u na 48 uur klachten? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw huisarts. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

**Twijfelt u of u wel of geen contact moet opnemen? Of weet u niet zeker of uw klachten door het ongeval komen? Overleg dan altijd met uw huisarts.**

## ■ Wat kunt u zelf doen bij (spier)pijn?

### **Spierpijn**

De kans is groot dat u na het ongeval spierpijn heeft. Blijf dan in beweging en zorg voor warmte en ontspanning. Neem bijvoorbeeld een douche.

### **Pijn**

Bij pijn kunt u paracetamol innemen:

- 4 x per dag 1000 mg: om 8:00, 12:00, 18:00 en 22:00 uur

Paracetamol is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek, drogist of supermarkt.

### **Toch nog pijn?**

Het kan zijn dat u ondanks de pijnstillers toch nog pijn heeft. Dit is normaal. Wel is het belangrijk dat u ondanks pijn goed kunt bewegen, hoesten en doorademen: dit is belangrijk voor goed herstel. Lukt dit ondanks de pijnstillers niet? En/of krijgt u steeds meer pijn? Neem dan contact op met het ziekenhuis of uw huisarts.

### **Hechtingen**

Eventuele hechtingen kunt u na 10 tot 14 dagen bij uw huisarts laten verwijderen. Zo nodig kunt u hiervoor in overleg ook een afspraak maken met de polikliniek chirurgie.

## ■ Slachtofferhulp

Misschien heeft u als slachtoffer en/of veroorzaker van het ongeval behoefte aan juridische, praktische en emotionele ondersteuning. Dan kunt u een beroep doen op Slachtofferhulp Nederland, telefoon: 0900 - 0101. Zie ook [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl) (verkeersongeval).

**Meer informatie vindt u ook op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)**

## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie acute opname  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 235073

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*