



Wel thuis  
na uw opname in  
Foreest Kliniek

**W** Noordwest  
**FOREEST**  
**KLINIEK**



**U hebt een ingreep ondergaan in Forest Kliniek. In deze folder vindt u uitleg over pijnbestrijding en leefregels na een chirurgische ingreep en wie u kunt waarschuwen bij klachten.**

## **Pijnbestrijding**

### **Goede pijnstilling is belangrijk voor een vlot herstel**

Voor goed herstel is het belangrijk dat u voor, tijdens en na uw ingreep zo min mogelijk pijn heeft. Bij minder pijn herstelt u namelijk sneller. Het is daarom belangrijk dat u de gebruiksaanwijzing van de (voorgeschreven) pijnstillers de eerste dagen na uw ingreep goed opvolgt. Het maakt daarbij niet uit of u een kleine of een grote ingreep heeft gehad. Voorbeelden van pijnstillers zijn paracetamol en/of diclofenac, tramadol en oxycontin. U kunt ook verschillende pijnstillers voorgeschreven krijgen. U krijgt de gebruiksaanwijzing en instructies van ons mee. Als u thuis gedurende 24 uur (bijna) geen pijn meer heeft en de pijn voor u acceptabel is, kunt u de pijnstillers verminderen. U kunt na het stoppen altijd zo nodig 4 keer 2 paracetamol verdeeld over de dag nemen.

Hoe krijgt u uw pijnstillers?

Voor sommige behandelingen krijgt u tijdens uw opname een pakketje pijnstillers mee naar huis. De instructies over welke pijnstiller(s) u krijgt, wanneer en hoeveel u ervan moet innemen vindt u op:

- Het pakketje en/of
- Het schema die u zo nodig van de verpleegkundige krijgt

**Neem alleen deze pijnstillers in en gebruik geen andere zonder overleg met uw arts!** Heeft u na deze periode nog pijnklachten, neem dan contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent (zie telefoonnummers verderop in deze folder).

Wanneer u geen pakketje pijnstillers mee krijgt, neemt u dan verdeeld over de dag 4 keer 2 tabletten paracetamol in.

### **Bent u ouder dan 70 en/of heeft u maagklachten?**

Bent u ouder dan 70 jaar en/of heeft u maagklachten? En moet u de pijnstiller diclofenac nemen? Dan krijgt u ook het medicijn pantoprazol voorgeschreven. U vindt dit medicijn dan ook in het pakketje van pijnstillers. Dat zorgt ervoor dat uw maag wordt beschermd tegen de pijnstiller.

## Algemene leefregels na een chirurgische ingreep

Afhankelijk van de ingreep zijn de volgende leefregels voor u van toepassing. De verpleegkundige kruist ze hieronder voor u aan en legt ze aan u uit.

### Verband

U mag verband verwijderen na:

- 24 uur       48 uur       anders, namelijk: \_\_\_\_\_

### Pleisters

U mag pleisters verwijderen na:

- 24 uur       48 uur       anders, namelijk: \_\_\_\_\_

### Hechtingen

De hechtingen:

- lossen vanzelf op  
 laat u 10 tot 14 dagen na de ingreep bij uw huisarts verwijderen  
 anders, namelijk: \_\_\_\_\_  
 De hechtpleisters laten zitten tot deze vanzelf loslaten.

### Douchen

Afhankelijk van de ingreep mag u douchen:

- direct (alleen als het verband droog blijft)  
 na 24 uur       na 48 uur

Maar wacht 2 weken met in bad gaan, zwemmen en/of saunabezoek!

Dit is belangrijk om een infectie te voorkomen.

### Speciale leefregels

Naast deze algemene leefregels ontvangt u van de verpleegkundige een overzicht met speciale leefregels, die belangrijk zijn voor de ingreep die uw heeft ondergaan.

## Controle-afspraak:

- over: \_\_\_\_\_ dagen/weken  
(afspraakbevestigingsbrief volgt, afhankelijk van uw contactvoorkeur in Mijn Noordwest, per post of in uw patiëntenportaal)
- niet van toepassing

## Belronde

Gaat u de dag van uw operatie naar huis? Dan belt de verpleegkundige u de volgende dag om te vragen hoe het gaat en of u nog vragen heeft.

## Bij welke klachten neemt u contact met ons op?

- roodheid en zwelling van de wond
- temperatuur boven de 38,5 graden
- nabloeding
- aanhoudende pijn ondanks de voorgeschreven pijnstillers
- tromboseklachten: dit uit zich in roodheid en zwelling van het behandelde lichaamsdeel en koorts
- flauwvallen of het gevoel te gaan flauwvallen
- als u niet binnen 8 uur na de operatie geürineerd heeft

## Wie waarschuwt u bij klachten binnen 24 uur?

- maandag tot en met vrijdag tussen 07:30 en 20:00 uur en op zaterdag tussen 07:30 en 11:00 uur neemt u contact op met de afdeling op telefoonnummer: 072 514 2182
- buiten deze tijden kunt u bij dringende klachten, die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend, contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH) van een van de hoofdlocaties van Noordwest Ziekenhuisgroep:
  - locatie Alkmaar: 072 548 4444
  - locatie Den Helder: 0223 696 969

## Wie waarschuwt u bij klachten ná de eerste 24 uur?

- maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 16:30 uur neemt u contact op met de polikliniek van het specialisme waar u onder behandeling bent:
  - polikliniek chirurgie: 072 548 2400
  - polikliniek orthopedie: 072 548 2500
  - polikliniek plastische chirurgie: 072 548 2550
- buiten deze tijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

## Patiënttevredenheidsonderzoek

Het is voor ons belangrijk om te weten hoe u als patiënt uw verblijf in onze kliniek heeft ervaren. Wij werken hard aan het steeds verbeteren van onze zorgverlening en willen daarbij graag uw ervaring meenemen. Daarom vragen wij u vriendelijk of u mee wilt werken aan ons patiënttevredenheids-onderzoek.

### Wijze van invullen:

1. Ga naar [exploratio.nl/intake/aa/foreestkliniek](http://exploratio.nl/intake/aa/foreestkliniek)
2. U komt automatisch in de juiste vragenlijst
3. Klik op de pijl naar rechts om te beginnen



Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

## Mijn Noordwest

Noordwest Foreest Kliniek is onderdeel van Noordwest Ziekenhuisgroep. Dit betekent dat u als patiënt gebruik kunt maken van het patiëntenportaal Mijn Noordwest. Dit is een beveiligd portaal dat u direct toegang geeft tot uw medisch dossier. Hierin kunt u uw persoonsgegevens aanpassen, uw afspraken en een deel van uw medische gegevens inzien. U vindt het portaal op: [nwz.nl/mijnnoordwest](http://nwz.nl/mijnnoordwest)

### Tip!

Als u in uw patiëntenportaal aangeeft dat uw contactvoorkeur ‘digitaal’ is, dan ontvangt u informatie over uw afspraak niet meer per post. U krijgt dan via e-mail een melding dat informatie voor u klaar staat in het patiëntenportaal Mijn Noordwest.







Comeniusstraat 3  
1817 MS Alkmaar

072 514 2182

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

**W** Noordwest  
**FOREEST**  
**KLINIEK**