

Ontslaginstructies na een KNO-ingreep



Beter voor elkaar

Deze folder is samengesteld om u te informeren over een aantal algemene leefregels en aandachtspunten die voor u van belang zijn als u na een operatie of opname naar huis gaat. Op de website www.ikazia.nl kunt u achtergrondinformatie vinden over de verschillende afdelingen.



Afspraak polikliniek

☐ **Polikliniek afspraak KNO**

U heeft een polikliniek afspraak meegekregen voor een bezoek aan de polikliniek. Mocht u deze nog niet ontvangen hebben bij uw ontslag dan krijgt u een e-mail toegestuurd.

Als u er thuis achter komt dat u niet in de gelegenheid bent om op uw geplande polikliniek afspraak te komen, kunt u het beste zelf contact opnemen met de polikliniek.

☐ **Voor u is geen polikliniek afspraak noodzakelijk.**

☐ **U krijgt een telefonische afspraak mee en hoeft niet meer terug te komen op de polikliniek.**



Uw mening telt

Graag wijzen wij u op de patiënttevredenheidsenquête. U krijgt een email met een link om de enquête in te vullen.



Algemene leefregels

- Luister goed naar uw lichaam, accepteer de grenzen die uw lichaam aangeeft.
- Roken verhoogt de kans op complicaties, ons advies is dan ook om te stoppen met roken.
- Het is belangrijk om goed te bewegen, niet alleen voor de conditie maar ook ter voorkoming van trombose.
- De eerste dagen na de operatie kan het voorkomen dat u lichte verhoging heeft.

Neem in de volgende gevallen altijd contact op met uw arts:

- Bij aanhoudende of verergerende pijnklachten en de pijnstillers niet voldoende helpen;
- Mocht er na de operatie thuis bloed (helder rood) uit de mond en/of neus optreden, bel dan met het ziekenhuis polikliniek KNO;
- Neem geen aspirine in, dit kan namelijk voor een nabloeding zorgen;
- Bij twijfel kunt u altijd bellen!

Poliklinische neusoperatie:

Na een neusoperatie die poliklinisch is verricht, kan het reactievermogen door de medicatie tijdelijk verminderd zijn. Daarom is het belangrijk dat u niet ongeleid naar huis gaat.

Zorg ervoor dat u de eerste 24 uur na de ingreep niet zonder toezicht van een volwassene bent.

Ook mag u niet zelfstandig aan het verkeer deelnemen, werken met gevaarlijke apparatuur of machines, geen alcohol gebruiken, niet roken en ook beter geen belangrijke beslissingen nemen.

Belangrijk om te weten:

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met

roken.

Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan kan dit via de 'stop met roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis.



Afspraken medicatie

Dagbehandeling en Kort Verblijf

Het kan zijn dat er naast paracetamol ook extra pijnstilling wordt afgesproken. Veel medicatie kan u gewoon kopen bij de drogist of apotheek. Als dit niet het geval is, krijgt u een recept mee. Momenten voor het innemen van voorgeschreven medicatie kunt u hieronder zien. Als de pijn acceptabel is begint u met afbouwen van extra medicatie. Paracetamol bouwt u als laatst af (in principe binnen een week).

Medicatie 4 keer per dag

Paracetamol 2 stuks van 500mg
Ibuprofen 400 mg

Tijdstippen inname

7 uur, 12 uur, 17 uur, 22 uur

Medicatie 3 keer per dag

Diclofenac 50 mg
Naproxen 250 mg
Tramadol 50 mg

Tijdstippen inname

7 uur, 14 uur, 22 uur

Medicatie 2 keer per dag

Oxycodon met gereguleerde afgifte (mga) (oxycontin) dit is de langwerkende vorm

Tijdstippen inname

8 uur en 20 uur

Medicatie indien nodig

Oxycodon (oxynorm) dit is de snelwerkende vorm

(max 4–6 keer per dag)

Van de verpleegkundige ontvangt u (bij veranderingen) een overzicht van uw geneesmiddelen.

- O Recept medicatie;
- O Uw trombosedienst is door ons her- aangemeld;
- O Uw schema ontvangt u met uw ontslag uit het ziekenhuis.



Onderstaande ingrepen hebben allen een specifieke nazorg. Er staat voor u aangekruist wat voor u van toepassing is.

O Keelamandelooperatie (Tonsillectomie)

- U moet vijf tot zes dagen binnenblijven en zich rustig houden.
- Regelmatig drinken: koud water, limonade, waterijs. Geen priklimonade of sinaasappelsap.
- Ten minste 2 liter vocht per dag drinken.
- Op de dag na de ingreep mag u koude melk, appelmoes, vla en yoghurt.
- Daarna een paar dagen zachte, niet te warme voeding.
- Na de operatie vormt zich een grijswit beslag in de keel. Dit is een normaal verschijnsel. Het verdwijnt na ongeveer 1 week.

O Operatie aan de neusbijholten

- De eerste week mag u de neus niet snuiten, alleen ophalen.
- Tijdens de eerste week na de operatie bent u waarschijnlijk meer en sneller vermoeid dan anders, dit is normaal. Neem met name in de eerste week na de operatie voldoende rust, ga bijvoorbeeld niet werken.
- Tijdens de eerste twee weken na de operatie gebruikt u het voorgeschreven spoelmiddel en neuszalf 4 keer per dag tenzij er wat grotere tampons in de neus geplaatst zijn waardoor dit niet mogelijk is.
- Na het verwijderen van de tampons moet u, 2 tot 4 weken na de operatie, de neus tenminste 4 keer per dag spoelen met zoutwater, dat u voorgeschreven wordt. Dit maakt de neus schoon waardoor de genezing sneller gaat.
- Meestal wordt u na de operatie nog 1 of 2 keer gecontroleerd waarbij de neus wordt schoongemaakt. Als de neus goed genezen is en het wondgebied goed schoon geworden is hoeft u niet meer terug te komen voor controle.
- Eerste vijf weken mag u geen contactsporten doen. (voetbal, handbal, hockey, basketbal etc).

O Septumcorrectie (neustussenschot)

- De eerste of tweede dag na de ingreep worden de eventueel ingebrachte tampons verwijderd. In zeldzame gevallen moeten de tampons langer in de neus blijven. De arts bespreekt dat met u.
- Gedurende de genezing van het slijmvlies (4 – 6 weken) treedt er korstvorming en overvloedig slijmvorming op. Het is tijdens die periode van belang om de neus regelmatig met het voorgeschreven middel te spoelen.
- U krijgt een snorverband mee van de verpleegkundige, daarin kan oud bloed worden opgenomen.
- Eerste vijf weken geen contactsport.

O Neuscorrectie operatie (in- en uitwendig)

- Na de operatie zit er een kapje op uw neus en tampons in uw neus. U kunt de eerste dagen niet door uw neus ademen. De KNO-arts verwijdert de tampons na twee dagen.
- Het kapje op uw neus mag er meestal na zes dagen af.
- Na het verwijderen van de tampons is het nodig zalf in uw neus te gebruiken en te spoelen. Door de zalf vermindert de korstvorming in uw neus en dit helpt bij de genezing.
- Na de operatie mag u de eerste week uw neus niet snuiten. Voorzichtig ophalen mag wel;
- De eerste 1 á 2 weken na de operatie mag u ook geen zwaar lichamelijke inspanning verrichten, zoals sporten, zwaar tillen etc.

Na de operatie kunt u last hebben van het volgende:

- Uw gezicht kan opgezwollen zijn;
- Een bloeditstorting bij de oogleden komt regelmatig voor. Dit veroorzaakt een zwelling met blauw/paarse verkleuring. Deze verkleuring kan weken zichtbaar blijven;
- Uw neus kan de eerste maanden na de operatie nog gezwollen zijn;
- Tijdelijke gevoelloosheid van de neus en bovenlip kunnen optreden;

O Ooroperatie

- Liever niet op de geopereerde kant liggen;
- U kunt nog duizelig zijn, worden deze klachten erger, neem dan contact op met de polikliniek KNO. Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de SEH.
- Laat bij flapoorcorrectie het drukverband zitten tot aan de poli controle van 1 week;
- Laat de tampon in het oor zitten;
- Liever de eerste week niet werken;
- Zolang de dokter het aangeeft mag u niet zwemmen;
- Geen neussnuiten maar liever de neus voorzichtig ophalen. Dit wordt ook besproken tijdens de 1e policontrol (behalve bij flapoorcorrectie);
- U mag het oorverband verschonen, dit hoeft alleen als het vuil geworden is;
- Er mag geen water in het oor komen;
- Vermijd druk op het oor, vermijd zware inspanningen, zeker niet tillen.

O Buisjes

- Er mag de eerste twee weken geen water in het oor komen.
- Tijdens het baden of douchen de oren beschermen met badmuts of wat vette watten in de oren doen;
- Alle sporten waarbij geen water in het oor kan komen zijn toegestaan;
- De vette watten mogen vervangen worden door wat in het oor met vaseline erop;
- Als er vocht of pus uit het oor komt neemt u dan contact op met de huisarts of de polikliniek KNO. Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met de SEH.
- Bij onderwater zwemmen worden oordopjes aanbevolen; u kunt deze bij een audicien op maat laten maken. **(niet in de eerste 2 weken na het plaatsen van de buisjes!).**

Wat kunt u de eerste week na de ingreep het beste doen:

- Rustig aan doen;
- In een stoel zitten of op bed liggen;
- Eten en drinken af laten koelen voordat u het eet/drinkt;
- De neus, zo nodig, heel voorzichtig ophalen;
- In geval van droge lucht de luchtvochtigheid in huis verhogen.

Wat kunt u de eerste week na de ingreep beter niet doen:

- Een hete douche, bad of sauna nemen, lauwe douche is prima;
- Zware werkzaamheden verrichten;
- Tillen, persen (toiletbezoek), bukken;
- Lichamelijke inspanning verrichten;
- Sporten;
- Heet of gekruid eten;
- Alcohol of koolzuurhoudende dranken drinken;
- Roken;
- De neus snuiten;
- Neuspeuteren;
- Vliegen is op zijn vroegst na twee weken na de ingreep toegestaan.



Wie moet ik bellen?

Thuis of in de vervolginstelling kunnen er altijd vragen of problemen ontstaan. U kunt dan contact opnemen met het ziekenhuis.

De eerste 24 uur na ontslag kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme.

Belt u tijdens de feestdagen, in het weekend, in de avond of nacht dan kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp, de SEH.

Na deze 24 uur kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Belangrijke telefoonnummers:

SEH	T 010 297 5300
-----	----------------

Algemeen nummer Ikazia (na 16.30 bellen en vragen naar de dienstdoende KNO-arts)	T 010 297 5000
--	----------------

Polikliniek KNO (bereikbaar van 8.15–16.30)	T 010 297 5330
--	----------------

Afdeling 4C/J	T 010 297 5224
---------------	----------------

Kijkt u ook eens op de website, www.ikazia.nl van het ziekenhuis, daar kunt u veel informatie vinden!

Wij wensen u een voorspoedig herstel!



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.