

# Leefregels na een opname door een ongeval

## Afdeling F

U bent in het ziekenhuis opgenomen omdat u een ongeval heeft gehad, bijvoorbeeld thuis of in het verkeer. In deze folder kunt u lezen waarop u moet letten als u weer naar huis kunt. Heeft u nog vragen? Stel deze dan gerust aan ons. Ook als u al thuis bent. Het telefoonnummer staat achterop deze folder.

### Pijn

Als u naar huis gaat kan het zijn dat u toch nog pijn heeft. U krijgt zo nodig het advies om pijnstilling te nemen in de vorm van tabletten paracetamol. Hiervan mag u maximaal 4 x 2 tabletten van 500 mg nemen. Als dit nog niet voldoende is, dan kan de arts u een recept meegeven voor wat zwaardere pijnmedicijnen.

### Bewegen

De arts vertelt u voordat u naar huis gaat hoe u uw lichaam weer mag gebruiken en belasten. Waarschijnlijk is er in het ziekenhuis al een fysiotherapeut bij u geweest en heeft deze u ook al uitgelegd wat u mag en kan. Zo nodig krijgt u een verwijsbrief mee voor een fysiotherapeut bij u in de buurt voor verdere behandeling/revalidatie. In dat geval neemt u zelf contact op met een fysiotherapeut naar keuze. Deze fysiotherapeut krijgt dan meestal van ons informatie over uw behandeling in het MCL toegestuurd.

### Autorijden

Wanneer u weer mag autorijden, hangt af van de oorzaak van het ongeluk en welke behandeling u heeft gehad. U kunt dit het beste bespreken met uw arts.

### Hulpmiddelen

Misschien heeft u thuis hulpmiddelen nodig, zoals een bed, rollator, krukken, rolstoel. De transferverpleegkundige kan dit tijdens de opname voor u regelen.

### Wond

U mag naar huis als de wond er goed uitziet. Thuis kan de wond toch gaan ontsteken. Bij verhoging (boven 38°C), roodheid, warmte, meer pijn of zwelling van de wond moet u contact opnemen. Tijdens kantooruren met het wondexpertisecentrum, Telefoon 058 – 286 6903, 's avonds, 's nachts of in het weekend met uw huisarts of dokterswacht.

De hechtingen worden vaak in het ziekenhuis verwijderd. Is dit bij u niet gebeurd? Dan krijgt u hiervoor een afspraak mee of u moet hiervoor zelf een afspraak maken bij uw huisarts. U krijgt indien nodig ook een afspraak mee voor een controle op de polikliniek chirurgie.

In principe mag u met een wond gewoon douchen. Gebruik liever geen zeep op de wond. Dep na het douchen de wond droog. Ga niet zwemmen of in bad tot de wond goed dicht is. Zolang er nog wat bloed of wondvocht uit de wond komt kunt u de wond afdekken met een gaasje of een pleister.

## Blaasontsteking

Heeft u tijdens uw opname tijdelijk een blaaskatheter gehad? Dan heeft u kans op een blaasontsteking. Doet het plassen pijn of moet u heel erg vaak plassen? Dan heeft u misschien een blaasontsteking. Lever een potje urine in bij de huisarts, zodat deze kan onderzoeken of u een blaasontsteking heeft.

## Voeding

Bij wonden en botbreuken is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet. Voelt u zich nog wat misselijk? Dan kunt u het beste vaker kleine hoeveelheden eten. Voor de genezing van botbreuken heeft u wat extra eiwit en kalk nodig. Dit kunt u binnen krijgen door extra melkproducten te eten. Het is ook belangrijk dat u voldoende vocht binnenkrijgt, namelijk 1,5 tot 2 liter per dag.

## Voorkomen van trombose

Als u nog niet voldoende kunt lopen na een operatie schrijft de arts u eventueel bloedverdunners voor. Bloedverdunners verkleinen de kans op trombose (bloedstolsels in de aderen). Bloedverdunners zijn er als tabletten (bijvoorbeeld acenocoumarol) of als injecties. Krijgt u acenocoumarol voorgeschreven? Dan melden we u aan bij de trombosedienst. De trombosedienst controleert regelmatig uw bloed en bepaalt hoeveel van deze tabletten u moet slikken. Dit om te voorkomen dat uw bloed te dun wordt en u daardoor bloedingen kunt krijgen. De trombosedienst bepaalt hoe vaak uw bloed gecontroleerd moet worden. Kunt u niet zelf naar de trombosedienst komen? Dan komt een medewerker van de trombosedienst bij u thuis bloed afnemen. Krijgt u bloedverdunners in de vorm van een injectie? Dan kan de verpleging u leren dit bij u zelf te injecteren. Eventueel kan thuiszorg geregeld worden om u de injecties te geven.

## Thuiszorg

Woont u alleen en zijn er geen vrienden of familieleden (mantelzorgers) die u kunnen helpen? Dan kunnen we thuiszorg voor u regelen. De verpleegkundige meldt u aan bij het transferpunt van het ziekenhuis. De transferverpleegkundige komt vervolgens bij u langs om te bespreken welke hulp er geregeld moet worden en waarvoor u in aanmerking komt. Het transferpunt regelt de aanvraag van de thuiszorg voor u. Voor de thuiszorg moet u altijd een eigen bijdrage betalen.

## Revalideren

Heeft u bij ontslag uit het ziekenhuis revalidatie nodig en dit kan niet vanuit huis? Dan schakelen we het transferpunt in om te kijken waar u kunt revalideren. Ook voor revalidatie in een revalidatiecentrum of verpleeghuis moet u een eigen bijdrage betalen.