

Cliëntinformatie

Totale heup prothese

The logo for Bergman Clinics, featuring the word "BERGMAN" in a large, bold, white sans-serif font, with "CLINICS" in a smaller, spaced-out, white sans-serif font below it, all set against a solid red rectangular background.

BERGMAN
C L I N I C S

Contactgegevens

Kliniek voor Bewegen Rijswijk

Braillelaan 10

2289 CM Rijswijk

✉ bewegingszorg.rijswijk@bergmanclinics.nl
www.orthopedieteam.nl

Voor telefonisch advies of het maken/wijzigen
van een afspraak,
bel het Contact & Service Center: 088 9000 500

U heeft samen met uw behandelend specialist besloten dat u geopereerd wordt. We informeren u graag over de periode waarin de operatie gepland wordt, u zich voorbereidt op de operatie en over de periode erna.

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, of u wilt nog iets met ons bespreken, neem dan rechtstreeks contact op met de kliniek voor Bewegen in Rijswijk. Bij voorkeur ontvangen wij uw vraag per e-mail. Indien u teruggebeld wilt worden, kunt u dat in uw e-mail vermelden.

Inhoudsopgave

1. De operatie plannen.....	2
Preoperatieve screening (POS).....	2
Operatie planning.....	2
2. Voorbereiden op de operatie.....	3
Vooraf regelen.....	3
Roken.....	3
Eten en drinken	3
Medicijnen.....	3
Meebrengen naar de kliniek	4
3. Uw verblijf	4
Bezoek tijdens opname	4
Bewegen na de operatie	5
Persoonlijke verzorging	5
Operatiewond	5
Medicatie.....	5
Zwelling en pijn.....	5
Overige adviezen	6
4. U bent weer thuis.....	7
Nacontrole/contactmomenten	7
Direct contact opnemen.....	7

1. De operatie plannen

Uw behandelend specialist heeft u op de wachtlijst geplaatst. Voordat we een operatiedatum met u inplannen is het noodzakelijk dat de anesthesioloog uw medische situatie beoordeelt. Dit wordt tijdens de preoperatieve screening gedaan.

Preoperatieve screening (POS)

U ontvangt een afspraak voor de **preoperatieve screening**. Tijdens de preoperatieve screening vindt een gesprek over uw gezondheid- en een lichamelijk onderzoek plaats, eventueel aangevuld met een bloedonderzoek en/of een elektrocardiogram (hartfilm).

Tijdens de preoperatieve screening ontvangt u informatie en advies met betrekking tot de mogelijke anesthesietechnieken. Voor deze operatie zijn er twee anesthesie technieken mogelijk, zoals de spinale anesthesie (ruggenprik) -eventueel in combinatie met een sedatie (roesje)- of een algehele anesthesie (narcose).

Om u goed te kunnen adviseren over uw medicatie (indien u –soms- medicatie gebruikt) hebben wij te allen tijde een **Actueel Medicatie Overzicht** van uw apotheek nodig. Dit overzicht mag maximaal 3 maanden oud zijn. U kunt deze (kosteloos) bij uw apotheek opvragen. De medicatielijst brengt u mee naar uw afspraak. Als uw medische situatie akkoord wordt bevonden, kunnen wij de operatie inplannen.

Operatie planning

De operatieplanner zoekt samen met u naar een geschikte **operatiedatum**.

De aanloop naar de operatie toe, maar ook de periode erna is een ingrijpende periode waarin we u graag goed begeleiden.

De operatieplanner stelt u daarom enkele aanvullende vragen, zodat wij u persoonlijk kunnen informeren.

Tijdens deze afspraak bespreekt de operatieplanner welke **voorbereidingen** u zelf kunt treffen. Het is belangrijk dat u na de operatie veilig kunt herstellen. U hoort welke hulpmiddelen en (tijdelijke-) aanpassingen in uw woning worden geadviseerd, welke hulp u mogelijk nodig heeft van anderen en wanneer u de opnametijd van ons hoort.

U leest er meer over in "Voorbereiden op de operatie".

U ontvangt tevens een recept Bactroban. Dit is een desinfecterende neuszalf welke u volgens voorschrift moet gebruiken. De instructies ontvangt u gelijktijdig met het recept. Daarnaast vragen wij u zich in de dagen voor de operatie te wassen met een desinfecterende zeep. Ook deze instructies ontvangt u gelijktijdig.

2. Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische situatie beoordeeld. Indien er **veranderingen in uw gezondheidstoestand** plaatsvinden, vernemen wij dat graag z.s.m. Neem daarvoor contact op met de kliniek voor Bewegen in Rijswijk.

Vooraf regelen

In de periode na de operatie heeft u mogelijk meer hulp nodig dan anders. Boodschappen doen, koken of huishoudelijke klussen zijn deze periode lastig. Zorg ervoor dat u hier tijdig iets voor regelt. Hulpmiddelen, zoals krukken, een douchestoel en een toiletverhoger, kunt u lenen, huren of kopen bij thuiszorgwinkels. Als u de voorkeur geeft aan herstellen in een zorghotel, dan moet u dat zelf voorafgaand aan de opname in orde maken.

Roken

Roken is nadelig voor de wondgenezing en verhoogt het risico op o.a. een infectie. Probeer om deze reden zo snel mogelijk te stoppen met roken. Wij adviseren u minstens 6 weken voor de operatie te **stoppen met roken**. Dit doet u voor uzelf, om de kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren. Meer informatie m.b.t. het stoppen met roken kunt u vinden op onze site (www.orthopedieteam.nl) onder het kopje downloads.

Eten en drinken

U kunt alleen geopereerd worden als u **nuchter** bent. Nuchter zijn betekent dat uw maag leeg is, door een bepaalde tijd voor de opname niet te eten en/of drinken.

Vanaf 6 uur voor opnametijd mag u niet meer eten. Tot 2 uur voor de opnametijd mag u alleen nog water, thee of koffie zonder melk (eventueel met suiker) drinken. U mag geen melkproducten, sappen, koolzuurhoudende dranken, kauwgom of pepermunt nuttigen.

De verpleegkundige belt u 2 werkdagen voor de operatie op om de geplande opnametijd door te geven, zodat u weet tot hoe laat u nog kunt eten en drinken.

Medicijnen

Tijdens de preoperatieve screening is met u besproken welke medicijnen u voor de operatie moet stoppen en welke medicijnen u moet blijven gebruiken. De medicatie die u door gebruikt op de ochtend van de operatie, kunt u wel innemen met een klein slokje water. Neem op de dag van de operatie uw medicijnen in de originele verpakking mee naar de kliniek.

Meebrengen naar de kliniek

- Makkelijk zittende kleding voor overdag
- Voldoende (extra) ondergoed
- Nachtkleding
- Stevige (sport) schoenen, die makkelijk te openen en te sluiten zijn
- Toiletartikelen, zoals, douchegel, shampoo, tandenborstel, tandpasta, kam, borstel
- Boeken, puzzelboekjes, e-reader, tablet, telefoon en dergelijke voor uw eigen ontspanning
- Belangrijke telefoonnummers, zoals wie zijn uw contactpersonen?
- Hulpmiddelen, zoals krukken
- Indien van toepassing: (lees-)bril, lenzen(-doosje en lenzenvloeistof), hoorapparaat
- Indien van toepassing: eigen medicatie in originele verpakking

Uw kamer beschikt over een kast met slot. Toch raden wij u aan om waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis te laten.

3. Uw verblijf

U wordt 2 werkdagen voor de operatie door de verpleegkundige gebeld. De verpleegkundige geeft u het tijdstip door, waarop u op de dag van de operatie wordt verwacht. U meldt zich bij de gastvrouw op de verpleegafdeling. De verpleegafdeling bevindt zich op de 2^e etage.

Als u met de auto komt, kunt u deze gratis parkeren op ons parkeerterrein.

Het team van artsen, verpleegkundigen, voedingsassistenten en fysiotherapeuten (Fysio Care), leveren u de zorg die u nodig heeft.

Tijdens uw verblijf informeren de verschillende zorgverleners u over uw persoonlijke situatie in de periode na de operatie. Deze adviezen zijn te allen tijde leidend.

Bezoek tijdens opname

De kliniek hanteert doorlopende bezoektijden. Uw bezoek is tot uiterlijk 21:00 uur welkom. Het is niet mogelijk om uw bezoek te laten overnachten. Koffie, thee en water is voldoende aanwezig in de wachtruimte.

Op de 3^e etage is ons restaurant "De Brailjant" gevestigd. U kunt hier terecht voor een heerlijk kopje koffie of thee, of een lunch. "De Brailjant" is van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 – 16:00 uur geopend.



Bewegen na de operatie

Adviezen en oefeningen die u thuis zelf kunt doen, leest u terug in de folder van Fysio Care. U ontvangt de folder tijdens uw verblijf.

Persoonlijke verzorging

Direct na de operatie ziet de huid rondom het geopereerde gebied er roze van kleur uit. Dit is het restant van het desinfectiemiddel die uw behandelend specialist tijdens de operatie heeft gebruikt. Het desinfectiemiddel verdwijnt vanzelf na het wassen.

U mag vanaf de eerste dag na de operatie weer douchen. Dit doet u alleen als u zich daar goed genoeg voor voelt.

Zorg daarbij voor een veilige omgeving door een handsteun of douchestoel te gebruiken. Zowel met de operatiepleister als de douchepleister mag u douchen. Zorg er wel voor dat u, voordat u gaat douchen, goed kijkt of de pleister overal nog volledig aansluit op uw huid, zodat de wond zelf droog blijft.

Operatiewond

De operatiepleister laat u 7 dagen zitten. Na deze 7 dagen vervangt u de operatiepleister door een douchepleister. U ontvangt deze in de kliniek.

De douchepleister laat u 5 dagen laten zitten, waarna u hem nogmaals vervangt. Zodra u bij ons op de polikliniek voor de 2-weekse nacontrole bent geweest, is het gebruik van pleisters meestal niet meer nodig.

Als de pleister voor meer dan 2/3^e deel verzadigd is met bloed of vocht, of als de pleister losraakt, dan vervangt u deze direct.

Bij het wisselen van de pleister houdt u rekening met het volgende:

- Was de handen met water en zeep voordat u de pleister verwisselt
- Volg de instructies op het verpakkingsmateriaal van de pleister
- Raak de wond niet aan
- Maak de wond niet schoon, spoel de wond NIET uit

We adviseren u om de eerste 4 weken geen bodylotion of litteken crème op en rond de operatiewond te gebruiken. Zodra u geen korstjes meer heeft zou u dit (weer) kunnen gebruiken.

Medicatie

U ontvangt tijdens uw verblijf een recept en een medicatieoverzicht. Het recept levert u in bij uw apotheek, waarna u de medicijnen ontvangt.

Zwelling en pijn

Na de operatie doet u het nog rustig aan. In het begin kunt u enige pijn in de lies, bil of bovenbeen ervaren. Deze pijn heeft niets te maken met de prothese, maar met de wond, huid en spieren. De pijn zal geleidelijk afnemen.

Houd u aan de adviezen m.b.t. het innemen van de pijnstilling en verdeel uw activiteiten over de dag. Wissel een activiteit af met voldoende rust.

Uw been kan de eerste maanden na de ingreep gezwollen zijn (oedeem). De zwelling kan ter hoogte van de operatiewond plaatsvinden, maar ook verder afzakken naar uw knie of naar uw onderbeen. Dit komt door een verstoorde bloed- en vochtregulatie in het been door de operatie. De zwelling zal 's avonds het grootst zijn en neemt af als u oefeningen doet en het been hoog legt. Wissel activiteiten ook bij zwelling af met rust en leg het been in rust hoog.

Als uw been gezwollen of warm is kunt u cold packs gebruiken, deze zijn verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Koel niet langer dan 10 minuten per keer.

Overige adviezen

- We adviseren u de eerste 2 weken hulp te vragen bij de **boodschappen**
- **Werken** mag u weer hervatten na 4 weken, begin bijvoorbeeld met halve dagen. Mocht u lichamelijk **zwaar werk** doen, start dan niet eerder dan 6 weken na de operatie. Twijfelt u of u weer aan het werk kan, bespreek dit dan met uw behandelend specialist
- **Seks** mag weer wanneer u wilt. Zie ook www.orthopedieteam.nl "*seks met een nieuwe heup*"
- **Zwemmen** of een sauna bezoeken mag na 8 weken, mits de wond volledig dicht is en u stabiel op 1 been kunt staan
- Bezoek de eerste 6 weken na de operatie geen **pedicure**

4. U bent weer thuis

Nacontrole/contactmomenten

1) Telefonisch contact:

Circa 3 dagen na uw opname belt de verpleegkundige u op om te vragen hoe het met u gaat.

2) Nacontrole:

2 Weken na de operatie komt u op de polikliniek voor een nacontrole. De afspraak vindt plaats op de 1^e etage en bestaat uit 2 onderdelen:

1. Het maken van een röntgenfoto op de radiologie afdeling.
2. Wondcontrole door de doktersassistente of verpleegkundige. Indien uw behandelend specialist niet-oplosbare hechtingen heeft gebruikt om de operatiewond te sluiten, worden deze verwijderd.
U ziet uw behandelend specialist tijdens deze afspraak normaal gesproken niet.

3) Afrondend consult:

3 Maanden na de operatie heeft u een afrondend consult met uw behandelend specialist. Dit kan een fysieke afspraak of een telefonische afspraak zijn.

Direct contact opnemen

Indien u de hierna volgende klachten heeft, neemt u direct telefonisch contact met ons op. U belt dan rechtstreeks naar de verpleegkundige op het **spoednummer**.

- Bij acute zwelling, toename van pijn en roodheid op en rondom het operatiegebied
- Bij koorts hoger dan 38,5 en/of koude rillingen
- Bij ernstige wondlekkage
- Bij een dik, rood, warm, glanzend onderbeen

Spoednummers

Maandag 7:00 uur t/m zaterdag middag 12:00 uur: 088 9906 126

Weekend of bij geen gehoor: 088 9000 500