
Kort Verblijf Afdeling
Verpleegafdeling A2



Patiënteninformatie

Weer naar huis na een borstoperatie door de plastisch chirurg



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Binnenkort mag u naar huis. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze folder vindt u informatie over uw vertrek uit het ziekenhuis en kunt u de adviezen nalezen.

Ontslaggesprek

De verpleegkundige van de afdeling voert een ontslaggesprek met u. Hij/zij bespreekt met u uw vertrek uit het ziekenhuis, de controle en/of nabehandeling, de nawerking van anesthesie, de algemene leefregels en speciale instructies.

Uw vertrek uit het ziekenhuis

Nazorg

Tijdens uw opname in het ziekenhuis is met u besproken of u na uw ontslag uit het ziekenhuis nog zorg nodig heeft. Indien nodig, is er hulp voor thuis geregeld. Eventuele hulpmiddelen zijn verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel.

Vervoer

De verpleegkundige bespreekt met u hoe u naar huis gaat. Uw familie of een kennis kan u ophalen.

Medicijnen

Een apothekersassistent of verpleegkundige bespreekt met u wat er verandert in uw medicijngebruik: welke medicijnen zijn nieuw en met welke medicijnen kunt u stoppen. Voor nieuwe medicijnen wordt het recept doorgegeven aan uw eigen apotheek of aan apotheek Oude IJssel of het recept wordt aan u meegegeven. Apotheek Oude IJssel bevindt zich in het ziekenhuis (in het TEC-gebouw, boven de huisartsenpost). Een actueel medicatieoverzicht kunt u altijd opvragen bij uw eigen apotheek.

Controleafspraken

Twee weken na de operatie heeft u een controleafspraak op de polikliniek Plastische Chirurgie. Deze afspraak is al voor u gemaakt zodra u uit het ziekenhuis vertrekt. Tijdens deze controleafspraak verwijderd de verpleegkundige de hechtleisters en eventuele knoopjes van oplosbare hechtingen. Ook bekijkt de verpleegkundige hoe de littekens er uitzien. Daarnaast krijgt u een recept voor littekengel mee. De verpleegkundige vertelt u wanneer u daarmee mag beginnen.

Acht weken na de operatie komt u nog een keer voor controle op de polikliniek Plastische Chirurgie. Als u vragen heeft, kunt u deze tijdens de controleafspraken stellen aan de arts of verpleegkundige.

Nawerking narcose

Wanneer u onder narcose bent behandeld, kan het voorkomen dat u zich enige tijd na uw ontslag nog niet helemaal fit voelt. U kunt wat keelpijn hebben. Dit komt omdat u tijdens de narcose bent beademd door middel van een buis in uw keel. Het kan ook voorkomen dat u last van spierpijn hebt.

Leefregels na een borstoperatie

Wij adviseren u na een borstoperatie onderstaande leefregels op te volgen.

Pijn

Als u na de operatie pijn heeft, kunt u gerust paracetamol nemen. Neem maximaal 4 x daags 1 à 2 tabletten van 500 mg.

Voeding

Eet regelmatig kleine hoeveelheden licht verteerbaar voedsel en drink voldoende. U dient voorzichtig te zijn met zware maaltijden, vooral als u onder volledige narcose bent behandeld.

Roken

Wij adviseren u om kort na de operatie niet te roken. Dit veroorzaakt vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken. Ook geneest de wond minder goed als u rookt.

Alcohol

Het is beter de eerste week na uw operatie geen alcohol te gebruiken.

Rust

Zorgt u voor voldoende rust en neem de tijd om te herstellen.

Medicijnen

Als u medicijnen gebruikt, is het belangrijk dat u de voorschriften in de bijsluiter opvolgt. De werking van medicijnen is doorgaans beter als u zich aan deze voorschriften houdt.

Als u diabetes mellitus heeft, kan het zijn dat uw diabetesregulatie verandert door de ingreep. Vooral als uw activiteiten of voedingsgewoonten (tijdelijk) veranderen. Handel als volgt:

- Bij gebruik van tabletten mag u het gebruik voortzetten zoals is voorgeschreven.
- Bij gebruik van insuline kunt u door middel van zelfcontrole en zelfregulatie uw diabetes regelen.

Heeft u vragen en bent u bij uw huisarts onder controle voor uw diabetes, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Bent u onder controle bij de internist en heeft u vragen, dan kunt u bellen met de diabetesverpleegkundige, tel. (0314) 32 96 69.

Dieet

Als een diëtist u tijdens uw ziekenhuisopname een advies heeft gegeven over een dieet, krijgt u dit advies schriftelijk mee bij uw vertrek uit het ziekenhuis.

Beha's

Wij raden u aan om na de operatie gazen in uw beha te dragen. Dit voorkomt dat uw beha vies wordt door het vocht dat uit de borsten kan lekken. Ook zorgen de gazen ervoor dat de rand van uw beha niet langs uw huid schuurt.

Gedurende 6 weken mag u dag en nacht alleen een beha dragen zonder beugels, bij voorkeur een goedzittende sportbeha. Daarna mag u een beha gaan dragen met beugels. Als voor u iets anders geldt, dan hoort u dit op de polikliniek Plastische Chirurgie.

Douchen

U mag douchen, maar de wond en het gebied om de wond moeten droog blijven. De hechtpleisters mogen niet nat worden. Na het verwijderen van de hechtpleisters tijdens uw eerste controlebezoek op de polikliniek, mag u weer gewoon douchen.

Hechtpleisters

Als de hechtpleisters vanzelf loslaten, is dat niet erg. U mag de hechtpleisters er niet zelf aftrekken. Als de hechtpleisters eraf zijn gegaan, kunt u zo nodig een gaasje op de wond doen.

Autorijden en fietsen

U mag tot 6 weken na de operatie niet autorijden en fietsen.

Tillen

In het begin is het alleen toegestaan dingen te tillen die niet zwaarder zijn dan een kilo. Na ongeveer 4 à 5 weken kunt u het gewicht iets uitbreiden. Na 6 weken mag u alles tillen naar kunnen.

Beweging

Om de wond en de borstspieren te ontlasten, dient u de volgende bewegingen de eerste 6 weken niet te maken:

- uw armen boven uw hoofd houden/dingen boven uw hoofd pakken;
- u optrekken aan uw armen.

Sporten

De eerste 6 weken mag u niet sporten. Tijdens het tweede controlebezoek op de polikliniek kunt u met de verpleegkundige overleggen of u weer mag beginnen of niet. Als u weer mag gaan sporten moet u dit wel rustig opbouwen.

Huishoudelijke taken

Tot 6 weken na de operatie mag u geen ramen wassen en bedden verschoneren. Ook mag u niet dweilen en stofzuigen.

Werken

Wanneer u weer in staat bent om te werken is afhankelijk van het soort werk dat u doet. Overleg dit met uw behandelend arts of met de verpleegkundige.

Sauna

Na 6 weken mag u weer naar de sauna, mits de littekens gecontroleerd zijn door de verpleegkundige of arts.

Zon/zonnebank

U mag weer onder de zonnebank of zonnebaden als het litteken goed genezen is en niet meer rood is.

Bodylotion

Tot 6 weken na de operatie dient u geen bodylotion te gebruiken. Daarna mag u bodylotion gebruiken als de littekens niet meer rood zijn.

Problemen of vragen na uw opname

Neem bij problemen of vragen na uw opname in het ziekenhuis contact op met uw huisarts. Uw huisarts is op de hoogte van uw situatie. Indien nodig overlegt de huisarts met de specialist in het ziekenhuis. Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.

Uw mening telt

Het is voor ons belangrijk om te weten hoe u onze zorgverlening heeft ervaren. Op deze manier kunnen wij de kwaliteit blijven verbeteren. Regelmatig sturen wij patiënten thuis een vragenlijst toe waarin wij vragen naar hun mening over onze zorgverlening. U ontvangt deze vragenlijst wanneer u een e-mailadres heeft laten registreren bij de balie of in Mijn Slingeland. Daarnaast kunt u uw mening kwijt op het suggestieformulier 'Bent u tevreden? Kan het beter? Uw mening telt!'. Het suggestieformulier is verkrijgbaar op verpleegafdelingen en poliklinieken. Op de website www.slingeland.nl kunt u een digitaal suggestieformulier invullen (ga naar Patiënt > Praktische zaken > Klacht of suggestie).

Wanneer u een klacht heeft, kunt u de folder 'Een klacht, wat zijn de

mogelijkheden' raadplegen.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om?

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder 'Uw rechten en plichten als patiënt'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl