

## Patiënten informatie adviezen na een poliklinische ingreep

---

Er is zojuist bij u een poliklinische ingreep gedaan. In deze folder staan tips en adviezen voor een snellere genezing en het beperken van eventueel ongemak. De adviezen zijn toegespitst op het deel van uw lichaam waar de ingreep is gedaan.

### Algemene adviezen:

- Rust zorgt voor een betere en snellere genezing.
- Houdt de wond de eerste 3 dagen droog.
- Verwissel het verband alleen als het nat geworden is.
- Laat eventueel aangebrachte hechtpleisters zo lang mogelijk zitten.

### Pijnstilling

Zorg dat u paracetamol in huis heeft. Als u na de ingreep pijn heeft, kunt u 4 keer per dag 2 paracetamoltabletten van 500 mg innemen. U mag dus in totaal 8 paracetamoltabletten per dag. Deze verdeelt u over 4 momenten op de dag. Dat zijn 2 tabletten om de 6 uur. U mag eventueel ook ontstekingsremmers innemen, zoals Ibuprofen, Naproxen of Diclofenac. Overleg dit wel altijd met uw behandelend arts, huisarts of apotheker. De lokale verdoving werkt ongeveer 1 tot 4 uur. Dit is afhankelijk van de doorbloeding van het verdoofde lichaamsdeel. Als u in of rond de mond verdoofd bent, moet u voorzichtig zijn met eten en drinken.

### Ingreep aan het hoofd of gezicht

U kunt beter de eerste 6 uur na de ingreep geen hete dranken zoals koffie of thee drinken. Om zwellingen en bloeduitstortingen te voorkomen, kunt u koude kompressen op de plek van de ingreep leggen. Doe bijvoorbeeld ijs in een theedoek of washand. Leg geen ijs direct op de huid. Als u ligt, zorg er dan voor dat u met uw hoofd iets hoger ligt, bijvoorbeeld door een extra hoofdkussen. Voorkom bukken, persen en zwaar tillen, want dit vergroot de kans op (na)bloedingen.

### Ingreep aan de ledematen

Bij iedere ingreep aan uw arm, hand, been of voet is het beter om uw arm of been hoog te leggen. Dit helpt bij de genezing. Leg 's nachts een kussen onder de arm of het been zodat uw hand of voet hoger ligt dan uw elleboog of knie.

### (Na)bloedingen

Het kan zijn dat de wond wat nabloedt na de ingreep. Dat komt vaker voor. Kleine (na)bloedingen stoppen meestal vanzelf. Ook kunt u op de wond drukken of er een koud kompres op leggen. Mocht de wond toch blijven bloeden of wordt de bloeding erger, dan moet u contact opnemen met uw behandelend arts. U kunt ons bellen op deze telefoonnummers: 043 347 99 44 of 043 325 08 47.

### Algemene uitingen van ontsteking

Ondanks al onze voorzorgsmaatregelen kan de wond soms toch geïnfecteerd raken. Neem contact met ons op als de wond en de huid eromheen warm en rood worden, de pijn toeneemt en u koorts krijgt of zich rillerig gaat voelen. U kunt ons bellen op 043 347 99 44.

### Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder of doet zich een complicatie voor, dan kunt u contact met ons opnemen.