Chirurgie

Adviezen na een breuk van een of meer ribben

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U bent opgenomen geweest op onze verpleegafdeling en uw lichaam heeft tijd nodig om verder te herstellen. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de opname en/of ingreep. U vindt hierin adviezen die u kunnen helpen om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Algemeen

Vaak zult u de eerste tijd na de opname/ingreep last houden van pijn. U mag pijnstilling innemen volgens afspraak. Als u eenmaal thuis bent, is het voor uw herstel van belang dat u actief blijft, maar uzelf niet overbelast. Het is daarom belangrijk om goed te luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft. Dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kunt.

Wanneer kunt u weer naar huis?

- U kunt weer gewoon bewegen met of zonder een loophulpmiddel (bijvoorbeeld een rollator of krukken).
- U kunt goed doorademen en heeft geen zuurstof nodig.

Wondverzorging

In principe heeft u geen wond overgehouden aan de opname. Echter wanneer u een thoraxdrain heeft gehad, kan er wel een wond zijn overgebleven. Het is belangrijk deze pleister één keer per 24 uur te vervangen en de wond goed in de gaten te houden.

Leefregels

- **Lichamelijke verzorging** - Douchen is toegestaan. Zwemmen of in bad gaan raden we af, vanwege de pijnklachten.
- **Belasting -** De lichamelijke activiteiten die u voor opname deed, mag u voorzichtig weer gaan opbouwen. Het is van belang dit op te pakken op geleide van de pijnklachten.
- **Voeding -** Het is belangrijk om uw ontlastingspatroon goed in de gaten te houden. We raden u aan om voldoende te drinken en vezelrijk te eten.
- **Werk -** U mag weer gaan werken als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van het werk dan tijdens uw controle afspraak bij de chirurg.
- **Verkeer -** U mag medisch gezien weer autorijden wanneer u zich daartoe in staat acht. In de eerste weken is uw reactievermogen verminderd. Houd daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer.

Pijn en pijnstilling

Na de operatie kunt u nog enige tijd pijn hebben. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig, dan krijgt u een recept mee bij ontslag.

Direct contact opnemen

Bij iedere opname en/of ingreep worden uitgebreide voorzorgsmaatregelen getroffen om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden. Als u toch problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis, kunt u dag en nacht contact opnemen met het ziekenhuis.

Neemt u de eerste 30 dagen na de opname direct contact op als:

- u koorts heeft boven 38.5ºC;
- het wondgebied rood, warm en opgezwollen wordt, vies ruikt en als u meer pijn krijgt, en/of als er meer vocht uit de wond komt;
- u plotseling toenemend kortademig wordt of niet goed kan doorademen;
- u last krijgt van hevige pijnklachten;
- u erg misselijk wordt of braakt.

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. De contactgegevens vindt u onder het kopje 'Vragen'.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan uw arts of de verpleegkundige van de afdeling. Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur telefonisch te bereiken via **071 582 8045**.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.
Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

Foldernummer 05.111, 08_25