

Cliëntinformatie

Totale heup prothese beiderzijds



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

Totale heupprothese beiderzijds

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 |
| Operatiewond | 5 |
| Röntgenfoto | 5 |
| Persoonlijke verzorging | 5 |
| Medicatie..... | 6 |
| Zwelling en pijn..... | 6 |
| Overige adviezen | 6 |
| ● 4. U bent weer thuis..... | 7 |
| Nacontrole/contactmomenten | 7 |
| 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 electrocardiogram (hartfilm).

Tijdens de preoperatieve screening ontvangt u informatie en advies met betrekking tot de mogelijke anesthesietechnieken. Voor deze operatie zijn er twee anesthesietechnieken mogelijk:

- spinale anesthesie (ruggenprik) eventueel in combinatie met een sedatie (roesje)
- 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 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 looprekje/rollator, een douchestoel met leuning en een toiletverhoger, kunt u lenen, huren of kopen bij thuiszorgwinkels.

Traplopen gaat u oefenen in de kliniek, maar omdat bij u beide heupen tegelijk geopereerd worden, kan dit de eerste dagen wel moeizaam gaan. Mocht uw een trap op moeten naar uw slaapkamer, is het misschien handig om te kijken of u voor een paar dagen een bed beneden kan zetten.

Als u de voorkeur geeft aan herstellen in een zorghotel, dan moet u dat zelf voorafgaand aan de opname regelen. Als u alleen woont zou u in aanmerking kunnen komen voor thuiszorg. Hiervoor heeft u een brief met uitleg meegekregen bij de consulente van uw orthopeed.

Voor deze operatie verblijft u 1 nacht in de kliniek. U dient onder **begeleiding** naar huis te reizen, omdat zelf rijden niet is toegestaan.

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.

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

Totale heupprothese beiderzijds

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

Uiterlijk 1 dag voor uw operatie ontvangt u van ons een e-mail, waarin we de opnametijd vermelden. Hierin vindt u ook de laatste instructies.

Op de dag van uw operatie meldt u zich bij de gastvrouw op de **opnamelounge**, ingang via Braillelaan 5. De opnamelounge bevindt zich op de 1^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 & Science), 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.

Voor deze operatie verblijft u 1 nacht in de kliniek. De verpleegkundige stemt met u af hoe laat u opgehaald kunt worden, we streven ernaar dat dit in de ochtend plaatsvindt tussen 10:00-12:00 uur.

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.

Totale heupprothese beiderzijds

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

Bewegen na de operatie

Na de operatie bent u beperkt in het **bewegen**. Ga ervan uit dat u de eerste 6 weken krukken nodig heeft. Adviezen en oefeningen die u tijdens uw verblijf en daarna thuis zelf kunt doen, leest u terug in de folder van Fysio Care & Science. U ontvangt de folder tijdens uw verblijf van een van onze fysiotherapeuten.

Operatiewond

De operatiewonden zijn afgedekt met een waterbestendige pleister, ook wel een douchepleister genoemd. Deze mogen 5 dagen blijven zitten. Na deze 5 dagen vervangt u de douchepleisters. U ontvangt deze in de kliniek.

Indien na 10 dagen de wond nog lekt, kunt u nogmaals een nieuwe douchepleister aanbrengen. Als de wonden droog zijn, na 10 dagen, hoeft u geen nieuwe pleisters te plakken.

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.

Röntgenfoto

Tijdens uw verblijf in de kliniek wordt er ter controle een röntgenfoto gemaakt. De verpleegkundige brengt u naar de afdeling Radiologie.

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 met leuningen te gebruiken. Zowel met de operatiepleisters als de douchepleisters mag u douchen.

Controleer voordat u gaat douchen of de pleisters overal nog volledig aansluiten op uw huid, zodat de wonden niet nat worden.

Totale heupprothese beiderzijds

Medicatie

U krijgt voor 4 weken Fraxiparine 0,3ml 1x daags (injecties) voorgeschreven, om het risico op trombose te verminderen. Tijdens uw verblijf in de kliniek leert u van de verpleegkundige hoe u dit zelf kunt toedienen.

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

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

Als uw **benen** gezwollen of warm zijn kunt u coldpacks gebruiken, deze zijn verkrijgbaar bij de drogist of apotheek. Koel niet langer dan 15-20 min per keer, en dat mag elke 2 uur.

Na de operatie doet u het nog rustig aan. In het begin kunt u enige **pijn** in de liezen, bil of bovenbenen 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.

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 wonden volledig dicht zijn en u stabiel op uw benen kunt staan
- Bezoek de eerste 6 weken na de operatie geen **pedicure**

4. U bent weer thuis

Nacontrole/contactmomenten

- 1) Nacontrole:
 - 2 Weken na de operatie heeft u een belafsprak met een doktersassistente, waarin de voorgang van uw revalidatie wordt besproken.
- 2) 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.

Contact opnemen

Kliniek geopend/gesloten

De Bergman Clinics in Rijswijk is elke week van maandagochtend tot zaterdagmiddag geopend.

In het weekend zijn wij gesloten. Volg onderstaand schema bij vragen of medische problematiek.

Wanneer contact op te nemen na uw ontslag?

Bent u in acuut levensgevaar? Bel direct 112

Bel 088 9000 567 (optie2: BEWEGEN) in het weekend indien het een spoed zorgvraag betreft, welke niet kan wachten tot de eerstvolgende werkdag, zoals:

- Acute pijn/ zwelling/ nabloeding/ wondlekkage
- Niet houdbare pijn na OK
- Rood glanzend wondgebied
- Dik, rood, warm, glanzend onderbeen
- Koorts hoger dan 38,5 en/of koude rillingen

Voor overige vragen kunt u telefonisch contact opnemen op werkdagen via 088 9000 500.

Of u kunt de **eerste 2 weken** na de operatie vragen e-mailen naar: verpleging.bri@bergmanclinics.nl. Van maandag t/m vrijdag streven wij ernaar u binnen 24 uur antwoord te geven. Gelieve uw naam en geboortedatum vermelden in uw e-mail.