een santeon ziekenhuis

Instructies en leefregels na ontslag

Instructies en leefregels voor patiënten na opname op de longafdeling.

U bent opgenomen geweest op de Longafdeling en gaat met ontslag naar huis of naar een (tijdelijke) nazorg-instelling. In deze folder leest u waar u na opname op moet letten en wat u zelf kunt doen om uw herstel te bevorderen.

Let op: een arts of verpleegkundige kruist voor u de punten aan die voor u van belang zijn.

Meer over na ziekenhuisopname of operatie

Algemene leefregels

• Bewegen en sporten: het is belangrijk om te blijven bewegen. Doe dit in overleg met uw fysiotherapeut in het ziekenhuis of thuis. Verdeel uw activiteiten over de dag en pas uw tempo aan uw mogelijkheden aan. Tijdens uw opname kan uw conditie achteruit zijn gegaan. Het is dan ook belangrijk om uw conditie weer rustig op te bouwen.
• Als u rookt: stop ermee.
• Eet gevarieerde voeding, overleg zo nodig met uw diëtiste.
• Houdt u aan de voorgeschreven medicatie.

Eten en drinken

Een goede voedings- en vochtinname is belangrijk voor uw lichaam en uw herstel. Het is belangrijk dat u zich thuis houdt aan de aangekruiste instructies:

O eet volgens de Schijf van Vijf (gezond en gevarieerd).

O houd een normaal drinkpatroon aanhoudt (1.5 – 2L per dag).

O houd u aan uw vochtbeperking: let er op dat u niet meer dan ..... milliliter per dag drinkt.

O houd een zoutarm dieet aan.

O eet energierijke en eiwitrijke voeding vanwege ondergewicht of om gewichtsverlies tegen te gaan.

O blijf onder begeleiding bij de diëtist als u tijdens uw opname een dieetadvies gekregen heeft.

O houd u aan een diabetes dieet.

O overig:_____

Met betrekking tot medicatie, geldt voor u:
O U hoeft geen medicatie te gebruiken.

O U gaat verder met uw thuismedicamedicatie te gebruiken.

O Uw medicatie wordt naar u op de afdeling gebracht door de St. Antonius Apotheek.

O Uw medicatie wordt bij de St. Antonius Apotheek bereid. U moet deze zelf gaan ophalen.

O U kunt uw medicatie ophalen bij uw eigen Apotheek.

O U heeft trombose en krijgt een tromboselijst mee bij ontslag. De Trombosedienst wordt automatisch op de hoogte gesteld.

Met betrekking tot inhalatiemedicatie, geldt voor u:
O U hoeft geen inhalatiemedicatie te gebruiken.

O U gebruikt inhalatiemedicatie, volgens het schema:

Volgorde van inname	Naam medicijn	Hoe vaak per dag	Tijdstip
1			❑ Ochtend ❑ Middag ❑ Avond
2			❑ Ochtend ❑ Middag ❑ Avond
3			❑ Ochtend ❑ Middag ❑ Avond
4			❑ Ochtend ❑ Middag ❑ Avond
5			❑ Ochtend ❑ Middag ❑ Avond

Mocht u vragen hebben over inhalatiemedicatie of het gebruik daarvan, dan kunt u inhalatorgebruik.nl raadplegen.
Eventuele opmerkingen over (inhalatie)medicatie:
_____

Leefregels

Leefregels bij een chronische longaandoening

• Na uw ziekenhuisopname moet u proberen rust te nemen. Het is erg belangrijk dat u naar uw eigen lichaam luistert.
• Het kan weken of maanden duren voor u zichzelf weer de oude voelt. Geef uw lichaam de tijd om aan het herstel te werken.
• Probeer een balans te vinden tussen inspanning en rust. Zorg dat u in etappes te werk gaat: verdeel uw inspanningen over de dag.
• Verder gelden voor u de algemene leefregels: stoppen met roken en gezond en gevarieerd eten.

Leefregels en adviezen na een longoperatie

De eerste vier weken:
De wondjes hebben rust nodig om te kunnen genezen. Daarnaast is het van belang dat er niet teveel druk op uw long komt te staan, zodat deze goed kan herstellen. Wij adviseren u daarom om het de eerste vier weken rustig aan te doen. Dat betekent dat u:
• geen zwaar huishoudelijk werk mag doen,
• niet zwaarder dan 1 kilo mag tillen,
• niet actief mag deelnemen aan het verkeer (u mag niet zelf fietsen en autorijden. U mag wel met het openbaar vervoer reizen),
• niet mag zwemmen en niet in bad mag.

De eerste zes weken na uw operatie:
• Mag u niet vliegen.
• Neem 's middags een uurtje rust.
• Beweegt u uw arm en schouder goed aan de kant waar de operatie heeft plaatsgevonden. De fysiotherapeut geeft u hier verdere informatie over.
• Drink alcohol met mate vooral zolang u pijnstillers gebruikt.
• Ga iedere dag een stukje wandelen. Begin met een korte afstand en breidt deze steeds wat verder uit.
• Wilt u weer aan het werk? Bespreek dit met uw longarts.
• In principe mag u na uw operatie nooit meer duiken. Mocht u in de toekomst toch willen duiken, overleg dit dan altijd eerst met uw longarts.

Hechtingen na uw longoperatie
O U heeft nog hechtingen. Om uw hechtingen te laten verwijderen, moet u zelf een afspraak maken bij uw huisarts. Dit mag vanaf: _____

Bij een benauwdheidsaanval:

• Probeer kalm te blijven en raak niet in paniek.
• Neem uw snelwerkende inhalatiemedicatie in.
• Wees niet bang om hulp in te schakelen, u staat er niet alleen voor. U kunt uw huisartsenpost bellen of daar langsgaan.
• Bij nood belt u altijd 112!

Nazorg
Na ontslag uit het ziekenhuis kan het zijn dat u hulp nodig heeft bij bepaalde handelingen of dat u nog moet

herstellen na uw ziekenhuisopname. Hulp hierbij wordt nazorg genoemd. De verpleegkundige heeft u hiervoor aangemeld in overleg met u en eventueel met uw naasten. Mocht u op dit moment geen zorg nodig hebben maar bedenkt u zich op een later moment, dan kunt u uw huisarts om hulp vragen.

Voor u geldt:
O U krijgt geen nazorg.

O U krijgt thuiszorg.

O U gaat revalideren/reactiveren.

O U gaat naar een verpleeghuisplekje.

Na uw ontslag krijgt u zorg van deze organisatie:
Naam: _____
Telefoon: _____
Startdatum: _____
Aantal keer per dag: _____

Bij uw ontslag vanuit het ziekenhuis krijgt u mee:
O De bezoeksamenvatting (met daarop ook de data van eventuele vervolgafspraken op de Longpoli)

O Medicatie

O Tromboselijst

O Verwijskaart van de fysiotherapeut

O Verwijskaart van de diëtiste

O Folder over revalidatie

O Folder over thuiszorg

Indien thuiszorg of revalidatie of een opname in een verpleeghuis na opname noodzakelijk is, krijgt u mee:
• Verpleegkundige overdracht
• Medische overdracht
• Medicatie voor één dag en een medicatielijst

Contact
Indien u nog vragen heeft over de opname kunt u binnen 24 uur na het ontslag contact met ons opnemen. Het telefoonnummer van de afdeling D3 is: 088 - 320 17 15.
Indien u later dan 24 uur na ontslag klachten krijgt of gezondheidsgerelateerde vragen heeft, verwijzen wij u door naar uw eigen huisarts. U kunt aan hem of haar vragen om een doorverwijzing. Bij spoed belt u altijd 112.

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Longcentrum heeft veel ervaring met onderzoek en behandeling van longziekten. Patiënten met klachten en aandoeningen aan het ademhalingssysteem (luchtwegen en longen) kunnen bij ons terecht. Gespecialiseerde longartsen en longverpleegkundigen behandelen uiteenlopende aandoeningen, zoals longfibrose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4046), longontsteking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4188), sarcoïdose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3944), astma (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4130), apneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3828), longkanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4198), COPD (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3364), etc. Jaarlijks vinden er circa 400 longoperaties en 2000 slaapstudies plaats.

Binnen het Longcentrum zijn er expertisecentra voor diverse zeldzame aandoeningen, zoals het ILD Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/336)en het ROW Expertisecentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4122).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Longcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum)

Contact Longcentrum	T 088 320 14 00