

Patiëntenvoorlichting

Leefregels voor uw herstel na ontslag

Verpleegafdeling longziekten 317

U bent opgenomen op verpleegafdeling longziekten 317 van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. U gaat binnenkort met ontslag. U krijgt dan informatie mee, onder andere over uw medicijnen. Eenmaal thuis gaat u werken aan uw herstel. Hiervoor geven wij u een aantal leefregels mee, die een gunstig effect hebben op uw gezondheid. In deze folder leest u informatie over uw ontslag, wie te bellen bij klachten en een aantal leefregels

Uw ontslag

Een recept voor uw medicijnen

Uw arts maakt voor u een ontslagrecept. De verpleegkundige neemt het recept met u door voordat u met ontslag gaat. U kunt uw medicijnen ophalen:

- bij uw eigen apotheek, medicijnen van de firma Baxter kan alleen bij uw eigen apotheek
- bij de Poliklinische Apotheek van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. Het recept wordt dan 1 dag voor uw ontslag naar deze apotheek gestuurd. Uw medicijnen liggen dan de volgende dag voor u klaar

Als uw medicatie altijd thuis wordt bezorgd, dan faxen wij uw recept naar uw eigen apotheek.

Schema (doseringslijst) bloedverdunner

Zijn er bloedverdunders voorgeschreven of gebruikt u bloedverdunders? Dan krijgt u bij ontslag een schema mee. Dit is een zogenaamde doseringslijst. Op dit schema staat precies vermeld:

- hoeveel tabletten u de eerste dagen moet innemen
- wanneer uw bloed moet worden gecontroleerd door de trombosedienst

Op basis van de uitslag wordt de nieuwe dosering bepaald. De trombosedienst geeft dit aan u door.

Belangrijk

Als u bij de trombosedienst bent voor uw bloedcontrole, wilt u dan het schema (doseringslijst) dat u van ons heeft gekregen bij de medewerker inleveren?

Controleafspraak

Soms moet u voor controle terugkomen bij uw longarts. Als u met ontslag gaat, krijgt u een brief mee met daarin uw controleafspraak. Mocht er tijdens deze controle extra onderzoek nodig zijn, bijvoorbeeld een foto of bloedafname, dan staat dit in de brief vermeld.

Folders

Op de verpleegafdeling zijn in de folderrekken allerlei folders over bijvoorbeeld ziektebeelden, onderzoeken en behandelingen. Mocht u zich afvragen welke voor u geschikt is, vraag er gerust naar bij de verpleging.

Uw herstel

Eenmaal thuis herstelt iedere patiënt in zijn of haar eigen tempo. Hierbij spelen verschillende factoren een rol:

Spierpijn

Door hoesten kunt u last krijgen van spierpijn. Dit is een veel voorkomend verschijnsel. Als het hoesten minder wordt, zal ook de spierpijn afnemen.

Conditie

Ziek zijn kan een flinke aanslag zijn op uw conditie. Het duurt waarschijnlijk een aantal weken voordat u zich weer de oude voelt. U kunt de verpleegkundige of uw huisarts vragen om advies.

Emotioneel herstel

Een ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis, zowel lichamelijk als geestelijk. U zult thuis ook emotioneel moeten herstellen. Bij thuiskomst voelt u zich nog niet optimaal en daardoor bent u misschien emotioneler dan anders. Gun uzelf de tijd om weer op krachten te komen. Als u uw normale leven weer oppakt, merkt u dat het meestal vanzelf weer beter gaat. Mocht dit niet het geval zijn dan kunt u via uw huisarts in contact komen met een maatschappelijk werker of geestelijk verzorger. Zij kunnen u hulp bieden bij het geestelijk herstel.

Leefregels voor uw herstel thuis

U kunt zelf veel doen om uw herstel te stimuleren. Wij geven u voor thuis dan ook een aantal leefregels mee.

Kleding

Na uw ontslag uit het ziekenhuis kan uw weerstand nog tijdelijk verminderd zijn. Ga vooral naar buiten maar zorg ervoor dat u zichzelf goed kleedt voordat u naar buiten gaat.

Rust

Neem voldoende rust. Luister goed naar uw lichaam en houdt in de gaten wat u wel en niet aankunt.

Dagelijkse activiteiten

U kunt bij thuiskomst misschien niet meteen alles weer doen. Pas uw dagelijkse activiteiten daarop aan en maak gebruik van de hulp die beschikbaar is. U kunt de dagelijkse activiteiten langzaam uitbreiden, maar luister hierbij goed naar uw lichaam.

Voeding

Gezonde voeding is belangrijk voor uw herstel. Het maakt uw lichaam sterker en hierdoor voelt u zich beter. Voor voedingsadviezen kunt u terecht bij een diëtist. U kunt zich laten doorverwijzen door uw huisarts of uw longarts.

Roken

Stoppen met roken is het beste dat u voor uw eigen gezondheid kunt doen. Het is niet gemakkelijk om te stoppen met roken en het lukt vaak beter met hulp en ondersteuning. Poliklinische ondersteuning via de longarts en longverpleegkundige is mogelijk door middel van het Stoppen-Met-Roken-spreekuur. U kunt hiernaar vragen bij de specialistische verpleegkundige longen, uw long- of huisarts.

Alcohol

Drink liever niet meer dan 2 glazen per dag. Let wel; er zijn medicijnen waarbij u geen alcohol mag drinken. Vraag aan uw longarts of de specialistische verpleegkundige longen welke medicijnen dit zijn. Als u bloedverdunners gebruikt en u drinkt regelmatig alcohol, meldt dit dan aan de trombosedienst.

Klachten: de eerste 2 weken thuis

Tijdens de eerste 2 weken van uw herstel raden wij u aan om goed op uzelf te letten. Als u lichamelijke klachten heeft of als u zich zorgen maakt, neemt u dan contact op met Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar. Hieronder leest u de contactgegevens. De verpleegkundige heeft voor u aangekruist welke contactgegevens voor u van toepassing zijn

Oncologische behandeling

Was u op de afdeling opgenomen voor een oncologisch ziektebeeld (kanker)? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- tijdens kantooruren
 - geen spoed: specialistisch verpleegkundige longziekten, tijdens het telefonisch spreekuur van 09:00 tot 10:00, telefoon 072 - 548 2754
 - spoed: polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 - 548 2700
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend: verpleegafdeling oncologie, telefoon 072 – 548 2790

Longoperatie

Bent u aan uw long geopereerd? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- tijdens kantooruren
 - geen spoed, specialistisch verpleegkundige longziekte, tijdens het telefonisch spreekuur van 9:00 tot 10:00 uur, telefoon 072 - 548 2754 of de verpleegafdeling longziekten, telefoon 072 - 548 2780
 - spoed, polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16.30 uur, telefoon 072 - 548 2700
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend: verpleegafdeling longziekten, telefoon 072 – 548 2780

Longaanval (exacerbatie) COPD

Was u op de verpleegafdeling longziekten opgenomen vanwege een COPD-longaanval? Dan kunt u bij vragen of klachten contact opnemen:

- tijdens kantooruren
 - geen spoed, specialistisch verpleegkundige longziekten, tijdens het telefonisch spreekuur van 09:00 tot 10:00 uur, telefoon 072 - 548 2754
 - spoed, polikliniek hart-long centrum, maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 – 548 2700
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend: verpleegafdeling longziekten, 072 – 548 2780
In overleg met de dienstdoende arts wordt besloten hoe u het beste te helpen. In geval van nood kunt u ook de Huisartsenpost Alkmaar bellen, 072 -518 0618

Een andere reden

Was u de afgelopen 2 weken voor een andere reden opgenomen en heeft u last van toenemende pijn, benauwdheid of vermoeidheid? Dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of de Huisartsenpost Alkmaar, 072 -518 0618.

Klachten: na eerste 2 weken

Heeft u lichamelijke klachten na de eerste 2 weken thuis? Dan kunt u het beste eerst contact opnemen met u huisarts of de huisartsenpost Alkmaar, 072 -518 0618.

Uw vragen

Heeft u vragen voordat u met ontslag gaat? Stel deze dan gerust aan een verpleegkundige of aan de zaalarts.