



U ontvangt deze folder om de nazorg thuis te vergemakkelijken. De informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw arts.

## Algemeen

- Hechtstrips laten zitten tot eerste polikliniek controle.
- Zodra uw verband en drains verwijderd zijn mag u douchen.
- De eerste 6 weken niet zwaar tillen, geen wilde beweging maken met de armen en niet boven de schouders reiken.
- In de vierde week kunt u uw dagelijkse werkzaamheden weer oppakken maar daarbij moet u nog wel zware lichamelijke inspanning (zoals sporten of huishoudelijk werk) vermijden. Gemiddeld duurt het vier tot zes weken voordat u weer volledig actief bent.
- Ga niet in bad, naar het zwembad of naar de sauna.
- De eerste controle-afspraak op de polikliniek heeft u bij ontslag meegekregen, is dit niet het geval neem dan contact op met de polikliniek plastische chirurgie Delft, 015 - 260 39 40.
- Belangrijk is dat u niet alleen vóór de ingreep maar ook ná de ingreep niet rookt. Roken vergroot namelijk de kans op complicaties bij het herstellen van de wond.
- Gedurende het eerste jaar mag u de littekens niet aan de zon of zonnebank blootstellen. Houdt u de littekens daarom bedekt of gebruik een zeer hoge beschermingsfactor (factor 50 of sunblock).

## Pijnstilling

### Belangrijk

Neemt u onze volgende adviezen over de pijnbehandeling in acht:

- Neem uw pijnstilling in op de voorgeschreven manier. Wacht niet totdat de pijn te hevig wordt.
- Houdt u zich zo veel mogelijk aan de voorschriften van uw arts en de verpleegkundige.
- De pijnstillers krijgt u op voorschrift van uw arts.
- Zodra de pijn verandert van plaats, ernst of karakter waarschuwt u direct.

## Bij klachten of vragen

Bij koorts (boven 38,5 °C) of plotselinge of hevige pijn kunt u op werkdagen tussen 8.00-12:00 uur en 13:00-16:00 uur contact opnemen met de polikliniek Plastische chirurgie.

In de avond, nacht en weekenduren kunt u bij problemen altijd contact opnemen met het algemene nummer: 015 - 260 30 60. Zij verbinden u door met de Spoedeisende Hulp (SEH).

## Contact

Bij vragen kunt u ons bellen op werkdagen tussen 8.00-12:00 uur en 13:00-16:00 uur op 015 - 260 39 40. Meer informatie vindt u ook op onze website [www.reinierdegraaf.nl](http://www.reinierdegraaf.nl).