

# Nazorg bij een geplande operatie of poliklinische ingreep

## Inleiding

U wordt binnenkort opgenomen voor een geplande operatie. In deze folder krijgt u informatie over wat u zelf kunt doen om de nazorg te regelen. Ter voorbereiding kunt u nagaan of u na de ziekenhuisopname of behandeling zorg nodig heeft. Vaak weet u van te voren al wat voor tijdelijke beperkingen u heeft na de operatie.

## Inschakelen zorg

Over het algemeen geldt dat van volwassen huisgenoten verwacht wordt dat men onderling voor elkaar zorgt. Van u wordt verwacht dat u zelf, daar waar mogelijk, de nazorg regelt. Dit wordt ook wel de gebruikelijke zorg genoemd. Algemeen geldt dat bij indicatiestelling het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) of de gemeente niet alleen naar de persoonlijke omstandigheden kijkt. Ook wordt gekeken naar de mogelijkheden van nazorg binnen uw familie, vrienden, kennissen, burens, buurtwinkels, kinderopvang, e.d.

Indien er in uw naaste omgeving niemand is die u kan helpen bij het huishouden is het uw **eigen** verantwoordelijkheid om vóór de opname de gewenste huishoudelijke zorg te regelen. U kunt hiervoor terecht bij het WMO-loket van uw gemeente.

Voorbeelden van zorg zijn:

- huishoudelijke hulp;
- het bereiden van maaltijden;
- het doen van de boodschappen.

### **Komt u in aanmerking voor nazorg?**

Tijdens het preoperatieve spreekuur (POS) op de polikliniek Anesthesiologen wordt aan de hand van een vragenlijst gekeken of u in aanmerking komt voor hulp vanuit de ZVW (zorgverzekeringswet) of WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Komt u in aanmerking voor nazorg dan wordt zo nodig het Nazorgteam (van de Afdeling Transmurale zorg en Transferbemiddeling) ingeschakeld om dit verder met u te regelen.

Belangrijk voor u om te weten is, dat de regels om zorg te krijgen sterk zijn aangescherpt. Vanuit de politiek zijn er beleidsregels gemaakt die bepalen óf er thuiszorg ingezet mag worden en in welke omvang dit is toegestaan.

Mocht er onverwacht een verandering in uw persoonlijke situatie plaatsvinden waardoor u denkt wel recht op zorg te hebben, dan kunt u contact opnemen met het Nazorgteam (van de Afdeling Transmurale zorg en Transferbemiddeling).

### **Vorbereiding thuis voor de geplande operatie**

Afhankelijk van de verwachte beperkingen kunt u de volgende voorbereidingen treffen:

- Bed naar beneden verplaatsen als u de trap op moet.
- Bed op hoogte zetten.
- Plaatsen van een toiletbrilverhoger.
- Krukken of een rollator regelen.
- Een stoel met armleuningen zodat u makkelijk kunt opstaan.
- Eventueel een douchestoel of beugels in de douche/toiletruimte.
- Eventueel een poststoel als de afstand naar het toilet te groot is.
- Een grijper om iets van de grond te rapen als u niet mag/kunt bukken (heupprothese).
- Het regelen van maaltijden.
- Hulp bij de huishoudelijke taken (boodschappen, stofzuigen, e.d.).
- Contact opnemen met een fysiotherapiepraktijk in het geval dat u tijdens de revalidatie nog fysiotherapie nodig heeft (knieprothese).

Mogelijk heeft u ook hulp nodig bij het wassen en aankleden. Indien u recht heeft op hulp van de thuiszorg zal tijdens de afspraak op de polikliniek Anesthesiologen een gesprek met een medewerker van het Nazorgteam worden geregeld.

### **Voorlichtingsbijeenkomst**

Wanneer u een heup-of knieprothese krijgt, wordt u voorafgaand aan uw opname uitgenodigd voor een voorlichtingsbijeenkomst. U krijgt daar meer informatie over de operatie, fysiotherapie en de nazorg na de operatie. Na de operatie kunt u meestal het aangedane lichaamsdeel beperkt gebruiken.

### **Voorzieningen die u zelf kunt regelen**

#### **• Maaltijdvoorziening of alarm**

Hiervoor kunt u terecht bij verschillende instanties:

- Savant  
T: 0492 – 57 20 00
- Zorgboog  
T: 0900 – 899 86 36
- LEV groep Helmond  
T: 0492 – 59 89 89

Kant-en-klaar maaltijden kunt u kopen bij supermarkt, groenteboer en/of slagerij.

- **Hulpmiddelen**

Voor hulpmiddelen kunt u contact opnemen met een thuiszorg-winkel van:

- Medicura  
T: 088 – 007 11 00 voor de thuiszorgwinkels in Helmond, Geldrop en Panningen.
- Medipoint  
T: 088 - 102 01 00

Loophulpmiddelen zoals bijvoorbeeld krukken, een looprekje of een rollator worden **niet** vergoed vanuit de ZVW (zorgverzekeringswet).

## Leefregels

### Totale heupprothese

- U mag afhankelijk van het type operatie dat u gehad heeft een aantal weken niet of beperkt bukken of tillen en u mag geen zwaar huishoudelijk werk verrichten.

### Totale of halve knieprothese

- Neem alvast contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Onder begeleiding van de fysiotherapeut werkt u thuis verder aan uw herstel.

### Schouder-, pols-, handoperatie

- U krijgt na een schouderoperatie vaak een draagband/immobilizer. Zie afbeelding. Deze draagband belemmert u in uw bewegingsvrijheid.
- Loopt u gewoonlijk met een rollator of looprekje? Dit is na de operatie **niet** mogelijk. Wel kunt u als extra ondersteuning gebruik maken van een drie- of vierpoot.
- U kunt soms uw veters niet strikken. Draag schoenen met klittenband of schaf elastische veters aan (deze hoeft u namelijk niet te strikken).
- Mogelijk zal de eerste tijd na de operatie het snijden van de maaltijd niet mogelijk zijn. U kunt hiervoor een bordrand aanschaffen bij de thuiszorgwinkel.



### Buikoperatie

- U mag ook geen zwaar huishoudelijk werk verrichten.
- U mag de eerste tijd niet tillen of bukken en kan geen voorwerpen die onder uw middel zijn geplaatst oppakken. Zet daarom belangrijke voorwerpen op hoogte.

## Vragen

Met onderstaande vragen kunt u bij het WMO-loket van uw gemeente terecht:

- Aanpassingen in de woning;
- (Collectief) vervoer voor ouderen/gehandicapten;
- Parkeerkaart voor gehandicapten.

Heeft u vragen over vergoedingen (bijvoorbeeld m.b.t. zorghotel) neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

## Verandering situatie

Als tijdens de opname blijkt dat de situatie is veranderd en u recht heeft op nazorg, dan geeft de verpleegkundige dit door aan het Nazorgteam. Een medewerker van dit team komt op verzoek tijdens de ziekenhuisopname bij u langs.

## Tot slot

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen het meldpunt van het Nazorgteamtelefoonnummer.

## Telefoonnummers en adressen

Nazorgteam  
Afdeling Transmurale zorg en Transferbemiddeling  
T: 0492 – 59 57 17  
E: [meldpuntnazorgteam@elkerliek.nl](mailto:meldpuntnazorgteam@elkerliek.nl)

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

