



WEGWIJS IN JE ZORG

# Heupprothese

Schriftje



De informatie in de map "Wegwijs in je zorg" is bedoeld als een leidraad voor jou en je naasten.

Ze bevat ook nuttige informatie voor je zorgverleners.

Neem deze map daarom altijd mee naar je orthopedist, je orthopedieverpleegkundige, je huisarts, je kinesitherapeut, je thuisverpleegkundige, ...

Kortom neem ze mee op weg zodat jouw zorgtraject optimaal kan verlopen.



**Wegwijs in je zorg**

## DEEL 1 CHECKLIST

Deze checklist bevat belangrijke stappen die je dient te volgen voor, tijdens en na je opname in het ziekenhuis.

**Vink af wat in orde is.**

| In de tijd voor de operatie                                                                                                                                                                                                                                                             | ✓ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Vul de gegevens van jouw contactpersonen aan in deze map (zie deel 2).                                                                                                                                                                                                                  |   |
| Laat een ECG en bloedafname afnemen.                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| Vul de formulieren uit de informatiemap "Hospitalisatie voor chirurgie" in en breng deze tijdig binnen in het ziekenhuis.<br><b>Opgelet:</b> De "Informatieve vragenlijst patiënt" moet je afgeven op de verpleegafdeling op de dag van je opname. Houd dat formulier dus nog even bij. |   |
| Bespreek op je afspraak met de anesthesist welke thuismedicatie je voor de operatie moet stoppen of doornemen.                                                                                                                                                                          |   |
| Ontleen of koop nu al een paar krukken bij je mutualiteit.                                                                                                                                                                                                                              |   |
| Leg nu al een afspraak vast bij je kinesitherapeut <b>voor</b> de operatie. Neem de "checklist kinesitherapeut" mee naar de afspraak (zie verder in deze map).                                                                                                                          |   |

### In de tijd voor de operatie



Contacteer nu al de dienst Patiëntenbegeleiding **(t) 016 80 90 38** indien je thuis hulp nodig hebt na de operatie.

Ga enkele dagen voor de operatie langs op je afspraak bij de orthopedie-verpleegkundige. De verpleegkundige overloopt je vragen en bezorgdheden en gaat na of je goed voorbereid bent op je operatie.

### Op de dag van je opname



Eet niets meer vanaf 6 uur voor de operatie. Je mag wel nog 250 ml heldere, niet-bruisende drank zoals water, sportdrink en **koffie of thee zonder melk** drinken tot 2 uur voor de operatie.

Neem je thuismedicatie in zoals afgesproken met de anesthesist.

Neem sportieve kledij en stevig, gesloten schoeisel mee.

Neem je krukken mee.

Meld je op het afgesproken uur aan bij het onthaal van campus Mariëndal (Kliniekstraat 45, 3300 Tienen).

Geef je ingevulde "informatieve vragenlijst patiënt" af aan de verpleegkundige bij je opname op de verpleegafdeling.

| <b>Tijdens je verblijf in het ziekenhuis</b>                                                                                                                                                              |  | ✓ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Overloop je thuissituatie met de sociaal werker die op bezoek komt op je kamer.                                                                                                                           |  |   |
| In principe mag je op de eerste dag na de operatie naar huis in de namiddag. De orthopedist zal met jou het uur van je ontslag afspreken. Regel tijdig je vervoer naar huis want je mag zelf niet rijden. |  |   |
| Verwittig je kinesitherapeut en andere zorgverleners waarmee je een afspraak hebt indien je ontslag vertraging oploopt.                                                                                   |  |   |

| <b>Terug thuis</b>                                                                                                                                                                              |  | ✓ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Ga op de afgesproken datum langs bij je kinesitherapeut om je revalidatie te starten.                                                                                                           |  |   |
| Neem bij vragen of problemen contact op met de contactpersonen in deze map (zie deel 2).                                                                                                        |  |   |
| Maak 3 weken na de operatie een afspraak bij je huisarts ter controle.                                                                                                                          |  |   |
| Ga 6 weken na de operatie op controle bij de orthopedist. Je krijgt deze afspraak bij je ontslag uit het ziekenhuis. Voor deze afspraak dien je ook een radiografie te laten nemen van je heup. |  |   |

## DEEL 2 CONTACTINFORMATIE

### Jouw contactpersonen

*Vul hier de gegevens van jouw contactpersonen aan:*

| Naam                          | Telefoon | Emailadres |
|-------------------------------|----------|------------|
| Buddy*                        |          |            |
| Naaste                        |          |            |
| Huisarts                      |          |            |
| Kinesitherapeut               |          |            |
| Thuisverpleging<br>(zo nodig) |          |            |
| Andere                        |          |            |
| Andere                        |          |            |

#### Een buddy?

Deze persoon is iemand van je naasten die je steeds mag vergezellen bij al je afspraken. Met twee weet je namelijk meer dan alleen.

## Wie te contacteren in welke situatie?

### **Bij algemene vragen:**

(t) 016 80 90 38 (weekdagen 8u30-16u30)

De dienst Patiëntenbegeleiding beluistert je vraag en verbindt je door met de juiste collega in het ziekenhuis.

### **Bij vragen over je medicatie:**

(t) 016 80 94 62 (weekdagen 8u30-16u30)

Een medewerker van de ziekenhuisapotheek beluistert je vraag.

### **Bij dringende zaken (rode vlaggen) na de operatie:**

Contacteer je huisarts.

## **RODE VLAGGEN**

- Koorts boven de 38,5°C.
- Een wondinfectie (de huid rondom de wond is rood, warm en/of gezwollen).
- Plotselinge wondlekkage, niet op te vangen met verbandmateriaal.
- Hevige pijn in de kuit.
- Onhoudbare pijn, ondanks inname van de voorgeschreven medicatie.



## DEEL 3 STAPPENPLAN TEGEN PIJN

Het is normaal dat je na de operatie nog pijn hebt. Volg dit stappenplan om je pijnmedicatie te verhogen indien je pijn onvoldoende onder controle is.

### Opgelet!

Ga je een stap omhoog? Dan moet je de voorgaande stap ook blijven toepassen. Een stap hoger gaan betekent dat je een extra pijnstiller toevoegt aan je therapie.

#### Stap 1

Paracetamol 1 g 4x/dag (om de 6 uur) in combinatie met Celebrex 200 mg 1x/dag.

**Nog pijn na deze stap?**

**Voeg stap 2 dan toe aan je therapie.**

#### Stap 2

Tradonal Odis 50 mg tot 3x/dag (om de 4 uur) bij doorbraakpijn.

**Nog pijn na deze stap?**

**Neem dan contact op met je huisarts.**

**Tip:** Wanneer je aan je revalidatie bij de kinesitherapeut begint, kan het dat je meer pijn of gevoeligheid aan je heup ervaart. Indien nodig neem je een half uur voor je revalidatiesessie een pijnstiller in.

## DEEL 4 RICHTLIJNEN VOOR JE NAZORG

### Wondzorg

- Je mag tot 3 keer per dag gedurende 10 minuten ijs aanbrengen op de heup. Breng het ijs echter nooit rechtstreeks in contact met de huid! Wikkel een handdoek rond het ijs.
- Je wonde is "gelijmd". De wonde is hierdoor beschermd door een doorzichtige folie. De hechtingen van de wonde dienen niet verwijderd te worden.
- Ben je bezorgd over je wonde? Neem gerust contact op met een thuisverpleegkundige. Zo nodig kan de thuisverpleegkundige een wondverband aanbrengen. Je moet dit verband afhalen bij de apotheek. Het voorschrift krijg je standaard mee bij je ontslag uit het ziekenhuis.

### Medicatie

- Neem je thuismedicatie terug zoals voorheen.
- Neem Asaflow 160 mg 1x/dag gedurende 6 weken ter voorkoming van diepe veneuze trombose (tenzij anders aangegeven).

## **Praktische zaken**

- Neem de eerste 2 weken na de operatie geen bad en ga niet zwemmen. Kort douchen mag wel.
- Zolang je met krukken stapt, is het niet toegestaan om met de wagen te rijden.

## **Volgende zaken worden standaard voorzien bij ontslag**

- Voorschrift kinesithérapie
- Voorschrift medicatie
- Voorschrift wondverband
- Gevalideerde thuismedicatielijst

**Wij wensen je een spoedig herstel toe!**

## NOTITIES

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines for text entry.

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10311-NL/dec 2025