

Patiënteninformatie



Collum Care Na ontslag uit het ziekenhuis



Collum Care

Onverwachts een gebroken heup

Informatie over de vervolgbehandeling na ontslag

Polikliniek Orthopedie, route 0.3

Telefoon (050) 524 5970

Polikliniek Chirurgie, route 0.3

Telefoon (050) 524 5810

Inleiding

In het Martini Ziekenhuis werken we volgens het Collum Care principe. Dit betekent dat de diverse hulpverleners nauw samenwerken en een dusdanige zorg leveren dat de patiënt het ziekenhuis binnen vijf werkdagen na de heupoperatie weer kan verlaten.

Gedurende de opname bespreken we met u waar u het beste verder kunt revalideren: thuis of in een verpleeghuis. Dit is afhankelijk van uw algehele conditie en de mate waarin u nog revalidatietherapie nodig heeft. Samen met u stellen we een plan op voor vervolgbehandelingen. Daarnaast hebben we de noodzakelijke voorbereidingen getroffen, zodat u zich helemaal kunt concentreren op uw revalidatie. Uw revalidatietherapie is erop gericht dat u naar uw bestaande woonsituatie terug kunt keren, eventueel met ondersteuning van een thuiszorgorganisatie.

Als terugkeer niet mogelijk is, zoeken we samen met u naar de best passende oplossing. De transferverpleegkundige van het Martini Ziekenhuis bezoekt u hiervoor op de afdelingen en regelt de benodigde nazorg voor u. Het Martini Ziekenhuis heeft samenwerkingsafspraken over de zorg na het verblijf in het ziekenhuis met Thuiszorg Groningen en met de volgende verpleeghuizen: het Heymanscentrum, Coendershof, Maartenshof, het Zonnehuis en de Twaalf Hoven.

Zorg thuis

Wanneer u direct vanuit het ziekenhuis naar huis kunt voor verder herstel, dan regelt de transferverpleegkundige de zorg die thuis nodig is. Dat gaat in overleg

met u en de door u gekozen thuiszorgorganisatie. Thuis neemt een wijkverpleegkundige van deze organisatie contact met u op voor een afspraak over de zorg thuis. Deze wijkverpleegkundige blijft daarna altijd op de achtergrond aanwezig voor vragen van u en anderen die zorg aan u verlenen.

Voor de afgesproken fysiotherapie thuis komt een fysiotherapeut bij u uit de buurt langs. Als het nodig is kan ook een ergotherapeut en/of diëtiste bij u langskomen. De huisarts draagt zorg voor de verwijdering van de hechtingen of krammen. Hij kan hiervoor ook de thuiszorg inzetten.

Afhankelijk van uw situatie bestaat het behandelteam thuis uit verschillende zorgverleners: de huisarts, verpleegkundigen, een fysiotherapeut, een ergotherapeut en/of een diëtiste. Bij ontslag uit het Martini Ziekenhuis krijgt u een overdracht mee met informatie voor deze zorgverleners. De zorg wordt gecoördineerd door uw huisarts in nauw overleg met de wijkverpleegkundige van de thuiszorgorganisatie. De revalidatie wordt op uw situatie afgestemd en vraagt van u en uw naasten een actieve bijdrage. Uw naasten spelen thuis een belangrijke rol om het revalidatieproces nauwgezet te volgen en om deel te nemen aan de praktische uitvoering van de zorg.

Verpleeghuis

Als het advies is om uw revalidatie in een verpleeghuis voort te zetten, schakelt de verpleging ook de transferverpleegkundige in. De afdeling Orthopedie/Chirurgie en de revalidatieafdelingen van de genoemde verpleeghuizen werken nauw samen. Voordat u naar één van de verpleeghuizen gaat, heeft u nog een gesprek met een verpleegkundige om gemaakte afspraken door te nemen. Daarnaast krijgt u informatie mee voor de zorgverleners in het verpleeghuis.

In het verpleeghuis krijgt u zolang het noodzakelijk is dagelijks oefentherapie. Het revalidatieplan wordt in overleg met u en uw naasten vastgesteld. Het behandelteam kan bestaan uit verschillende zorgverleners (verpleging, fysiotherapie, ergotherapie en zo nodig maatschappelijk werk, een psycholoog of een diëtist) en staat onder leiding van de specialist ouderengeneeskunde. Het behandelteam stemt de revalidatie af op uw situatie en vraagt van u en uw naasten een actieve bijdrage. De afdeling nodigt uw naasten uit om het revalidatieproces nauwgezet te volgen. Zij mogen, in overleg, deelnemen aan de praktische uit-

voering van de zorg. Na revalidatie in het verpleeghuis gaat u, als dat mogelijk is, naar huis. Dan is het fijn om te weten dat u ondersteuning kunt krijgen van de wijkverpleegkundige van een thuiszorgorganisatie. Die verpleegkundige neemt een week voordat u het verpleeghuis verlaat contact met u op om te kijken of u naar huis gaat en om een afspraak voor een intakegesprek met u te maken. Wanneer u nog niet naar huis kunt, komt u in aanmerking voor vervolgzorg in het verpleeghuis. In die periode wordt bekeken wanneer u wel naar huis kunt.

Eigen bijdrage

Voor thuiszorg en het verpleeghuis wordt vanuit de AWBZ een eigen inkomensafhankelijke bijdrage gevraagd. Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) zal hiervoor een rekening sturen naar uw huisadres. Informatie over de hoogte van die bijdrage kunt u vinden op www.hetcak.nl of via tel. 0800-1925. Vanuit het ziekenhuis is niet aan te geven wat de hoogte is van die bijdrage.

Nacontrole

U wordt zes tot acht weken na de operatie verwacht voor een controleafspraak. Afhankelijk van de arts die u heeft geopereerd zal deze afspraak plaatsvinden op de polikliniek Orthopedie of Chirurgie. Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u deze afspraak mee van de secretaresse. Patiënten die naar een psycho-geriatrisch verpleeghuis gaan hoeven niet standaard terug te komen voor een controleafspraak.

Fysiotherapie na een gebroken heup

Adviezen en leefregels

Aandachtspunten bij het gebruik van elleboogkrukken

De krukken worden door de fysiotherapeut afgesteld. De krukken staan op de goede hoogte afgesteld als u kunt staan met de handen op de handgrepen van de krukken en de ellebogen bijna gestrekt. Controleer of de doppen van de krukken voldoende profiel hebben.

Gaan staan

Wanneer u wilt opstaan uit een stoel, verplaatst u zich eerst vooruit naar de rand van de zitting. Dan drukt u zich op met beide armen vanaf de armleuningen. Let ook hierbij op dat u uw geopereerde been iets naar voren zet bij het gaan staan. Probeert u nooit op te staan door u op te drukken vanaf de krukken. Dit is onstabiel, waardoor u kunt vallen.

Gaan zitten

Wanneer u wilt gaan zitten, loopt u naar achteren totdat u de stoel met de achterkant van uw benen voelt. Zet de krukken eerst aan de kant en steun met beide handen op de leuningen van de stoel. Sommige krukken kunt u om de onderarmen laten hangen, terwijl u de leuningen vastpakt. U kunt dan de krukken wegzetten als u zit. Let erop, dat u tijdens het gaan zitten uw geopereerde been wat naar voren zet.

Lopen

Houd uw hoofd rechtop en kijk recht vooruit. Wanneer u naar uw voeten kijkt, bestaat de mogelijkheid dat u struikelt en valt. Bovendien raakt u hiervan ook meer vermoeid. U zet beide krukken naar voren en plaatst het geopereerde been tussen de krukken. Daarna maakt u met het andere been een stap voorbij het geopereerde been. Loop rustig. Let op bij natte en gladde vloeren!

Traplopen

Heel belangrijk bij traplopen is dat u altijd met één hand de trapleuning vasthoudt. Hierbij is een stevige trapleuning nodig.

Omhoog: eerst het niet geopereerde been, dan het geopereerde been en de elleboogkruk aansluiten. Omlaag: eerst de elleboogkruk met het geopereerde been, dan bijsluiten.

Leefregels na een gebroken heupoperatie met plaat en/ of schroeven

Liggen

Het makkelijkst is om gedurende de eerste weken op uw rug te liggen. U mag op de niet geopereerde zij liggen, maar dit kan de eerste dagen nog pijnlijk zijn. De eerste twee weken na de operatie, mag u niet op de geopereerde heup liggen. Als de wond goed geneest en niet meer pijnlijk is, mag u vanaf twee weken ook op de geopereerde heup liggen.

Lopen

Vaak loopt u de eerste weken na de operatie met een loophulpmiddel. Meestal mag u alle bewegingen maken en het been volledig belasten, tenzij expliciet gezegd is dat u niet te veel gewicht op het been mag zetten. Van de fysiotherapeut krijgt u hierover adviezen. Voor oudere mensen is een loophulpmiddel soms langere tijd noodzakelijk. Na een operatie zijn spieren rond de heup verzwakt en pijnlijk, hierdoor wordt de loopafstand beperkt. Door dagelijks te lopen kunt u de spieren trainen en de afstand uitbreiden.

Extra leefregels als de heup vervangen is door een prothese

De eerste zes weken na de operatie moet u met krukken blijven lopen, tenzij de fysiotherapeut of orthooped/chirurg dit anders met u heeft besproken. Het gewrichtskapsel rond de heup is open geweest. Daarom gelden naast de hierboven besproken adviezen een aantal extra regels:

- Breng uw knie niet in de richting van uw neus, bijvoorbeeld om uw nagels te knippen.
- Trek de kous en schoenen van het geopereerde been niet op de 'gewone manier' aan. Als u stevige instapschoenen draagt, heeft u alleen een lange schoenlepel nodig om uw schoenen aan te trekken. Bij veterschoenen zal u bij het strikken van veters gedurende twee maanden hulp nodig hebben, tenzij u elastische veters aanschaft.
- Niet bukken vanuit een stoel.
- Niet te ver over de tafel buigen.
- Niet bukken vanuit een staande houding met de benen naast elkaar.
- Niet hurken.
- Niet met de benen over elkaar gaan zitten.
- Niet op een lage stoel of kruk gaan zitten.
- Til de voeten goed op als u zich omdraait.
- De eerste zes weken het geopereerde been niet gestrekt tillen.
- Los staan kan en mag.

De meest gestelde vragen na een heupoperatie

1. Hoe lang blijft mijn heup pijnlijk?

De eerste drie maanden wordt de pijn geleidelijk aan minder. Startpijn, lokale vermoeidheid en een rekkend, trekkend en drukkend gevoel staan steeds minder op de voorgrond.

2. Hoe lang blijft mijn been dik?

Het is heel normaal dat u de eerste 3 maanden na de operatie enige zwelling in de voet en / of onderbeen heeft.

3. Hoe vaak moet ik oefenen?

U krijgt van de fysiotherapeut oefeningen. Oefen regelmatig, maar overdrijf niet!

4. Wanneer mag ik weer gaan autorijden / fietsen?

Als u zonder hulpmiddelen kunt lopen (twee maanden na de operatie) mag u na overleg met de orthopeed /chirurg weer autorijden / fietsen. In verband met de lage instap, is een damesfiets aan te raden. Raadpleeg tevens de polisvoorwaarden van uw verzekering.

5. Wanneer mag ik weer gaan douchen/ in bad?

U kunt al snel weer onder de douche. Als u een goede stafunctie heeft, kunt u in principe vanaf drie dagen na de operatie onder de douche. Zorg ervoor dat u onder de douche niet kunt uitglijden en u eventueel aan een stevige grijpstaang kunt vasthouden. Het is raadzaam de eerste twee maanden niet in bad te gaan vanwege de moeilijke instap. Als u krammen heeft, kunt u gerust douchen en hoeft u niet bang te zijn voor roest.

6. Wat voor soort schoenen kan ik het beste aantrekken?

Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers moet u de eerste drie maanden vermijden.

7. Moet ik een steunkous dragen?

In principe is het niet nodig. Als er toch zwelling in de voet en/of onderbeen optreedt, is het aan te raden om een steunkous te dragen. Overlegt u dit met de arts.

8. Hoe verzorg ik mijn wond?

De wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de hechtingen kan er wat rood of geïrriteerd uit zien. Soms is deze iets gezwollen. Als de hechtingen zijn verwijderd (na ± twee weken) neemt de roodheid langzamerhand af.

U kunt de wond gewoon wassen. Het is wel beter om deze van boven naar beneden te wassen, in plaats van links naar rechts. Let er ook op dat u rond het wondgebied geen crème of lotion gebruikt.

9. Waar moet ik op letten na de operatie?

Gedurende de eerste twee maanden na de operatie is het erg belangrijk dat u de leefregels goed in acht neemt. Deze leefregels kunt u nog eens nalezen in deze folder.

Voor sporten geldt het volgende: Zwemmen kan en mag na ongeveer twee maanden (overleg dit met uw arts). Ouderengymnastiek en (beperkt) sporten kan en mag, maar overleg dit ook met uw arts.

10. Hoe lang moet ik gebruik maken van een loophulpmiddel?

Patiënten na een heupoperatie lopen gemiddeld tot twee maanden na de operatie met een loophulpmiddel. In overleg met uw fysiotherapeut wordt dit afgebouwd. Hierbij geldt: niet te vroeg met één kruk gaan lopen in verband met het aannemen van een verkeerde houding.

11. Hoe ga ik om met bloedverdunnende middelen?

Als u in het ziekenhuis gestart bent met bloedverdunnende medicatie (injectie) moet u hiermee gedurende zes weken doorgaan. Als u voor de operatie al bloedverdunnende middelen gebruikte via de trombosedienst, gaat u hier na de operatie gewoon mee door.

12. Hoe lang verblijf ik in het verpleeghuis als ik hier heen ga?

Het streven is dat u naar uw woonsituatie terugkeert zo snel als dat verantwoord en mogelijk is. Hierop is de revalidatie en begeleiding in het verpleeghuis gericht. Er zullen hierover van tevoren nog een aantal gesprekken met u en uw familie plaatsvinden. Het moment van terugkeer naar huis wordt overlegd met de specialist ouderengeneeskunde.

Zorgorganisaties, adressen en telefoonnummers

Centraal Administratie Kantoor

(www.hetcak.nl)

Antwoordnummer 1608 2509 VB Den Haag
0900-1925

Samenwerkende partners Collum Care:

Heymanscentrum

(www.dignis.nl)

Henri Dunantlaan 20, 9728 HD, Groningen
(050) 521 4999

Coendershof (ZINN)

(www.zinnzorg.nl)

Helperbrink 59, 9722 EK, Groningen
(050) 526 2855

Maartenshof

(Zorggroep Groningen)

(www.zorggroepgroningen.nl)

Schaaksport 100-102, 9728 PG, Groningen
(050) 535 4550

Het Zonnehuis

(Zonnehuisgroep Noord)

(www.zonnehuisgroepnoord.nl)

Gemmastraat 14, 9801 VG, Zuidhorn
(0594) 508 508

De Twaalf Hoven

(www.dehoven.nl)

Meeden 1, 9951 HZ Winsum
(0595) 446 000

Thuiszorg Groningen

(www.thuiszorggroningen.nl)

0900- 8615

Hulpmiddelen Uitleen

(HCNON) (www.hcnon.nl)

088-1248150

Vegro Uitleen

(www.vegro.info)

0800-2887766

Emcart Uitleen

(www.emcartgroep.eu)

0900-2501105

Vragen of problemen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen en u bent nog niet met ontslag gegaan, dan kunt u die natuurlijk stellen aan de verpleegkundige of arts (-assistent) op de afdeling. Als u thuis bent en vragen of problemen heeft, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Het is belangrijk dat u in de volgende gevallen altijd contact opneemt met uw (huis)arts:

- Als de operatiewond gaat lekken.
- Als het wondgebied erg gezwollen en rood blijft.
- Als uw been erg pijnlijk aanvoelt.
- Als u niet meer op het geopereerde been kunt staan, terwijl u dat eerst wel kon.
- Als u koorts gaat ontwikkelen hoger dan 38,5° Celsius.

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 5245

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
9728 NT Groningen

www.martiniziekenhuis.nl

