Instructiekaart leefregels en adviezen na een operatie aan de neus

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Instructiekaart leefregels en adviezen na een operatie aan de neus

Pijnstilling

	Dag van operatie	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5 en 6
Pijnstilling	Bij pijn krijgt u tijdens de opname medicijnen van de verpleegkundige.	Paracetamol zo nodig.				

Wondzorg

	Dag van operatie	Week 1

Wondzorg	Door verpleging.	-Gazen verschonen indien nodig. -Tampon(s) zelf verwijderen na 1 dag, behalve als met u iets anders is afgesproken. -Na het verwijderen van de tampon(s) kan de neus nabloeden. Dit moet na zo'n 15 minuten over zijn. -Neusspoelen met zoutoplossing 3x daags, bij voorkeur met een neusdouche (rhinohorn, physiomer, nasofree). Beginnen op de dag dat u de tampon(s) verwijderd heeft.

Eten en drinken

	Dag van operatie

Eten en drinken	U mag weer alles eten en drinken.

Douchen

	Dag van operatie	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5 en 6
Douchen?	Ja, maar niet te heet.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

Werkzaamheden/sport

	Dag van operatie	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5 en 6
Werkzaam-heden/sport		-Licht administratief werk mag. Geen zware lichamelijke inspanning. -Niet zwaar tillen of bukken. -Niet de neus snuiten. Neus ophalen mag wel. -Niet niezen met gesloten mond. -Niet te hard persen op wc. -Geen blaasinstrumenten bespelen. -Niet vliegen.	U mag de neus voorzichtig per neuskant uitblazen; geen druk opbouwen.	U mag weer werken, als het niet lichamelijk te zwaar is.		Sauna, zwembad, intensief sporten mag na 6 weken.

Belangrijk

Belangrijk!

Krijgt u thuis last van:

- koorts, hoger dan 38°C, niet door griep veroorzaakt
- acute benauwdheid
- plotseling zwelling van de neus en toenemende pijn rond de neus
- forse nabloeding en/of slechter zien

Neem dan meteen contact op met:

Tijdens kantoortijden:
Polikliniek KNO Leeuwarden, 058 – 286 62 00
Polikliniek KNO Heerenveen, 0513 - 685 360

’s Avonds, ’s nachts en in het weekend:
24-uurspost Frisius MC Leeuwarden 058 – 286 66 66 en vraag naar het avond-nacht-weekendhoofd die contact kan opnemen met de dienstdoende KNO-arts.