

Tips en Checklist Rapid Recovery



Samen met uw orthopedisch chirurg heeft u besloten dat het plaatsen van een prothese (heup of knie) voor u de beste oplossing is.

- Wij adviseren u de papieren en folders in de informatiemap die u heeft ontvangen op de polikliniek orthopedie zorgvuldig door te nemen. U vindt deze informatie ook terug op de website: <http://www.orthopediezorgsaam.nl>
- Zorg dat u hulp in huis heeft;
 - Eventuele hulp in de huishouding en bij boodschappen doen;
 - Zo nodig maaltijdvoorziening;
 - Als u alleen woont, adviseren wij u dat er in de eerste dagen na thuiskomst iemand aanwezig is of hulp kan geven.

Indien u huishoudelijke hulp wenst aan te vragen, dient u dit zelf te regelen via uw gemeente. Houdt u er rekening mee dat dit minimaal 4 weken vooraf aangevraagd dient te worden.

- Indien u thuiszorg nodig heeft na ontslag uit het ziekenhuis wordt dit geregeld door de transferverpleegkundige in het ziekenhuis. Dit zal na uw operatie verder worden bekeken.
- Let in huis op het volgende:
 - Probeer losse kleedjes, snoeren en kabels zo veel mogelijk te verwijderen/aan te kant te leggen;
 - Creëer genoeg ruimte om met krukken door het huis te kunnen lopen;
 - U kunt een koord of handdoek onder uw kuit leggen om uw been makkelijker in en uit bed te krijgen;
 - Bij zwelling kunt u een hoofdkussen onder het voeteneind van uw matras leggen.
- Hulpmiddelen dient u zelf voorafgaand aan de opname te regelen of te huren/kopen. Dit kunt u doen bij een Zorgwinkel bij u in de buurt. Wij stellen alleen de krukken om te lopen verplicht. De hulpmiddelen hieronder zijn optioneel.

- Krukken, neem deze ook indien mogelijk mee naar het fysiotherapie. Hier zullen de krukken op juiste hoogte worden afgesteld;
- Als uw bed en uw toilet te laag zijn (een hoogte van min. 50 cm), kan dit problemen geven bij het opstaan. Hiervoor kunt u hulpmiddelen krijgen bij de thuiszorg in uw gemeente (toiletverhoger, bedklossen). Na ontslag uit het ziekenhuis bent u in staat om trappen te lopen dus een bed beneden is in principe niet noodzakelijk;
- Helping-hand (handyman), om gemakkelijk iets van de grond op te rapen;
- Eventueel een douchestoel zodat u rustig kunt douchen;
- Indien u zich veiliger voelt met een rollator, kunt u deze huren/aanschaffen.

Wij wensen u veel succes bij de revalidatie!

Maart 2021