



Defensie Ondersteuningscommando  
Ministerie van Defensie

# Centraal Militair Hospitaal

## Opname

Deze brochure is een uitgave van:

**Centraal Militair Hospitaal (CMH)**  
*Defensie Ondersteuningscommando*

Lundlaan 1 | 3584 EZ Utrecht  
t 030-25 02 000

Layout: MediaCentrum Defensie |  
December 2021





# Inhoudsopgave

<b>Belangrijk informatie</b>	<b>5</b>
<b>Inleiding</b>	<b>8</b>
Het pos-gesprek	8
Medicatie-poli	8
Wat neemt u mee voor opname?	9
Belangrijk	9
<b>Dagbehandeling</b>	<b>12</b>
De dag van opname	12
Bezoek	12
Naar huis	13
<b>Verpleegafdeling T4</b>	<b>16</b>
Dag van opname	16
Eten en drinken	16
Voorzieningen verpleegafdeling T4	16
Bezoek	17
Naar huis	17
<b>Algemeen</b>	<b>20</b>
Privacy	20
tromboseprofylaxe	20
Met welke zorgverleners krijgt u te maken?	20
Voorzieningen CMH	21
Voorzieningen Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC Utrecht)	21
Overig	22
Hoe bereikt u het CMH?	24
Plattegrond CMH en omgeving	26
<b>Bijlage Anesthesie</b>	<b>30</b>
Algehele anesthesie of narcose	31
Regionale verdoving	31



## Belangrijke informatie

### Verdoving van arm of been (plexus anesthesie)

Met behulp van een echo apparaat worden de zenuwen die naar de arm of het been lopen opgezocht en met een prik word er een verdovende vloeistof rond de zenuw gespoten. Dit trekt langzaam in de zenuw en hierdoor wordt er geen pijn meer gevoeld in het verdoofde lichaamsdeel. U gaat merken dat het lichaamsdeel gaat tintelen en warm wordt. Ook kunt u het waarschijnlijk minder goed bewegen. Het kan zijn dat u aanraking blijft voelen, dit is normaal bij deze vorm van anesthesie. Omdat het verdovende middel in de zenuw moet trekken duurt het 15 tot 45 minuten voordat de verdoving goed zit. Een kleine groep mensen voelt na deze tijd nog steeds pijn in het verdoofde gebied, als dat het geval is kan er soms nog een extra verdoving worden geplaatst. Indien dit niet mogelijk is zal de anesthesioloog met u overleggen, meestal word de ingreep dan alsnog onder narcose uitgevoerd.

Na 8 tot 24 uur is de verdoving uitgewerkt en heeft u weer normaal gevoel en spierkracht in het lichaamsdeel. Zolang de arm verdoofd is moet u hem in een draagdoek (mitella) houden. Zolang het been verdoofd is, moet u er goed op letten dat u nergens achter blijft haken.

Doordat de zenuwen met echo in beeld worden gebracht en ook het prikken onder echo gebeurt zijn deze technieken de laatste 15 jaar veel veiliger geworden. Bijwerkingen die we voorheen nog regelmatig zagen komen nu bijna niet meer voor.

De belangrijkste complicaties die nu nog optreden, zijn aanhoudende tintelingen, gevoelsverlies of krachtsverlies in het verdoofde lichaamsdeel. Deze tintelingen kunnen ontstaan door irritatie van de zenuwen door de prik of door de gebruikte medicijnen en verdwijnen meestal in de loop van weken vanzelf. Het is belangrijk dat als u na 24 uur nog last heeft van gevoelsverlies of krachtsverlies u contact opneemt met de specialist die u geopereerd heeft. Meestal krijgt u dan een nieuwe afspraak in het CMH zodat de operateur kan kijken of er een oorzaak is waardoor de uitval langer aanhoudt. Indien nodig zal de operateur overleggen met de anesthesioloog.

### Sedatie (roesje)

In het CMH word sedatie gegeven door de anesthesioloog of door speciaal opgeleide sedatie medewerkers. Het doel van sedatie is om ervoor de zorgen dat u comfortabel bent tijdens een onplezierig onderzoek of behandeling. De sedatie kan daarom ook variëren van geringe slaperigheid tot diepe slaap. Het verschil met narcose is dat u wel wakker blijft en dat u zelf blijft ademen. Voor sedatie worden dezelfde voorbereidingen getroffen als voor narcose, dit zorgt ervoor dat de sedatie veilig gegeven kan worden.

Om het risico op problemen tijdens de ingreep zo klein mogelijk te maken is het belangrijk dat u zich aan de volgende instructies houdt; op de dag voor de ingreep mag u na 12 uur 's nachts geen vaste voeding meer eten. U mag tot aan de ingreep wel water, thee, (met suiker, geen melk) of limonade (van siroop) drinken. U mag hiervan maximaal 1 klein glas per uur. Ook in het ziekenhuis krijgt u wat te drinken aangeboden. Dit zorgt voor een sneller herstel na de ingreep.

Hoeft u zich pas om 12u 's middags of later te melden in het ziekenhuis? Dan mag u om 6 uur 's ochtends nog 2 beschuiten, dun besmeerd met halvarine en jam.

### Algemene instructies:

- Wij vragen u 's morgens vóór u naar het ziekenhuis komt een douche of bad te nemen;
- Verwijdert u eventuele make-up en nagellak voordat u naar het ziekenhuis komt. Ook kunstnagels zijn niet toegestaan. De natuurlijke kleur van de huid en nagels geeft namelijk informatie over uw lichamelijke toestand;
- Het is medisch niet verantwoord dat u na de ingreep alleen naar huis gaat. U dient dus voor uw opname zelf voor vervoer en/of begeleiding te zorgen, waarbij u altijd via de transportgroep van de eigen eenheid een vervoersaanvraag kunt doen bij DVVO;
- Indien u de dag van de operatie naar huis gaat, is het belangrijk dat er na thuiskomst iemand is voor eventuele hulp en dat u de eerste nacht niet alleen thuis bent.

[Twee werkdagen voor de ingreep/onderzoek vanaf 13.00 uur belt u met de verpleegafdeling om te horen hoe laat u de dag van de operatie op de afdeling verwacht wordt.](#)

U heeft gesproken met:

Verpleegkundige: .....

Anesthesioloog: .....

Mocht u na dit gesprek nog vragen hebben over de operatie, bent u in een buitenlands ziekenhuis geweest, of is er iets in uw gezondheidstoestand veranderd zoals bijvoorbeeld medicatiegebruik, dan kunt u contact opnemen met;

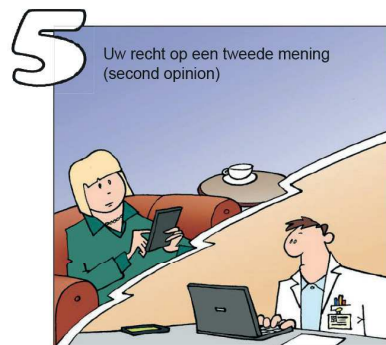
POS-poli/ Dagbehandeling : 030-25 02 316

T4 verpleegafdeling : 030-25 02 550

Bureau Opname : 030-25 02 150 |

E-mailadres: bureau.opname.cmh@mindef.nl

## Uw rechten als patiënt



### Regionale verdoving

Bij een regionale verdoving verdoven we een deel van het lichaam: het hele onderlichaam, een been, een schouder of een arm. Hierbij blijft u wakker maar omdat het operatie gebied met doeken wordt afgedekt, ziet u de operatie niet. Bij een kijk operatie kunt u vaak wel via een scherm meekijken. Als u hier erg tegen opziet kunt u sedatie (roesje, zie hierna) krijgen.

### Ruggenprik (spinale anesthesie)

Voor deze verdoving krijgt u een prik laag in de rug, hiervoor moet u een beetje voorover gebogen zitten. Met een dunne naald wordt door de anesthesioloog een verdovingsmiddel gespoten in de vloeistof rondom de zenuwen naar de benen. Deze werkt met 5-10 minuten in waardoor u vanaf de navel naar beneden geen pijn meer voelt. Meestal verdwijnt al het gevoel en kunt u ook niet meer met de benen of billen bewegen maar soms kunt u aanraking blijven voelen. Zetten van de ruggenprik is vaak niet pijnlijker dan een gewone injectie of het plaatsen van een infuus. Door de verdoving kan de bloeddruk zakken, u merkt dit doordat u zich duizelig, zwetrig of misselijk voelt. De anesthesioloog is hierop bedacht en zal hier medicatie voor geven via het infuus. Als de verdoving onbedoeld ook naar het bovenlichaam verspreid kunt u wat moeite krijgen met ademen. De anesthesioloog zal u wat extra zuurstof toedienen, meestal zijn de klachten daarmee opgelost.

De verdoving werkt 90 minuten tot 4 uur, (afhankelijk van het middel dat gekozen wordt) en werkt vanzelf uit. Omdat de blaas ook mee verdoofd wordt kan het zijn dat u niet voelt dat deze te vol raakt, als het dan niet lukt om zelf te plassen wordt er een slangetje in de blaas geplaatst. Door de verdoving voelt u het plaatsen hiervan niet.

Bij gezonde mensen is een ruggenprik zeer veilig en de kans op blijvende schade heel erg klein. De twee meest voorkomende complicaties zijn hoofdpijn en aanhoudende tintelingen in de benen.

- Post-spinale punctie hoofdpijn: Deze hoofdpijn onderscheidt zich van "gewone" hoofdpijn doordat de pijn minder wordt bij platliggen en juist erger wordt bij overeind komen. Deze hoofdpijn verdwijnt normaal gesproken binnen een week vanzelf. Krijgt u last van deze vorm van hoofdpijn, neemt u dan contact op met de afdeling waar u opgenomen bent geweest.
- Transient neurologic symptoms (TNS): Dit is pijn in de billen en heupen die kan uitstralen naar de benen. Deze pijn ontstaat binnen enkele uren na de ruggenprik en kan tot 10 dagen aanhouden. De spierkracht is hierbij niet afwijkend en de pijn gaat vanzelf over. Als u last heeft van pijn in het onderlichaam na een ruggenprik, neem dan contact op met de afdeling waar u opgenomen heeft gelegen.

## Bijlage Anesthesie

U heeft een afspraak gemaakt voor een operatie. De anesthesioloog zorgt ervoor dat u tijdens de operatie zo min mogelijk negatieve gevolgen ondervindt van deze operatie (pijn en stress). Dit kan door u sedatie (roesje) te geven, onder narcose te brengen of door een deel van het lichaam te verdoven. Tijdens de operatie blijft de anesthesioloog of anesthesie medewerker voortdurend bij u om de belangrijke lichaamsfuncties te bewaken.

Voor elke vorm van anesthesie sluit de anesthesie medewerker de bewakingsapparatuur aan: plakkers op de borst om de hartslag te meten, een metertje op uw vinger om het zuurstofgehalte in het bloed te controleren en een band om de arm om de bloeddruk te meten. Daarnaast krijgt u een infuus waar medicatie over gegeven kan worden. Ook is het voor alle vormen van anesthesie nodig dat u nuchter bent. Dit zorgt er voor dat we bij alle vormen van anesthesie veilig complicaties kunnen behandelen of alsnog een andere anesthesie techniek kunnen toepassen als dit nodig is.

### Narcose (algehele anesthesie)

Bij narcose verdoven we uw hele lichaam en bent u in slaap tijdens de ingreep. Hiervoor krijgt u op de operatiekamer van de anesthesioloog via het infuus de narcose middelen toegediend. Omdat deze invloed hebben op uw ademhaling krijgt u voor die tijd een kapje met zuurstof. Wat er daarna gebeurt op de operatie kamer maakt u niet meer mee totdat u weer wakker wordt.

Na narcose kunt u zich door de medicatie nog slaperig voelen of kunt u misselijk zijn. Dit zijn normale bijwerkingen van de narcose. Ook kunt u pijn in het geopereerde gebied ervaren, indien nodig zult u pijnstillers krijgen om deze pijn te verminderen. Het is ook mogelijk dat u pijn of irritatie in de keel voelt, dit komt van het beademingsbuisje dat u tijdens de narcose heeft gekregen en trekt vanzelf weg.

Door alle medische ontwikkelingen en de goede opleiding van de anesthesioloog en anesthesie medewerkers is bij gezonde mensen narcose zeer veilig. Ondanks alle zorgvuldigheid zijn complicaties zoals een allergische reacties op medicijnen of tandschade bij het inbrengen van het beademingsbuisje niet altijd te voorkomen. Door het langdurig in een houding te liggen kan ook druk op een zenuw in het arm of been ontstaan waardoor er tintelingen of krachtsverlies ontstaan.

Ernstige gevolgen van anesthesie komt bijna altijd door een samenloop van omstandigheden. Vraag uw anesthesioloog gerust of de narcose in uw geval bijzondere risico's met zich meebrengt.

## Uw rechten als patiënt



### Uw recht op informatie

Uw zorgverlener praat met u over uw ziekte, de mogelijke behandeling, de risico's daarvan en de resultaten. U mag ook vragen hoe de kwaliteit van de zorg is. U kunt al die informatie ook op schrift krijgen. Als er tijdens de behandeling iets niet goed is gegaan, moet uw zorgverlener u dat direct laten weten. Vertel ook zelf alles wat van belang is voor de behandeling.



### Uw recht om toestemming te geven

U mag alleen onderzocht en behandeld worden met uw toestemming. Ook voor het overdragen van gegevens is uw toestemming vereist. Is een behandeling eenmaal begonnen, dan hoeft een zorgverlener niet meer voor elk onderdeel apart uw toestemming te vragen. Wilt u geen toestemming geven? Dat is uw recht, geef dat dan duidelijk aan.



### Uw recht op vrije keuze

Patiënten hebben recht om hun eigen zorgverlener te kiezen. Bepaal wat u belangrijk vindt voor uw keuze en vraag er naar. Zoek ook informatie via bijv. betrouwbare websites of ervaringen van andere patiënten. Besef ook dat het niet altijd mogelijk is om te kiezen. U bent niet bij elke zorgverzekering vrij om te kiezen.



### Uw recht om zelf te beslissen

Op basis van de informatie van de arts kunt u beslissen of u de voorgestelde behandeling wilt. Het is uw keuze. U kunt ook kiezen voor een andere behandeling of deze afwijzen. De zorgverlener moet uw beslissing respecteren. Wanneer sprake is van een ingrijpende behandeling zal de zorgverlener uitdrukkelijk uw toestemming vragen.



### Uw recht op een tweede mening (second opinion)

Twijfelt u aan het oordeel van uw arts? Of heeft u nog vragen? U kunt de mening van een andere arts vragen. Bijvoorbeeld als u wilt weten of de voorgestelde behandeling wel écht nodig is. Bespreek eventuele vragen en onduidelijkheden altijd eerst met uw eigen arts of zorgverzekeraar. U heeft geen toestemming nodig, maar zij kunnen u helpen bij het regelen van een tweede mening.



### Uw recht op inzage en afschrift

Zorgverleners moeten een dossier over u bijhouden. Hierin worden al uw medische gegevens bewaard. Alleen u en de bij uw behandeling betrokken zorgverleners mogen uw dossier inzien. U mag uw dossier inzien en hebt recht op een afschrift (tegen kopieerkosten). U krijgt alleen de gegevens te zien die over uzelf gaan.

U heeft als patiënt rechten en plichten. U krijgt informatie, maar u moet uw zorgverleners ook relevante informatie geven. Zo kunt u samen met uw zorgverlener komen tot de beste keuze voor een onderzoek of behandeling. Deze rechten en plichten zijn onder andere vastgelegd in de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO).

november 2017  
www.patiëntenfederatie.nl

## Inleiding

Binnenkort wordt u opgenomen in het CMH voor een ingreep of onderzoek. In dit boekje leest u wat u kunt verwachten en hoe u zich daarop kunt voorbereiden. We vragen u dit boekje goed door te lezen.

### Het pos-gesprek

Voor de operatie heeft u een pré-operatieve screening gehad (pos-gesprek). Dit bestaat uit een voorlichtingsgesprek met een verpleegkundige en u maakt kennis met een anesthesioloog. Dat is de arts die zich heeft toegelegd op de verschillende vormen van anesthesie (verdoving), de pijnbestrijding en zorg rondom de operatie. De anesthesioloog is op de hoogte van de aandoening waarvoor u geopereerd behandeld gaat worden. Hij of zij zal u mogelijk vragen stellen over uw gezondheid, welke medicijnen u eventueel gebruikt en of u allergisch bent voor bepaalde medicijnen. Ook kunt u vragen verwachten over eerdere operaties en hoe u toen op de anesthesie reageerde. Zo krijgt de anesthesioloog een indruk van uw gezondheidstoestand. Voordat u behandeld wordt, worden de gegevens uit het eerdere pos-gesprek nog gecontroleerd en u kunt op dat moment altijd nog vragen stellen. Overigens is de anesthesioloog die het pos-gesprek met heeft gevoerd, niet perse de anesthesioloog die de anesthesie verzorgt. Informatie over de anesthesietechniek kunt u vinden achter in de bijlage Anesthesie.

**Twee á drie weken voor de opname ontvangt u schriftelijk of telefonisch de opnamedatum. U dient deze datum telefonisch te bevestigen bij bureau opname.**

### Medicatie-poli

Het is belangrijk dat bij opname bekend is welke medicijnen u gebruikt, en in welke hoeveelheid. Om medicatiefouten bij opname en ontslag te voorkomen, is een actueel en waarheidsgetrouw medicatieoverzicht van levensbelang. Om dit te realiseren worden er in het CMH opname- en ontslaggesprekken gevoerd. Het opnamegesprek gebeurt op de dag van Preoperatieve Screening (POS) op de Medicatie-poli bij een apotheker-assistente. Er wordt gecontroleerd of de medicatie die u volgens het Elektronisch Ziekenhuis Informatie Systeem zou gebruiken, klopt met wat u werkelijk gebruikt en past dit zo nodig aan in overleg met de ziekenhuisapotheker. Het ontslag-gesprek vindt plaats vlak voor u met ontslag mag op de Medicatie-poli of aan bed. De apotheker-assistente legt u uit welke medicatie u wel of niet (meer) voorgeschreven krijgt en beantwoordt uw vragen over de medicatie. U gaat met ontslag en zij stuurt uw actuele medicatieoverzicht naar uw gezondheidscentrum of ziekenboeg.

## Help mee aan een schone en veilige zorgomgeving



In het ziekenhuis kan hygiëne van levensbelang zijn

In het ziekenhuis gelden strenge hygiëneregels. Goede hygiëne kan hier letterlijk van levensbelang zijn omdat mensen erg ziek kunnen worden na een infectie. Daarom vragen wij u om mee te helpen aan een schone en veilige zorgomgeving. Dat is in uw eigen belang én in het belang van medepatiënten en zorgverleners.



Aarzel niet om vragen te stellen

Vraag als iets niet duidelijk is of als u ergens over twijfelt. Laat u bijvoorbeeld goed informeren als u vanwege besmettingsgevaar in een aparte kamer wordt verpleegd. Vragen als: Wat mag ik wel doen en wat mag ik niet doen? Waar moet ik speciaal op letten? Welke voorschriften gelden nu precies voor mijn bezoek en voor de zorgverleners?



Was uw handen na ieder toiletbezoek

Handen wassen is zeer belangrijk in het ziekenhuis. Zowel ter bescherming van uzelf als ter bescherming van uw medepatiënten. Handen wassen moet. Zeker na ieder toiletbezoek. Was de handen ook altijd voor het eten, na het snuiten van uw neus en bijvoorbeeld nadat u naar buiten bent geweest.



Hoest of nies in de mouw van uw kleding; NIET in uw hand

Tijdens het hoesten of niezen komt een groot aantal druppeltjes vrij. Hierin zitten mogelijk bacteriën en/of virussen. Op uw handen blijven deze gemakkelijk in leven en kunnen voor besmettingsgevaar zorgen. Daarom geldt altijd: hoest of nies in de mouw van uw kleding en niet in uw hand.



Meld het meteen als iets niet goed schoon is

Als u merkt dat iets niet schoon is, meld het dan bij uw zorgverlener. Bijvoorbeeld als u ziet dat het toilet niet goed schoon is. Of wanneer er vuil of stof blijft liggen in uw kamer. Zo helpt u mee aan een schone en veilige (ziekenhuis)omgeving.



Spreek uw zorgverleners aan als zij niet hygiënisch werken

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u met verschillende zorgverleners te maken. Uiteraard zijn zij op de hoogte van de hygiënevoorschriften. Maar als u bijvoorbeeld merkt dat iemand vergeet om zijn handen te wassen, spreek diegene daar dan gerust op aan. Veilige zorg is een punt; dat steeds aandacht verdient; uw oplettendheid helpt daarbij.



## Help mee aan een schone en veilige zorgomgeving



### Wat neemt u mee voor opname?

- Defensiepas;
  - Legitimatiebewijs (paspoort, ID-kaart of rijbewijs);
  - Medicijnen die u gebruikt (in originele verpakking) en een eventueel dieetvoorschrift;
  - Toiletbenodigdheden, slippers of pantoffels, ochtendjas en eventueel nachtkleding;
  - Iets om de tijd mee door te brengen;
- Soms is het nodig kleding mee te nemen die afgestemd zijn op de ingreep. Komt u bijvoorbeeld voor een kijkoperatie (scopie) aan de knie of enkel, trekt u dan geen al te strakke broek aan.
- U krijgt namelijk een drukverband;
- Ook als u op de dagbehandeling geholpen wordt, dient u kleding mee te nemen. Omdat het kan gebeuren dat u door bijv. te veel pijn of een grotere ingreep dan gepland, een nacht moet blijven;
  - Afhankelijk van de ingreep is het nodig dat u vanuit huis of het onderdeel een paar krukken meeneemt naar de afdeling. Controleer bij in ontvangstname van de krukken altijd de kwaliteit van de krukken, met name de doppen om wegglijden te voorkomen. U kunt ze ook evt. lenen in het ziekenhuis;
  - Wordt u geholpen in het gebied rond de ogen, dan kan het prettig zijn een zonnebril te dragen;
  - Indien u lenzen draagt, denkt u eraan dat u deze tijdens de operatie niet kunt inhouden. Mocht u willen meekijken tijdens de operatie (bijv. scopie knie) dan mag u een bril meenemen.

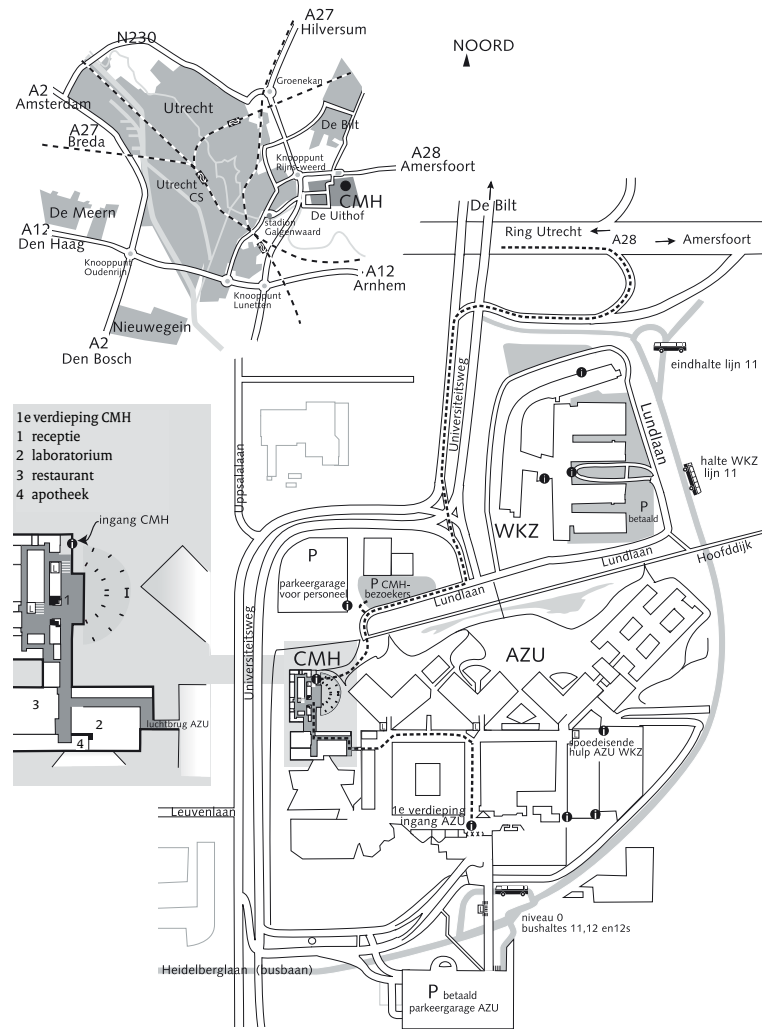
### Belangrijk

- Wanneer u door overmacht de opname niet kunt laten doorgaan, vragen wij u dit zo spoedig mogelijk tijdens kantooruren door te geven aan Bureau opname (telefoonnummer 030-250 2150);
- Bent u na het pos-gesprek in een buitenlands ziekenhuis geweest of bent u dit vergeten te melden tijdens het pos-gesprek, geef dit dan zo spoedig mogelijk door aan de desbetreffende afdeling of uw behandelend arts. Het kan zijn dat u zonder dat u het weet een bacterie bij u draagt die ongevoelig is voor een groot aantal antibiotica (MRSA). Wanneer de bacterie zich in het ziekenhuis verspreidt, kunnen andere patiënten worden besmet, met soms ernstige gevolgen;
- Bij onvoorziene complicaties vóór de ingreep, zoals hoge koorts of een ernstige verkoudheid, vragen we u contact op te nemen met de desbetreffende afdeling;
- We raden u aan om zo weinig mogelijk geld en waardevolle spullen mee te nemen. Een ziekenhuis is een openbaar gebouw en vrij toegankelijk voor iedereen. Dit verhoogt de kans op diefstal. Op de afdeling zijn afsluitbare kasten waarvan u gebruik kunt maken.

## Help mee aan uw veilige behandeling



# Plattegrond CMH en omgeving



## Help mee aan uw veilige behandeling



Geef alle informatie over uw gezondheidstoestand

Bereid u goed voor op het gesprek met uw zorgverlener. Zet uw vragen op papier. Vertel de zorgverlener hoe u zich voelt. Maak duidelijk wat u van uw zorgverlener verwacht.



Geef het aan als u iets niet begrijpt

Laat van u horen als iets niet duidelijk is of als u ergens over twijfelt. Laat u goed informeren als u medicijnen voorgeschreven krijgt. Vraag: Waarom krijg ik dit? Hoe moet ik het gebruiken en hoelang? Wat zijn mogelijke bijwerkingen en wat moet ik dan doen?



Bespreek vooraf het verloop van uw operatie

Bereid u samen met uw zorgverlener goed voor op de operatie. Laat uw arts met een stiftpen uw huid markeren waar u geopereerd zal worden. Vraag hoe u zich moet voorbereiden (bijvoorbeeld nuchter blijven), hoe lang de operatie duurt en hoe u zich naar verwachting zult voelen na de operatie.



Schrijf op welke medicijnen u gebruikt

Maak een lijst van alle medicijnen die u gebruikt (met of zonder recept) en neem deze lijst mee. Laat weten, desnoods ongevraagd, voor welke medicijnen u allergisch bent of waarvan u weet dat ze bij u niet werken.



Stel vragen als de medicijnen er anders uitzien dan u verwacht

Stel vragen als de kleur of vorm van uw medicijnen anders is dan verwacht (bijvoorbeeld wanneer u pillen krijgt in plaats van zalf). Let op dat u alleen uw eigen medicijnen krijgt door bijvoorbeeld uw naam en geboortedatum op het etiket te controleren.



Volg de instructies en adviezen goed op

Houd u aan de afspraken die u met de zorgverlener maakt over uw behandeling. Vraag wat u wel of niet mag doen. Laat weten als u voor uw gevoel tegenstrijdige adviezen of informatie krijgt. Zorg dat u weet wanneer u voor controle terug moet komen en wanneer en bij wie u terecht kunt met vragen of problemen. Als u denkt dat er iets fout is gegaan, bespreek dit dan met uw zorgverlener. Betrek eventueel een familielid of vriend(in) bij dit gesprek.

## Dagbehandeling

### De dag van opname

U kunt zich melden bij de receptie in de centrale hal van het CMH (eerste verdieping).  
U kunt ook doorlopen naar de afdeling T3/Dagverpleging op de derde verdieping.

### Voor de ingreep

Bij ontvangst op de afdeling krijgt u een kamer en bed toegewezen. Voordat u naar de operatiekamer gaat, vinden een aantal voorbereidingen plaats, zoals:

- U trekt operatiekleding aan;
- Uw naam en geboortedatum worden gecontroleerd en u krijgt een polsbandje om;
- Er wordt een vragenlijst met u doorgenomen;
- Afhankelijk van de aard van de ingreep krijgt u medicijnen die u moet innemen;
- Wanneer u wordt opgeroepen, wordt u per bed naar de operatiekamer gereden.

### Na de ingreep

Na de ingreep gaat u in eerste instantie naar de uitslaapkamer (recovery). In de loop van de middag komt de behandelend specialist of arts-assistent u vertellen hoe de ingreep of het onderzoek verlopen is. U heeft dan ook de mogelijkheid om uw vragen te stellen. Afhankelijk van de ingreep en of alles in orde is, mag u over het algemeen in de namiddag worden opgehaald per auto. Hoe laat dat precies is, is afhankelijk van de ingreep of het onderzoek. Dat wordt op de dag zelf bepaald door uw arts en de verpleging. Soms is het nodig dat u een nacht langer wordt opgenomen, dan gaat u naar de verpleegafdeling T4.

### Bezoek

Vanwege de korte duur van de opname zijn er geen officiële bezoektijden. Blijft uw begeleider graag in het ziekenhuis wachten, dan kan dat op de afdeling, in goed overleg met de verpleging. De rust van u en uw medepatiënten staat daarbij natuurlijk altijd voorop.

### Parkeermogelijkheden

De parkeermogelijkheden zijn beperkt. Komt u daarom bij voorkeur met het openbaar vervoer of laat u wegbrengen. Uw reis naar het CMH wordt aangemerkt als dienstreis en kunt u bij uw onderdeel declareren.

Er zijn verschillende parkeermogelijkheden:

- de niet-overdekte parkeerplaats;
- de parkeergarage (als de bovengenoemde vol is);
- P+R “De Uithof” (als de andere twee vol zijn).

Voor de locaties: zie routebeschrijving.

Het gebruik van de eigen parkeerplaats en parkeergarage is gratis.

Voor parkeren in de P+R moet u betalen.

Kijk voor het actuele parkeertarief op [www.slimutrechtin.nl](http://www.slimutrechtin.nl)

### Rolstoel nodig?

Heeft u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis een rolstoel nodig, dan kunt u die meenemen bij zowel de ingang van het CMH als bij de ingang van locatie AZU van het UMC Utrecht.

### Contactgegevens

Postadres:

Centraal Militair Hospitaal | MPC 50 A | Postbus 90 000 | 3509 AA Utrecht

Bezoekadres:

Centraal Militair Hospitaal | Lundlaan 1 | 3584 EZ Utrecht

Algemeen : ..... 030-25 02 000

Bureau opname : ..... 030-25 02 150

Dagbehandeling : ..... 030-25 02 316

Verpleegafdeling T4 : ..... 030-25 02 550

## Hoe bereikt u het CMH?

### Bereikbaarheid met openbaar vervoer:

Het CMH is goed bereikbaar met openbaar vervoer.

Vanaf Utrecht CS rijden verschillende buslijnen naar het CMH.

Er rijdt ook een sneltram en een buslijn tussen het UMCU en het centraal station.

### Bereikbaarheid per auto:

**Vanuit de richting Amsterdam A2** en vanuit de richting Den Haag/Rotterdam en Arnhem/Nijmegen neemt u de A12 richting Utrecht. U neemt de afslag Amersfoort A27. Vervolgens de A28 richting Amersfoort en de afrit 2 De Uithof/UMC(H)/Zeist.

**Vanuit de richting Amsterdam A1**, richting Breda en richting Almere/ Hilversum neemt u de A27 richting Utrecht. Vervolgens de A28 richting Amersfoort en de afrit 2 De Uithof/UMC(H)/Zeist.

**Vanuit de richting Amersfoort** neemt u de A28 richting Utrecht en de afrit 2 De Uithof/UMC(H).

**Vanuit de richting 's Hertogenbosch/Eindhoven** neemt u de A2 richting Utrecht. Bij Knooppunt Vianen neemt u de A27 richting Amersfoort. Vervolgens neemt u de A28 richting Amersfoort en de afrit 2 De Uithof/UMC(H)/Zeist.

Na het verlaten van de autosnelweg volgt u de borden UMC/CMH. Bij verkeerslichten bij een T-splitsing gaat u linksaf. Vervolgens sorteert u links voor en rijdt u richting CMH/WKZ. Daarna twee maal rechtsaf en dan kunt u parkeren op het parkeerterrein van het CMH (aan uw rechterhand). Nadat u de auto geparkeerd heeft, volgt u de bordjes naar de ingang van het CMH. In het CMH kunt u zowel met de lift als via de trap in de centrale hal komen.

## Naar huis

Voordat u naar huis gaat, heeft u een ontslaggesprek met een verpleegkundige. Tijdens dit gesprek komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Eventuele instructies of maatregelen die u moet nemen wanneer u weer thuis bent;
- Eventueel een verwijzing naar bijvoorbeeld fysiotherapeut, handcentrum of andere hulpverlener;
- Zorgt u ervoor dat u 's middags opgehaald kunt worden. U kunt worden opgehaald door familie of vrienden. Onder geen beding mag u zelf een voertuig besturen;
- Als dat niet mogelijk is kunt u via de transportgroep van uw eigen eenheid een aanvraag doen bij Defensieervoersorganisatie (DVVO);
- Gevraagd zal worden of u het goed vindt dat een verpleegkundige u belt in de week na de ingreep, om te horen hoe het met u gaat en om van u te horen hoe u de zorg in het CMH heeft ervaren;
- Opmerkingen en tips over uw verblijf in het ziekenhuis.

### Wanneer u naar huis gaat, krijgt u het volgende mee:

- Medicijnen tegen eventuele pijn of een recept hiervoor;
- een ontslagbrief met instructies;
- Een afspraak voor poliklinische controle.

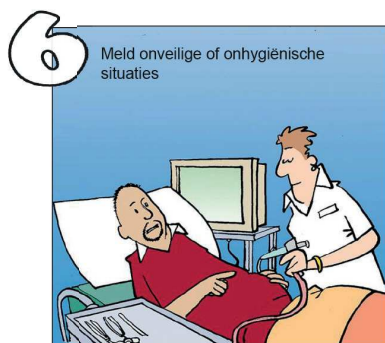
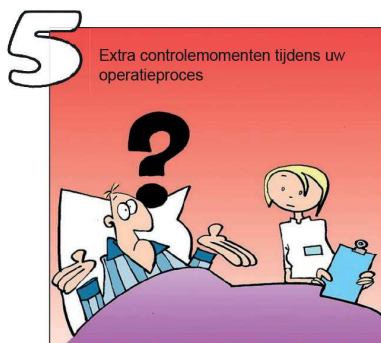
### Weer thuis:

Mocht u thuis pijnklachten of andere medische problemen krijgen, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent of met de Dagverpleging (telefoonnummer 030-2502316). Ook kunt u contact opnemen met uw onderdeelarts.

In dringende gevallen kunt u buiten kantooruren contact opnemen met de verpleegafdeling T4 via het telefoonnummer: 030-250 2550. Bij acute problemen kunt u terecht op de Spoedeisende Hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Indien u vragen heeft, belt u gerust naar de Dagbehandeling 030-2502316.

## Help mee aan uw veilige operatie



### Uw plichten:

- U werkt mee aan het onderzoek of de behandeling waarvoor u toestemming heeft gegeven;
- U geeft hulpverleners de informatie die nodig is voor een goede behandeling;
- U gedraagt zich tegen het personeel en uw medepatiënten volgens de normale omgangsvormen;
- U houdt zich aan de huisregels van het ziekenhuis.

### Niet tevreden?

Natuurlijk proberen de medewerkers van het CMH uw opname zo goed mogelijk te laten verlopen. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent. U kunt dan een klacht indienen. Bij een klacht over een medewerker adviseren we u als eerste de betreffende medewerker aan te spreken. Overige klachten kunt u het beste eerst met de verpleging bespreken. Bent u niet tevreden met de uitkomst van dat gesprek, vindt u het misschien lastig de medewerker waarover het gaat aan te spreken of weet u niet wie u moet hebben? Neem dan contact op met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis.

U kunt uw klacht telefonisch of schriftelijk indienen:

Klachtenfunctionaris CMH | Postbus 90 000 | 3509 AA Utrecht  
Telefoonnummer: 030-250 2255 (tijdens kantooruren, behalve op vrijdag).

### Vragen?

Heeft u na het lezen van dit boekje nog vragen, belt u dan met de desbetreffende afdeling. Informatie over het CMH vindt u op internet ([www.militairhospitaal.nl](http://www.militairhospitaal.nl)) of via het defensie-intranet ([www.cdcintranet.mind.nl/cmh](http://www.cdcintranet.mind.nl/cmh)).

kunt u hier terecht. In het Stiltecentrum wordt iedere zondag een kerkdienst gehouden. Wanneer u de afdeling verlaat dient u dit te melden bij de verpleging.

### Openingstijden:

**Winkel :** ma - vr 7:30 - 20:00; za 9:00 - 20:00; zo 12:00 - 20:00  
**Piazza :** ma - za 9:00 - 20:30; zo 12:00 - 20:30  
**Bloemen :** ma - vr 8:00 - 20:00  
**Restaurant :** ma - zo 9:30 - 20:30

### Overig

#### Rekeningen

Omdat het CMH nauw samenwerkt met het UMCU. Kan het voorkomen dat u bepaalde onderzoeken of behandelingen ondergaat in het UMC Utrecht. Mocht u thuis rekeningen krijgen van het UMC Utrecht dan dient u die door te sturen naar uw ziektekostenverzekering.

#### Gevonden voorwerpen

Spullen die u vergeet worden maximaal drie maanden op de afdeling bewaard.

#### Huisregels

- Het CMH voert een anti-rookbeleid. Er mag in het CMH nergens gerookt worden;
- Wanneer u tijdens uw verblijf de afdeling verlaat, vragen we u dit door te geven aan de afdelingssecretaresse;
- Juridisch zijn wij niet aansprakelijk als u zich als vrijwillig opgenomen patiënt buiten het CMH/UMC terrein bevindt;
- U mag in het CMH geen alcoholische dranken gebruiken;
- We vragen u en uw bezoek het dagverblijf van de afdeling na gebruik netjes achter te laten;
- Bezoekers kunnen gebruik maken van de toilet en aan het begin van de afdeling.

#### Uw rechten en plichten

U heeft recht:

- Op een zorgvuldige behandeling en verzorging;
- Op informatie;
- Om zelf te beslissen over uw behandeling;
- Op inzage in uw gegevens;
- Op privacy en geheimhouding van persoonlijke gegevens;
- Op fatsoenlijk gedrag van hulpverleners.

## Help mee aan uw veilige operatie



Bereid u goed voor op uw bezoek aan het ziekenhuis

Zet uw vragen op papier en bespreek deze. Vertel wat uw verwachtingen en wensen zijn. Vraag iemand mee te gaan. Twee horen en onthouden meer dan één. Herhaal belangrijke informatie om te controleren of u het begrepen hebt. Geef aan als u iets niet begrijpt of ergens over twijfelt. Om u goed te behandelen is het belangrijk dat uw zorgverlener alle informatie over uw gezondheidstoestand krijgt.



Neem uw actuele medicatieoverzicht mee naar het ziekenhuis

Schrijf op welke medicijnen u met of zonder recept gebruikt. Vraag uw apotheek om uw actuele medicatieoverzicht. Neem dit altijd mee. Meld bij alle zorgverleners steeds als u allergisch bent voor bepaalde medicijnen of voedingsmiddelen. Vraag na of u voor de ingreep met bepaalde medicijnen moet stoppen (bijvoorbeeld bloedverdunders). Vraag ook na of u antibiotica moet hebben.



Bedenk of alles duidelijk is en geef toestemming

U beslist of de voorgestelde ingreep wordt ingezet en geeft hiervoor toestemming. Wilt u hier eerst over nadenken en nog niet meteen beslissen? Vraag uw zorgverlener dan bedenktijd. Spreek samen af hoe en wanneer u uw beslissing laat weten. Weet wie uw vaste aanspreekpunt is. Bedenk ook of alles thuis geregeld is voor na uw operatie.



Bespreek vooraf het verloop van uw operatie

Bespreek wat er voor, tijdens en na de operatie gebeurt. Zoals hoe lang de operatie duurt en welke complicaties kunnen optreden. Vraag hoe u zich moet voorbereiden, bijvoorbeeld of u nuchter moet zijn. Laat uw arts voor de operatie met een stift uw huid markeren waar u geopereerd wordt. Indien u antibiotica moet krijgen, moet u deze 15 tot 60 minuten voor de operatie krijgen. Vraag hier zo nodig naar.



Extra controlemomenten tijdens uw operatieproces

Als extra controle tijdens de operatie stellen zorgverleners u op verschillende momenten dezelfde vragen. Ook vragen ze naar bijzonderheden zoals temperatuursverhoging, eventuele allergieën en of u voor de operatie hebt gegeten. vlak voor uw operatie controleert het operatieteam nogmaals uw naam, geboortedatum en het te opereren lichaamsdeel. Vraag er maar als dit niet gebeurt.



Meld onveilige of onhygiënische situaties

Meld het als er iets gebeurt wat niet de bedoeling is. Stel vragen als iets anders gaat dan u verwacht. Bijvoorbeeld als uw medicijnen er anders uit zien. Meld het als iets niet goed schoon is of attendeer uw zorgverleners als zij niet hygiënisch werken. In een ziekenhuis kan hygiëne van levensbelang zijn. Zo helpt u mee aan een veilige en schone zorgomgeving!

Deze informatiekaart is gebaseerd op de richtlijnen 'pre-, per- en postoperatief traject'.

mei 2017  
www.patiëntenfederatie.nl

 **Patiëntenfederatie  
Nederland**  
samen de zorg beter maken

## Verpleegafdeling T4

### Dag van opname

Op de verpleegafdeling meldt u zich bij de secretaresse of verpleegkundige aan de balie. Een verpleegkundige maakt u wegwijs op de afdeling en voert, een opnamegesprek met u. Op de dag van opname wordt gecontroleerd of bepaalde gegevens in uw dossier inmiddels zijn gewijzigd, zoals medicijngebruik of uw thuissituatie. De verpleegafdeling heeft meerdere één-, twee- of vierpersoonskamers.

### Eten en drinken

Via het infotainment kunt u een keuze maken voor de warme maaltijd. Heeft u een dieet dan kunt u dat tijdens uw opname blijven volgen. 's Ochtends en 's middags krijgt u een broodmaaltijd, 's avonds een warme maaltijd. Buiten de maaltijden om kunt u van de verpleegkundige diverse warme en koude dranken krijgen, zoals koffie, thee, melk, karnemelk of vruchtensap. In het kader van de HACCP (wet keuringsdienst van waren) is het verboden voor patiënten en bezoekers zich in de afdelingskeuken te begeven. Er is een patientenkoelkast in het Dagverblijf waar u gebruik van kunt maken. Uitsluitend afdelingspersoneel heeft toegang tot de keuken.

### Voorzieningen verpleegafdeling T4

- De verpleegafdeling heeft een dagverblijf. Hier kunt u televisie kijken, er zijn spelletjes, u kunt hier ook uw bezoek ontvangen. Voor het bewaren van koude dranken en/of bederfelijke producten staat er een patiënten koelkast in de gang. Graag uw naam en datum duidelijk vermelden op het product. Bij vertrek uw producten uit de koelkast laten halen. Patiënten en bezoekers kunnen ook gebruik maken van het koffieapparaat in de wachtruimte;
- Elke week komt een medewerker van de patiënten bibliotheek op de afdeling langs met tijdschrift en/ boeken;
- U kunt gebruik maken van het bedrijfsrestaurant Paresto van het CMH op de eerste verdieping. Op werkdagen is het bedrijfsrestaurant Paresto open van 8:00 tot 14:30 uur. Pyjama of ochtendjas zijn niet toegestaan; Wanneer u anderen zou kunnen besmetten dan vragen we u niet naar het restaurant te gaan;
- Door een ziekenhuisopname kan uw dagelijks leven ontregeld raken. Misschien maakt u zich zorgen over het verloop van uw ziekte of de gevolgen die dat kan hebben voor uw werk of uw thuissituatie. Als u behoefte heeft om hierover te praten, tijdens uw verblijf, kunt u dit aangeven bij uw verpleegkundige die kan contact op kan nemen met maatschappelijk werk voor u;
- Aan het CMH is geestelijke verzorging verbonden. Zij werken voor Defensie en zijn dus bekend met de organisatie. Wilt u een afspraak met hen maken dan kan dat. De verpleging kan u hierbij helpen.

problemen. Een diëtist kan informatie geven over goede voeding bij uw ziekte of aan-doening en kan u bovendien begeleiden bij het volgen van een dieet tijdens opname. Een logopedist behandelt problemen met stem, spraak, taal en het slikken van eten en drinken.

### Schoonmaakpersoneel

Iedere ochtend worden uw kamer en de toilet-, was- en doucheruimte schoongemaakt.

### Voorzieningen CMH

Het CMH heeft een aantal voorzieningen waardoor uw verblijf hopelijk zo prettig mogelijk verloopt:

- Alle kamers zijn voorzien van een toilet-, was- en doucheruimte op de kamers of bij de entree van de kamers. In de was- en doucheruimte is een oproepknop waarmee u een verpleegkundige kunt oproepen voor hulp. U kunt handdoeken en washandjes van het ziekenhuis gebruiken;
- U heeft beschikking over een eigen afsluitbare kast;
- Per bed is er een infotainmentsysteem. U kunt gratis gebruik maken van televisie, radio en internet. U krijgt bij het infotainment een koptelefoon uitgereikt, welke u mee naar huis kunt nemen;
- Het CMH wenst dat medewerkers, patiënten en bezoekers respectvol met elkaar omgaan. Mocht u toch ongewenst gedrag hebben ervaren dan is het mogelijk dit te bespreken met de vertrouwenspersoon van het CMH;
- Het bedrijfsrestaurant Paresto van het CMH is geopend van 8:00 tot 14:30 uur;
- Mulancomputers staan op de 1ste verdieping bij het restaurant.

### Patientenportaal

Het is mogelijk om u uitslagen, gegevens en afspraken in te zien via het digitale portaal van het CMH. Ga hiervoor naar het volgende internetadres "<http://www.mijncmh.nl>" (via het internet) en log in met je DigiD (met SMS-functie of via de DigiD-app).

U kunt hier ook eventuele vragenlijsten vinden of een e-consult aanvragen met u behandelende arts (let op: dit geldt niet voor spoedvragen, bel hiervoor altijd met de polikliniek waar u behandeld wordt).

### Voorzieningen Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC Utrecht)

Het CMH werkt samen met het Universitair Medisch Centrum Utrecht. U kunt vanuit het CMH binnendoor naar het UMC Utrecht lopen. Rondom de centrale hal van het UMC Utrecht (niveau 1) vindt u winkeltjes, eetgelegenheden, een Servicepunt TPG Post en een bibliotheek. Tevens bevindt zich daar een internetcafé waar u gratis gebruik van kunt maken. Ook is er een Stiltecentrum aanwezig. Wanneer u een moment voor uzelf wilt,



## Algemeen

### Privacy

Op de afdeling wordt uw privacy zoveel mogelijk gewaarborgd. De onderzoeken die u krijgt proberen wij altijd buiten het zicht van anderen uit te voeren. Ook kunt u altijd een gesprek met een hulpverlener aanvragen in een aparte kamer.

### Tromboseprofylaxe

Tijdens uw opname is er mogelijk een verhoogd risico op trombose. Trombose is een medische term voor een bloedvat dat verstopt raakt door een bloedstolsel (trombus). Dit komt enerzijds doordat u een operatie moet ondergaan en anderzijds doordat u gedurende langere tijd minder mobiel bent. Het kan zijn dat u daarom start met een injectie ter voorkoming van trombose. Dit krijgt u toegediend in uw buik of been.

### Met welke zorgverleners krijgt u te maken?

Bij uw behandeling en verzorging op de afdeling krijgt u te maken met verschillende zorgverleners.

#### Specialist en arts-assistent

Een specialist is iemand die zich heeft gespecialiseerd in een bepaald gebied van de geneeskunde. Veel specialisten in het CMH zijn tevens militair. Soms wordt een specialist vervangen door een arts-assistent. Dit is een afgestudeerde arts die wordt opgeleid tot medisch specialist. De specialist blijft altijd eindverantwoordelijke voor uw behandeling. De specialist en/of arts-assistent ziet u dagelijks tijdens hun visiteronde op de afdeling.

#### Verpleegkundigen

De verpleegkundige is verantwoordelijk voor de verpleging, dagelijkse verzorging en begeleiding tijdens uw verblijf in het CMH. Er werken in het CMH zowel burger- als militairverpleegkundigen.

#### De afdelingssecretaresse

Aan de afdelingssecretaresse kunt u doorgeven wanneer u tijdens uw verblijf de afdeling verlaat. Ook maakt de secretaresse bij ontslag een afspraak voor u op de polikliniek, deze afspraak krijgt u van de verpleegkundige bij ontslag.

#### Voedingsassistenten

Op afdeling T4 draagt de voedingsassistente zorg voor ontbijt en lunch. De warme maaltijd kan aangevraagd worden via het infotainment.

#### Paramedici

U krijgt mogelijk ook te maken met paramedici zoals fysiotherapeuten, diëtisten of logopedisten. Een fysiotherapeut behandelt onder meer houdings- en bewegings-

- Het CMH heeft geen rookruimte voor patiënten/bezoek. Wanneer u geopereerd wordt verzoeken wij u om op de dag van de OK en de dag erna niet te roken.

### Bezoek

U kunt bezoek ontvangen van 11.00 tot 20.00 uur, zowel op uw kamer als in de dagverblijfruimte op de afdeling. Het bedrijfsrestaurant Paresto van het CMH is ook voor bezoek toegankelijk. Er zijn ook eetgelegenheden in de centrale hal van het UMC Utrecht (zie: "Voorzieningen UMC" op bladzijde 20).

#### In het CMH gelden de volgende bezoekregels:

- Het is voor u en uw medepatiënten prettiger om niet meer dan 2 personen bezoek tegelijkertijd te krijgen. Vraag eventueel aan een familielid of vriend ervoor te zorgen dat het bezoek verspreid komt.

#### Wanneer u zich niet in staat voelt om bezoek te ontvangen, dan kunt u dit doorgeven aan de verpleging;

- Alleen na overleg met de verpleging kunt u buiten de bezoektijden bezoek ontvangen;
- Als u bent ingepland voor een onderzoek of behandeling dan heeft dit voorrang

### Naar huis

Uw arts bespreekt van tevoren met u hoe lang u ongeveer wordt opgenomen. De dag van uw vertrek uit het ziekenhuis is niet altijd goed te voorspellen. Meestal hoort u één of twee dagen voor ontslag van uw behandelend arts wanneer u naar huis mag. Het tijdstip van ontslag is meestal vanaf 10.00 uur 's ochtends. Uw arts bespreekt ook met u welke vervolgbehandeling u krijgt na ontslag uit het ziekenhuis.

#### Voor u naar huis gaat, heeft u een ontslaggesprek met een verpleegkundige. Tijdens dit gesprek komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Een verpleegkundige brief met eventuele instructies of maatregelen die u moet nemen wanneer u weer thuis bent;
- Ontslagbrief van de behandelend arts voor de onderdeelarts;
- Welke hulp u in de thuissituatie nodig heeft, voor zover dat nog niet aan de orde is geweest. U wordt eventueel verwezen naar een fysiotherapeut, diëtist of andere hulpverlener. Als u thuis verpleegkundige hulp nodig heeft, wordt contact opgenomen met de thuiszorg bij u in de buurt. U kunt daar ook voor gezinshulp terecht;
- Opmerkingen en eventuele klachten over het verblijf in het ziekenhuis;
- Krijgt een evaluatieformulier uitgereikt die na invullen in de postbus op de afdeling gedaan kan worden.

## Help mee aan een veilig ontslag uit het ziekenhuis

**1** Met ontslag, u mag weer naar huis



**2** Is alles thuis geregeld voor na uw operatie of opname?



**3** Werken aan uw herstel



**4** Medicatie bij ontslag



**5** Weet wat u wel of niet mag na ontslag



**6** Weet wanneer u contact op moet nemen



## Help mee aan een veilig ontslag uit het ziekenhuis

 Met ontslag, u mag weer naar huis

Vóór u naar huis gaat, hoort u in uw ontslaggesprek wat u wel of niet thuis mag doen. U krijgt dan ook uw voorlopige ontslagbrief mee. Uw huisarts (en eventuele andere verwijzer) krijgt tegelijkertijd ook deze ontslagbrief. Vraag dit zo nodig na. In deze ontslagbrief staat informatie over de diagnose, uw ingreep, hoe het na de operatie is gegaan, eventuele bijzonderheden en instructies.

 Is alles thuis geregeld voor na uw operatie of opname?

Hebt u thuis (tijdelijk) extra zorg en hulp nodig? Zo ja, waarbij? Uw naasten kunnen u thuis soms zorg en hulp geven. U kunt ook bureu en (vrijwillige) thuiszorg inschakelen. Regel deze hulp als het kan vóór uw opname. Of bespreek dit met uw arts. Regel ook vooraf hulpmiddelen en/of aanpassingen die thuis nodig zijn. Dit voorkomt dat u onnodig langer in het ziekenhuis moet blijven.

 Werken aan uw herstel

U kent als geen ander uw eigen klachten of symptomen. Wat zijn de gevolgen van uw klachten en ziekenhuisopname voor uw dagelijks leven? Welke ongemakken kunt u tegenkomen? Wat kunt u zelf doen om uw klachten te verminderen en sneller te herstellen? Bespreek dit met uw arts. Weet wat u kan en mag verwachten en hoe u moet reageren bij problemen.

 Medicatie bij ontslag

Tijdens uw ziekenhuisopname kunnen uw medicijnen veranderen. Vraag bij uw ontslag uit het ziekenhuis naar uw medicatieoverzicht en ontslagmedicatie. Hebt u voldoende uitleg gekregen over het gebruik van uw medicijnen? Weet u wanneer u deze moet gebruiken en hoe lang? Weet u wat u moet doen met uw eigen (oude) medicatie? Aarzel niet om vragen te stellen!

 Weet wat u wel of niet mag na ontslag

Na uw operatie krijgt u nazorginstructies. Zo weet u wat u wel of niet mag. Zoals baden of douchen, huishoudelijke activiteiten, autorijden, sporten, gebruik van hulpmiddelen en dergelijke. Weet u welk wondmateriaal u thuis nodig hebt? Vraag hier zo nodig naar. Houd u aan de afspraken. Laat weten als u voor uw gevoel tegenstrijdige adviezen of informatie krijgt.

 Weet wanneer u contact op moet nemen

Zijn er vervolgspraken? Zorg dat u weet wanneer u contact op moet nemen met het ziekenhuis. Bijvoorbeeld bij pijn, hoge koorts, slecht genezende wond en dergelijke. Weet wie u hiervoor kunt bereiken tijdens en buiten kantooruren. Met welke vragen kunt u terecht bij uw huisarts? Zijn uw huisarts en andere zorgverleners geïnformeerd over uw opname en medicatie? Weet wat u kunt doen.

Deze informatiekaart is gebaseerd op de richtlijnen 'pre-, per- en postoperatief traject'.