

# Na een neusoperatie

**U heeft een neusoperatie ondergaan. Binnenkort mag u naar huis. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen. In deze folder vindt u informatie over uw vertrek uit het ziekenhuis en kunt u de adviezen nalezen.**

## **Spoelen**

Spoelen is belangrijk. Door het spoelen wordt de neus gereinigd. Het voorkomt vergroeiingen. Ook zorgt het voor een goede doorgang van de neus. Start hiermee na de dag van de operatie, tenzij de arts of verpleegkundige anders met u heeft afgesproken. U heeft nodig:

- spoelvloeistof (= 1 liter gekookt water met 9 gram keukenzout. *Laten afkoelen voor gebruik*)
- spuitje 10cc
- papieren zakdoekjes

Het spoelen gaat als volgt:

- ga bij een wastafel staan. Bij voorkeur niet in de keuken in verband met hygiëne
- vul de spuit met spoelvloeistof en spuit de vloeistof in 1 neusgat, waarbij u de neus zachtjes ophaalt. Zorg dat het andere neusgat afgesloten is
- laat de spoelvloeistof boven de wastafel uit de neus lopen, u kunt daarbij zachtjes door de neus snuiven. Zorg dat het andere neusgat afgesloten is
- herhaal de handeling bij het andere neusgat
- voer het neusspoelen 4-6 keer per dag uit tot aan de eerste poliklinische controle

## **Hygiëne**

Peuter niet in de neus. Gebruik papieren zakdoekjes en probeer infecties te vermijden (blijf uit de buurt van zieke en/of verkouden mensen).

## **Algemene leefregels**

### *Roken*

Roken, vooral kort na een operatie, veroorzaakt vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken.

### *Alcohol*

Het is beter de eerste week na uw operatie geen alcohol te gebruiken.

### *Activiteiten*

Houdt u er rekening mee dat een operatie, ook als deze in dagbehandeling is uitgevoerd, invloed heeft op uw lichamelijke conditie. Zorgt u voor voldoende

rust en neem de tijd om te herstellen.

Probeer neusletsels te voorkomen. Dus voorzichtig met sporten en duik niet tijdens het zwemmen. Probeer niet te niezen, snuiten, bukken of persen. Indien u moet niezen, doe dit dan met open mond zodat er niet teveel druk op de neus komt te staan.

Drie dagen lauw eten, drinken en douchen.

Bij bloeden en/of na het spoelen kunt u gebruik maken van een papieren zakdoekje die u onder uw neus bevestigd met leukopor. Bij bloeden kunt u koelen door een koud kompres in de nek te leggen.

Probeer bovenstaande adviezen aan te houden tot de eerstvolgende poliklinische controle.

### **Pijnmedicatie**

Van de anesthesist heeft u een recept voor pijnbestrijding gekregen. Deze kunt u het beste volgens onderstaand schema innemen.

<b>Tijd</b>	<b>Medicijn</b>	<b>Dosering</b>	<b>Aantal</b>
08.00 uur (ontbijt)	Paracetamol	500 mg	2 tabletten
	Diclofenac	50 mg	1 tablet
12.00 uur (lunch)	Paracetamol	500 mg	2 tabletten
15.00 uur	Diclofenac	50 mg	1 tablet
18.00 uur (diner)	Paracetamol	500 mg	2 tabletten
22.00 uur	Paracetamol	500 mg	2 tabletten
	Diclofenac	50 mg	1 tablet
	Omeprazol	20 mg	1 tablet

Sommige mensen krijgen ook tramadolcapsules mee naar huis. Dit is een zwaardere pijnstillers. Deze capsule is EXTRA naast de andere medicatie. U krijgt van de verpleegkundige informatie op welke tijden u deze het beste in kan nemen.

Wanneer u het idee heeft dat de pijn minder wordt, begint u met het afbouwen van de pijn medicatie. Gebruikt u Tramadol dan stopt u daar als eerste mee. Vervolgens stopt u met de Diclofenac en de Omeprazol. Als laatste stopt u met de Paracetamol.

*Let op: Diclofenac wordt na een operatie als pijnstillers gegeven en heeft dan geen ontstekingsremmende functie, u hoeft ze dus niet op te maken*

Indien u antibiotica krijgt voorgeschreven, dient u de kuur geheel af te maken.

## **Dagelijks leven**

In verband met de narcose mag u de eerste 24 uur na de operatie niet deelnemen aan het verkeer. Zorg er daarom voor dat iemand u ophaalt of neem eventueel een taxi. De verpleegkundige kan die voor u bestellen.

Wanneer u uw werkzaamheden kunt hervatten is afhankelijk van uw lichamelijke conditie, van de aard van de ingreep en van uw dagelijkse werkzaamheden. Dit kunt u overleggen met uw specialist.

## **Controle en/of nabehandeling**

De arts heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken voor u gemaakt zijn.

## **Contact met verpleegkundige**

De verpleegkundige van de dagbehandeling streeft ernaar om u de eerste werkdag na opname te bellen. Zij vraagt of uw verblijf naar wens is verlopen en of u nog vragen heeft. U hoeft hier echter niet voor thuis te blijven.

## **Complicaties**

Neem bij een temperatuursverhoging (39-40°C) of neusobstructie direct contact op met het ziekenhuis. Op de dag van de opname kunt u tot 19.00 contact opnemen met de dagbehandeling, (0318) 43 55 21.

*Binnen kantoortijden:* Polikliniek KNO (0318) 43 43 45

*Buiten kantoortijden:* Spoedeisende hulp (0318) 43 58 05