

Knieboek: voorbereiding op uw opname

Als voorbereiding op uw operatie is het belangrijk om een aantal zaken in huis aan te passen en te regelen. Wij adviseren u de hulpmiddelen die u straks nodig heeft enige dagen vóór opname in het ziekenhuis alvast in huis te halen en indien mogelijk uit te proberen.

Zodra uw datum van opname in het ziekenhuis bekend is, kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut om alvast een afspraak vast te leggen voor de eerste behandeling na uw ontslag uit het ziekenhuis.



Belangrijk om in huis te hebben

- Een stoel met twee armleuningen en een goede rugsteun. Géén diepe, lage fauteuil.
- Een toiletverhoger indien u een laag toilet heeft, of als u langer bent dan 1,75 m.
- Bedklossen indien uw bed lager is dan 50 cm.
- Een paar elleboogkrukken. Neem deze mee bij uw opname in het ziekenhuis.

Handig om te hebben

- Een douchestoel en antislipmat voor in uw douche of bad.
- Een po-stoel voor 's nachts.
- Beugels aan de toilet- en/of badkamermuur als hulp bij het opstaan en gaan zitten.
- Een 'grijphand', een lange schoenlepel, een lange badborstel en een sokaantrekker.

De genoemde hulpmiddelen zijn te huur, te leen of te koop bij Envida (www.envida.nl) of de firma's voor medische hulpmiddelen.

Praktische tips

- Eet gezond, voorkom overgewicht en stop met roken.
- Houd uw spierkracht en conditie zo goed mogelijk op peil met wandelen, dagelijks oefenen en de hometrainer gebruiken.
- Draag stevige schoenen.
- Een actieve houding draagt bij aan een goede voorbereiding, maar bespoedigt zeker ook uw herstel na de ingreep.
- Voorkom infecties of zorg dat deze voor de operatie genezen zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een tandvlees-, huid- of blaasinfectie, ontsteking aan de tenen en voet, wonden op en rondom de knie, maar ook aan een verkoudheid of griep.
- Om infectie te voorkomen is hygiëne van de voet en teen nagels uitermate belangrijk!
- Neem bij een van de bovengenoemde aandoeningen tijdig contact met ons op om de operatie uit te stellen en voor u een nieuwe operatiedatum te regelen.
- Hebt u behoefte aan een revalidatie na de operatie, dan kunt u deze wens aangeven tijdens het gesprek met de verpleegkundige . Zij kunnen beoordelen of u in aanmerking komt voor een revalidatieplek.
- Regel tijdig hulp en hulpmiddelen.
- Laat iemand als uw persoonlijke coach u helpen bij de voorbereiding op de operatie en laat hem/haar ook uw patiëntendagboek lezen. Er komt immers veel informatie op u af en ook na de operatie kunt u op allerlei fronten letterlijk en figuurlijk ondersteuning goed gebruiken.
- Neem uw 'patiëntendagboek' mee naar het ziekenhuis wanneer u wordt opgenomen, zodat u de informatie nog eens kunt nalezen en uw patiëntendagboek kunt bijhouden.
- Draag tijdens de opname zoveel mogelijk uw gewone kleren. Zo komt u makkelijker in uw dagelijkse ritme terug.
- Beweeg na de operatie weer zo snel mogelijk. Dit bevordert en versnelt uw herstel.
- Stel vragen als er onduidelijkheden zijn.

Laatst bijgewerkt op 29 juli 2021