

# U gaat naar huis

(na een bezoek aan de Spoedeisende Hulp)

U heeft een bezoek aan de Spoedeisende Hulp gebracht en u mag weer naar huis. Voordat u weggaat, bespreken we een aantal zaken met u. Meer hierover leest u in deze folder.

Naam:

Geboortedatum:



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

Na uw bezoek aan de Spoedeisende Hulp (SEH) mag u weer naar huis. Door deze checklist met u door te nemen hopen wij de meest voorkomende vragen te beantwoorden. Niet alle punten zijn voor u van toepassing.

Wij bespreken de volgende punten met u:

### **Pijnstilling en/of andere medicatie**

ja  nee

Het is belangrijk dat u de pijnmedicatie gelijkmatig over de dag verdeelt, zodat u een constante concentratie van het medicijn in uw bloed opbouwt. Hierdoor werkt de pijnstilling beter. Alleen het aangekruiste medicijn is voor u van toepassing.

|                   | <b>dosering</b>     | <b>06.00</b> | <b>08.00</b> | <b>12.00</b> | <b>16.00</b> | <b>18.00</b> | <b>20.00</b> | <b>24.00</b> |
|-------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Paracetamol 500mg | 4x per dag 2        |              |              |              |              |              |              |              |
| Diclofenac 50mg   | 3x per dag 1        |              |              |              |              |              |              |              |
| Ibuprofen 400 mg  | 3x per dag 1        |              |              |              |              |              |              |              |
| Oxycontin 10mg    | 2x per dag 1        |              |              |              |              |              |              |              |
| Oxynorm 10 mg     | max. 4-6x per dag 1 |              |              |              |              |              |              |              |
| Movicolon         | 1-2x per dag 1      |              |              |              |              |              |              |              |
| Omeprazol 40 mg   | 1x per dag 1        |              |              |              |              |              |              |              |
|                   |                     |              |              |              |              |              |              |              |

# Recepten

ja  nee

U kunt uw voorgeschreven medicatie op recept binnen kantoortijden ophalen bij uw eigen apotheek of in de centrale hal bij de Rijnstate Poli-apotheek.

Buiten kantoortijden kunt u terecht bij de dienstapotheek:

## **Rijnstate Velp**

Adres: President Kennedylaan 100, 6883 AZ Velp.

Tel: 026 - 2020 800

Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 18.00 - 8.00 uur.

Op zaterdag, zondag en feestdagen is de apotheek 24 uur per dag geopend.

## **Arnhem (Elden) Zorgcentrum Eldenstaete**

Adres: Mr. D.U. Stikkerstraat 122, 6842 CW Arnhem.

Tel: 026 - 321 4882

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 18.00 - 22.00 uur.

In het weekend en op feestdagen van 10.00 - 22.00 uur.

Na 22.00 uur kunt u voor spoedrecepten terecht bij Rijnstate Velp.

## **De huisartsenpost bij Rijnstate Zevenaar**

Adres: Hunneveldweg 14b, 6903 ZN Zevenaar

Tel: 0316 - 344444

Openingstijden: maandag t/m donderdag gesloten.

Vrijdag open van 18.00 - 22.00 uur. In het weekend en op feestdagen open van 10.00 - 22.00 uur. Buiten openingstijden kunt u terecht bij Rijnstate Velp.

## Leefregels en folders

ja  nee

Soms is het nodig is dat u zich na het ontslag uit het ziekenhuis aan enkele leefregels houdt. Hierbij kunt u denken aan rust houden, een ledemaat hoog leggen of het gips niet nat laten worden. De verpleegkundige neemt deze regels met u door en geeft u eventueel een folder mee met extra uitleg en adviezen. U kunt de folders ook downloaden via [www.rijnstate.nl/folders](http://www.rijnstate.nl/folders).

## Tetanus

ja  nee

Als u een wond heeft, loopt u het risico om besmet te raken met de bacterie die tetanus veroorzaakt. De gevolgen van een dergelijke besmetting kunnen ernstig zijn. Als u nog nooit bent ingeënt tegen tetanus of als dat langer dan tien jaar geleden is gebeurd, krijgt u een tetanusvaccinatie om ervoor te zorgen dat u een goede bescherming tegen tetanus opbouwt.

## Fraxiparine bij een onderbeengips

ja  nee

Als u een onderbeengips heeft gekregen, gebruikt u de komende tijd uw kuitspieren minder dan normaal. Het bloed uit uw benen wordt hierdoor minder goed teruggepompt naar het hart. Daardoor heeft u een kleine kans op een trombosebeen. Die kans is groter als u een van deze risicofactoren heeft:

- U bent ouder dan 75 jaar.
- U heeft (sterk) overgewicht (BMI hoger dan 30).
- U heeft eerder trombose gehad.
- In uw familie komt erfelijke trombofilie voor.
- U heeft recent een beroerte (CVA) gehad.

Laat het uw arts weten als u een van deze risicofactoren heeft. Uw arts schrijft dan fraxiparine voor. Dit antistollingsmedicijn vermindert de kans op een trombosebeen. Totdat het gips eraf mag, injecteert u fraxiparine één keer per dag met een spuitje vlak onder uw huid. De verpleegkundige laat u zien hoe u dat het beste kunt doen.

### **Screening op botontkalking**

ja  nee

Als u tussen de 50 en 80 jaar oud bent, bestaat de kans dat uw botbreuk het gevolg is van botontkalking (osteoporose). Om na te gaan of dit bij u het geval is, wordt u binnenkort opgeroepen voor een botdichtheidsmeting.

### **Vitamine C bij een polsfractuur**

Uit onderzoek is gebleken dat het bij een polsbreuk zinvol is om extra vitamine C te gebruiken. Door extra vitamine C te gebruiken, kunt u de kans op het krijgen van posttraumatische dystrofie verminderen. Dit geldt vooral voor mensen die er nooit eerder mee te maken hebben gehad. Daarom adviseren wij gedurende vijftig dagen één keer per dag 500 mg vitamine C te gebruiken. Deze tabletten kunt u bij de drogist en bij de apotheek verkrijgen zonder recept. Niet iedere zorgverzekering vergoedt deze kosten.

### **Krukken**

ja  nee

Heeft u krukken nodig, dan kunt u deze kopen op de SEH. Dit is alleen mogelijk als u met pin betaalt. De verpleegkundige informeert u zo nodig hierover. U kunt ook krukken huren bij bijvoorbeeld een thuiszorgwinkel.

# Verpleegkundig spreekuur

Heeft u nog vragen over uw bezoek aan de SEH? Stelt u deze dan aan de SEH-verpleegkundige tijdens het verpleegkundig spreekuur. Dit kan tot 48 uur na uw bezoek aan de SEH op onderstaande tijd:

Alle dagen tussen 8:00 - 10:00 uur  
Telefoonnummer: 088 - 005 8585

## Afspraak op de polikliniek

### Contactgegevens gecheckt

ja  nee

### Vervolgafspraken

ja  nee

U krijgt een vervolgafspraak mee van de verpleegkundige. Het kan ook zijn dat de secretaresse deze op een later tijdstip toestuurt of telefonisch aan u doorgeeft.

Heeft u een vraag over een vervolgafspraak op de polikliniek? Neemt u dan contact op met de polikliniek waar u een afspraak heeft. De arts of verpleegkundige heeft aangekruist waar u een afspraak heeft in onderstaand schema.

|  |                                 |                |
|--|---------------------------------|----------------|
|  | Polikliniek Chirurgie           | 088 - 005 7737 |
|  | Polikliniek Interne Geneeskunde | 088 - 005 7750 |
|  | Polikliniek Kindergeneeskunde   | 088 - 005 7782 |
|  | Polikliniek Longgeneeskunde     | 088 - 005 7790 |
|  | Polikliniek Neurologie          | 088 - 005 7722 |
|  | Polikliniek Urologie            | 088 - 005 7705 |
|  | Anders:                         |                |

## Opnieuw klachten of verergering van klachten

Heeft u weer last van de klachten waarvoor u op de SEH kwam of worden de klachten erger en heeft u geen vervolgspraak bij een polikliniek van Rijnstate? Neemt u dan contact op met uw huisarts. Na uw bezoek op de SEH sturen we altijd een elektronische brief naar uw huisarts, zodat deze volledig op de hoogte is van uw behandeling.

Heeft u opnieuw klachten en heeft u wel een vervolgspraak bij Rijnstate? Neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de betreffende polikliniek (zie bovenstaand schema). Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp.

## Telefoonnummers

|  |                |
|--|----------------|
| Huisartsenpost (buiten kantoortijden): | 0900 - 1598    |
| Spoedeisende Hulp (SEH) Rijnstate:     | 088 - 005 6680 |

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de regio  
Arnhem, Rheden en De  
Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)