

Ziekenhuis
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Campus Maas en Kempen
Medisch Centrum André Dumont



Plastische Heelkunde

Borstreductie/Borstlift

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Deze brochure is een belangrijke gids voor patiënten die door de Dienst Plastische Chirurgie een borstverkleining of borstlift ondergaan in het ZOL te Genk of Lanaken. U vindt hier de nodige informatie omtrent uw ingreep, de voorbereiding en de nazorg.

De medewerkers van het Ziekenhuis Oost-Limburg zullen alles in het werk stellen om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

INHOUDSTAFEL

1. Welkom	3
2. Voorbereiding	4
3. Wat brengt u mee?	5
4. Voor de opname	6
5. Verloop van de opname	6
6. Naar huis	7
7. Zorgen na de ingreep	8
8. Wanneer een arts contacteren?	8
9. Het litteken	9
10. Tips	10
11. Contact	11

01 WELKOM

Operatieve ingreep op Campus Sint-Jan, GENK

Locatie Opname: **Afdeling J.10**

Datum:

Neem daags vóór de ingreep tussen 14 en 15 uur contact op met het Dagziekenhuis heelkunde op het nummer 089/32 52 70, zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt. De dag van de ingreep meldt u zich bij de inschrijfbalie.

Uur:

Operatieve ingreep op Campus Sint-Barbara, LANAKEN

Locatie Opname: **Afdeling LC1**

Datum:

Neem daags vóór de ingreep tussen 14 en 15 uur contact op met het Dagziekenhuis heelkunde op het nummer 089/32 51 12, zodat men u het uur kan doorgeven waarop u verwacht wordt.

Uur:

Elke ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis. Met deze folder willen we een gestructureerd beeld geven van de ingreep, de voorbereiding en de nazorg.

Heeft u vragen, contacteer dan ons secretariaat:

- **Secretariaat Plastische Heelkunde Genk:** 089/32 61 91 (Elke werkdag bereikbaar) - secretariaat.plastische@zol.be
- Buiten deze uren kunt u met dringende vragen of problemen terecht op de dienst Spoedgevallen (089/32 19 37).

02 VOORBEREIDING

Elke heelkundige ingreep is een belasting voor het lichaam. We geven u enkele tips om u hierop voor te bereiden

- Slaap de week voor de ingreep goed. Wanneer u vermoeid bent voor de ingreep, is het herstel moeilijker.
- Rook niet. Roken is schadelijk voor de wondheling en verhoogt de risico's tijdens een anesthesie. We vragen om ten laatste 3 weken voor de ingreep het roken te stoppen. Indien u niet gestopt bent, kan de ingreep worden geannuleerd.
- Eet gezond en zorg voor een goede conditie. Diëten doe je best niet in de weken voor aan de ingreep, maar een gezond gewicht wordt wel aangeraden.
- Bij ingrepen van de borst raden we het gebruik van Arnica Montana druppeltjes aan. Deze neemt u in langs de mond (met een glas frisdrank of water) vanaf een week voor de ingreep tot een week erna (3x10 druppeltjes/dag). U kan dit bij de apotheek halen. Arnica druppeltjes zorgen voor

minder blauwe plekken en minder zwelling.

- Wij kunnen zorgen voor de compressie BH die u wordt voorgeschreven. Deze dient een sluiting te hebben vooraan, zonder beugel en niet voorgevormd. U krijgt hiervan dan een aparte factuur opgestuurd. We raden aan om 2 BH's te voorzien.
- Het is handig om een pyjama mee te brengen met knopen vooraan (geen kleedje). Deze is makkelijker zelf aan- en uit te trekken en is handig bij de dagelijkse verzorging.
- Neem contact op met een thuisverpleegkundige. Zij zullen vanaf de dag na uw ontslag tot ongeveer 2 weken na de ingreep langs moeten komen voor de dagelijkse wondverzorging.

03 WAT BRENGT U MEE?

- Identiteitskaart.
- Bloedgroepkaart, allergiekaart.
- Compressie BH
- Pré-operatieve vragenlijst anesthesie (ingevuld).
- Resultaten van de onderzoeken die met uw chirurg of de anesthesist werden besproken (vb. bloeduitslagen, RX-foto's, mammografie, hartonderzoek).
- Medicatieoverzicht (vb. medicatie voor de bloeddruk, diabetes, pufjes en dergelijke): naam, dosis en product noteren.
- Hospitalisatieverzekering of documenten voor het werk die ingevuld moeten worden. Geef deze af aan de verpleegkundige.
- Nachtkledij: voorzie een pyjama met knopen vooraan. Deze is makkelijk aan en uit te doen en vergemakkelijkt de verzorging.
- Tijdschrift, krant of tablet, laptop... om de eventuele wachttijd vóór uw ingreep op te vullen.
- Betalingsbewijs (indien van toepassing). Goedkeuring van de adviserend geneesheer is strikt noodzakelijk bij een borstverkleining. Een borstlift wordt niet vergoed.
- Laat waardevolle spullen thuis, bv. geld, juwelen, piercings.

04 VOOR DE OPNAME

- Kom nuchter binnen: d.w.z. niet eten, niet drinken, niet roken en geen kauwgom. Laatste maaltijd dient minstens 8 uur voor de opname te hebben plaatsgehad. Drinken (heldere vloeistof) kan tot 6 uur voor de ingreep.
- Meld voor de ingreep of u vroeger abnormale bloedingsneigingen heeft gehad, spontaan of na een ingreep.
- Geef bij opname een telefoonnummer van uw contactpersoon aan de verpleging. Zorg dat deze persoon gedurende de hele opname beschikbaar is.

05 VERLOOP VAN DE OPNAME

Kom tijdig binnen zodat u eerst ingeschreven kan worden. Daarna zal u worden begeleid naar de afdeling.

Campus **Sint-Jan in Genk: volg de pijlen naar J.10**

Campus **Sint-Barbara:** U dient zich langs de hoofdingang in te schrijven en wordt opgenomen op afdeling LC1.

- De ingreep duurt gemiddeld 2,5 uur. Voordat u in de operatiekamer bent, zal uw chirurg de operatielijnen aftekenen. Er is ook nog tijd voor enkele vragen indien u dit wenst.
- Na de ingreep blijft u op de ontwaakafdeling tot de anesthesist beslist dat u voldoende wakker bent. Afhankelijk van de duur van de ingreep, bent u 4 uur of langer weg.
- Na de ingreep moet u 1 nacht op de afdeling blijven. Het ontslagmoment wordt door de arts bepaald.

06 NAAR HUIS

U krijgt een afspraak mee met de datum waarop u op controle kan komen.

Vragen i.v.m. afspraak te Genk: 089/32 61 91.

- Bij het verlaten van het ziekenhuis dient een begeleider u naar huis te brengen. Wij raden aan om de eerste 14 dagen niet met de wagen te rijden.
- Na het ontslag dient u een beroep te doen op een thuisverpleegkundige. Indien de drainagebuisjes nog ter plaatse zijn bij ontslag dienen deze door de verpleging of de huisarts te worden verwijderd indien ze minder dan 30cc/dag draineren. Meestal duurt dit niet langer dan 3 dagen. Daags na het verwijderen van de drains kunt u douchen.
- Antibiotica die eventueel werd voorgeschreven dient de ochtend na de ingreep te worden gestart.
- Pijnstillers zullen u worden voorgeschreven door de arts. Normaal is dit Paracetamol en Tramadol of Ibuprofen. Verwit-

tig ons als u hier overgevoelig aan bent. Gebruik enkel de medicatie die uw arts voorschrijft.

- Uw huisarts krijgt automatisch een verslag van het verloop van uw ingreep.

07 ZORGEN NA DE INGREEP

7.1 Wat is normaal na een ingreep?

- Uw borsten zijn (druk)pijnlijk.
- Uw borsten zijn licht gezwollen en voelen iets harder aan dan normaal.
- Uw borsten zijn asymmetrisch. Dit is meestal te wijten aan een asymmetrische zwelling. Dit kan tot 3 maanden duren.
- Er verschijnt een licht blauwe verkleuring van het operatiegebied. Deze kan de dagen na de ingreep uitzakken met de zwaartekracht.
- Abnormaal gevoel of over-/ondergevoeligheid in het operatiegebied is mogelijk.

08 WANNEER EEN ARTS CONTACTEREN?

Meestal genezen de wonden na een ingreep vlot en zonder problemen. We sommen hier echter de meest voorkomende verwikkelingen op en hoe u ze kan herkennen.

8.1 Nabloeding

- Plots ontstane forse zwelling, vaak asymmetrisch (1 zijde of zone).
- Toename van pijn.
- Blauwe verkleuring van de huid die snel uitbreidt.

8.2 Infectie

- Roodheid, toename van zwelling en pijn over meerdere uren.
- Koorts (meer dan 38°C).
- Ziektegevoel.

8.3 Wondloslating

- Het verband of de kledij is plots bebloed of vochtig.
- De wonde gaapt een beetje.
- Toename pijn, roodheid van de wondranden.

09 HET LITTEKEN

Een wondloslating wordt zelden opnieuw gehecht en zal met de correcte zorgen helen. Contacteer de thuisverpleegkundige of bedek de wonde met een steriele pleister. Raak de wonde in geen geval met de blote hand aan om een infectie te voorkomen.

8.4 Klontervorming

Bij inactiviteit gaat het bloed in de aderen trager stromen en is de kans groter op het vormen van een klont. Een klont ontstaat het vaakst in de benen en de longen. Als u plots onverklaarbare pijn en zwelling in een been ervaart of plots kortademig bent met pijn bij het inademen, contacteert u zo snel mogelijk de dienst Spoedgevallen.

Eens de wonde genezen is, ontstaat een litteken. Dit zal in de eerste maanden donker en rood zijn, en vervaagt langzaam. Gedurende deze periode, die tot 1,5 jaar kan duren, blijft het litteken verder helen.

Na verwijderen van wondpleisters of wondlijm kan het litteken worden verzorgd.

Op plaatsen waar veel tractie of spanning op de huid is, raden we aan het litteken te tappen met Micropore (3M, rolletje verkrijgbaar in de apotheek)

Waar het litteken niet onder spanning staat, is een littekenzalf aangewezen. U krijgt een staaltje of voorschrift mee bij de controleafspraak.

Een rood/rozig litteken mag nooit rechtstreeks in contact staan met zonlicht. Gebruik steeds zonnecrème factor 50 of meer. In sommige littekencrèmes zit een zonnefactor. Gebruik deze elke 2 uur op zones die met zonlicht in contact komen.

10 TIPS

- Herneem zo snel mogelijk uw normale en rustige activiteit. Vermijd zware inspanningen, sporten en overmatig zweten tot 6 weken na de ingreep.
- Slaap de eerste 6 weken op de rug.
- Slaap in half-zittende houding (bed op ongeveer 30° of een tweetal dikke kussens onder het hoofd).
- Ijs helpt tegen zwelling maar vertraagt de wondheling. Gebruik nooit ijs rechtstreeks op de huid maar wikkel het ijs in een droge washand of handdoek. Leg nooit langer dan 10 minuten ijs op de geopereerde zone. Wacht een kwartier en leg daarna opnieuw ijs gedurende maximum 10 minuten.
- Gebruik drukkledij of een BH zoals voorgeschreven door de arts. Deze mag enkel af onder de douche of tijdens het wassen. Draag deze dus de eerste 6 weken 23 uur/dag, tenzij anders uitgelegd.
- Douchen kan vanaf 24 uur na het verwijderen van de wonddrains, als de wondjes zijn bedekt met huidlijm of een douchepleister. Niet wrijven over de wondjes en contact met zeep vermijden gedurende de eerste 2 weken.
- Raak de littekens zo weinig mogelijk met de blote hand aan.
- De antitrombosekousen dienen tot een week na de ingreep te worden gedragen.
- Enkele dagen na de ingreep kan een scherp draadje of knoopje voelbaar worden aan de zijkanten van de littekens of op de rand van het tepelhof. Dit zal op de controleconsultatie worden verwijderd. Probeer dit in geen geval zelf te doen.

11 CONTACT

Contactnummer tijdens kantooruren via het secretariaat op 089/32 61 91 of secretariaat.plastische@zol.be

Na de kantooruren en in het weekend contacteert u, **enkel bij dringende problemen**, de dienst Spoedgevallen op campus St-Jan.

U mag de dienst Spoedgevallen bellen op 089/32 19 37.



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.