

# Leefregels na een voorhoofdslift

## Plastische Chirurgie

### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een voorhoofdslift ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de chirurg of verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een voorhoofdslift.

### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het enige tijd kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen, zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden. Als u zich goed voelt, mag u uw werk weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, overleg dan altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting.

Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Autorijden is geen probleem als uw conditie dit toelaat.

### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

### Wondverzorging

Houd bij de wondverzorging rekening met het volgende:

- na de operatie zit er een drukverband om uw hoofd. Dit wordt de volgende dag verwijderd;
- in een enkel geval bevindt zich een drain (afvoerslangetje voor wondvocht) in het wondgebied. Deze wordt de dag na de operatie verwijderd;
- het voorhoofd kan na de operatie minder gevoelig of zelfs ongevoelig zijn;
- jeuk op het behaarde hoofd is een veel voorkomend gevolg van de ingreep. Ook is het voorhoofd altijd gezwollen na de operatie;
- bij de operatie moeten de wenkbrauwen iets overgecorrigeerd worden. Dit kan tijdelijk een iets 'verbaasde blik' opleveren;
- rondom de ogen kan het blauw zijn als gevolg van het uitzakken van een bloeditstorting. Deze bijkomstigheden verdwijnen weer binnen enkele weken;
- u mag een dag na de operatie weer douchen, nadat het verband is verwijderd. Hierna draagt u gedurende een week dag en nacht een sportband om het hoofd. Neem deze band mee naar het ziekenhuis;
- vaak wordt een voorhoofdslift uitgevoerd in combinatie met een ooglidcorrectie. Dan is het belangrijk om de eerste twee dagen na de operatie de ogen overdag 15 minuten per uur te koelen. Gebruik hiervoor een koelbril of een zakje diepvriesdoperwten. Wikkel deze eerst in een theedoek;
- slaap de eerste week met een extra kussen onder uw hoofd, om zwelling in het voorhoofd te beperken;
- de hechtingen van uw wond worden na zeven dagen door de verpleegkundige op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee;
- de volledige wondgenezing duurt enkele weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek;
- roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

### Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

## Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

## Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de plastisch chirurg dit door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag een kaartje mee waarop vermeld staat hoe laat u uw medicijnen bij uw apotheek op kunt halen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

## Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw chirurg.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Trimmen en joggen mag u na drie weken, zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel gesloten en genezen is. Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

## (Pijn)klachten

Heeft u de eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met het secretariaat van de polikliniek Plastische Chirurgie, telefoon (053) 4872250;
- buiten kantooruren met de receptie van het ziekenhuis, zij nemen dan contact op met de dienstdoende plastisch chirurg, telefoon (053) 4872000.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaande wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van uw plastisch chirurg.

## Belangrijke contactgegevens

- Plastische Chirurgie Enschede, route C13, telefoon (053) 4872250;
- Plastische Chirurgie Oldenzaal, route 180, telefoon (053) 4872250;
- Receptie ziekenhuis (053) 4872000.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling Plastische Chirurgie wenst u een spoedig herstel.