

# Heupkrant

## DAG 2 NA DE OPERATIE

### Goedemorgen!

Al 2 dagen na uw operatie. Vindt u ook niet dat het vlug gaat en dat u snel vorderingen maakt?

Vandaag gaan we opnieuw stappen en oefenen om de trap op en af te gaan. In dit krantje vindt u nog enkele nuttige tips voor uw verdere revalidatie.

Dit is de voorlaatste heupkrant. De laatste krant krijgt u op de dag van ontslag en bevat nog bijkomende tips voor wanneer u terug thuis bent.

Vergeet niet uw vragen te noteren en ze aan de gepaste personen te stellen.

### Wat doet de verpleging en ergotherapeut vandaag voor u?

U zal al veel zelfstandiger zijn. Tijdens het wassen en kleden kan u vragen om begeleiding, maar vaak lukt dit al aardig alleen.

De ergotherapeut komt opnieuw langs en zal verder advies geven omtrent veilig opstaan en bewegen.

's Ochtends wordt nog een bloedstaal genomen voor analyse in het laboratorium. Het infuus zal vandaag definitief uit uw arm verwijderd worden.

### Stappen met krukken

De gangrevalidatie met krukken wordt aangeleerd op de kamer, in de gang en in de trappenhal. Steeds onder begeleiding van de kinesist.

#### Met 2 krukken:



- Eerst krukken plaatsen
- Geopereerde been naar voor plaatsen
- Niet-geopereerde been voorbij geopereerde been zetten

### Zorg thuis voor valpreventie

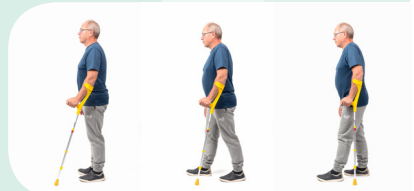
**Tapijtjes:** kleine tapijtjes, bijvoorbeeld in de badkamer of slaapkamer, vormen een risico bij gebruik van krukken. Best is om de tapijtjes tijdelijk te verwijderen. Later kan u deze terugplaatsen met antislip.

**Huisdieren:** wees bij thuiskomst steeds voorzichtig met uw hond of kat. Uw viervoetige vriend kan u onstuimig verwelkomen, waardoor u kan struikelen of de kruk kan verliezen.

**Elektriciteitsnoeren:** de kruk kan achter het snoer van een stofzuiger en dergelijke blijven hangen. Vermijd deze situaties zolang u met krukken stapt.

**Drempels:** pas op voor kleine drempels en opstaande randen. Dit kunnen echte valkuilen zijn!

#### Met 1 kruk:



- Kruk houden aan de kant van het niet-geopereerde been
- Kruk naar voor plaatsen
- Geopereerde been naar voor plaatsen
- Niet-geopereerde been voorbij geopereerde been zetten



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## En de factuur?

Ongeveer 2 tot 3 maanden na het ontslag zal u de factuur voor verzorging en opname ontvangen.

Op de website van het ziekenhuis ([www.azjanportaels.be](http://www.azjanportaels.be)) kan u een overzicht vinden van de verschillende kosten bij een ziekenhuisopname. U kan deze vinden onder "Patiënteninformatie – Financiële informatie".

Het bedrag op uw factuur hangt af van uw kamerkeuze en de gebruikte hulpmiddelen. Hieronder verstaan we schroeven, platen, pinnen, ankers, botcement en de prothese zelf.

Protheses hebben hun prijskaartje. De keuze van een éénpersoonskamer verhoogt NIET de prijs van dit materiaal, WEL de prijs van de geleverde technische prestaties (operatie, anesthesie, radiografie, kinesithérapie) tot 150%.

Bij betalingsmoeilijkheden kan u terecht bij onze facturatedienst voor een afbetalingsplan. U kan hiervoor telefonisch contact opnemen van 02 257 55 31 of via e-mail naar [facturatie@azjanportaels.be](mailto:facturatie@azjanportaels.be).

**TIP: ZORG ERVOOR DAT U ALLE NODIGE DOCUMENTEN MEEKRIJGT!**

Als u nog attesten voor het werk nodig heeft, vergeet die dan niet te vragen. Ook voor de hospitalisatieverzekering moeten vaak nog formulieren ingevuld worden. Laat dit in orde brengen voor u naar huis vertrekt.

## Hoe stap ik een trap op en af?

### De trap op gaan

U gebruikt de leuning en een kruk om op te steunen als u naar boven gaat. De kruk houdt u vast aan de andere zijde dan waar de trapleuning zich bevindt.



Plaats eerst het niet-geopereerde been een trede hoger. Vervolgens de kruk. Daarna zet u het geopereerde been op dezelfde trede.



Als u boven nog met 2 krukken stapt laat u boven best steeds 1 kruk staan.

### De trap af gaan

Ook nu maakt u gebruik van de trapleuning en een kruk om op te steunen.



Plaats eerst de kruk samen met het geopereerde been een trede lager. Zet vervolgens ook het niet-geopereerde been op dezelfde trede.



## Welk been eerst verplaatsen bij traplopen? Gebruik het trucje met de duim.

### Duim naar boven

- U gaat naar boven
- U plaatst eerst het niet-geopereerde ('goede') been een trede hoger en zet daarna het geopereerde been bij samen met de kruk



### Duim naar beneden

- U gaat naar beneden
- U plaatst eerst het geopereerde ('slechte') been samen met de kruk een trede naar omlaag en zet daarna het andere been bij

