

Opnametraject lymfoedeem



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

De opname

Conservatieve behandeling lymfoedeem



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Lymfoedeem is een chronische aandoening.

Chronisch betekent dat de aandoening blijvend is en dus niet meer overgaat.

Tijdens de opname behandelen we uw oedeem en kijken we met elkaar naar hoe u in het dagelijks leven om kunt gaan met lymfoedeem.

Denk hierbij aan het geven van druk...

uw gewicht en voeding...

uw conditie...

uw werk, stress...

en uw thuissituatie.

Allerlei aspecten die van invloed kunnen zijn op uw aandoening.

U vervult tijdens de opname een actieve rol en krijgt daarbij hulp van verschillende behandelaars.

Dit kunnen fysiotherapeuten, oedeem therapeuten, verpleegkundigen...

maatschappelijk werkers, psychologen...

diëtisten en dermatologen zijn.

Zie de behandeling als verschillende puzzelstukjes die we met elkaar op de juiste plaats leggen.

Daarbij is elke behandeling maatwerk en ziet de puzzel er voor iedereen verschillend uit.

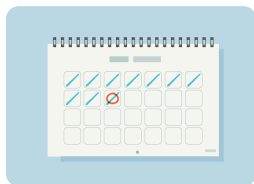
Kortom, u leert tijdens de opnameperiode over lymfoedeem...

en hoe u het oedeem in uw dagelijkse leven onder controle kunt houden.

Vorbereiding op uw opname in het ECL

U wordt in het ECL opgenomen voor een 'conservatieve' behandeling. Dit houdt in dat u enkele weken van maandag t/m vrijdag een intensief behandelprogramma volgt in onze lymfoedeemkliniek.

Plannen van uw opname



De secretaresse van het ECL neemt contact met u op om uw opname in te plannen.

Als de opnamedatum met u is afgesproken, ontvangt u hiervan een bevestiging. Hierin staat wanneer en hoe laat u zich kunt melden in het ziekenhuis.

Actueel Medicatie Overzicht (AMO)



Als u medicijnen gebruikt is het voor ons belangrijk dat u bij aanvang van uw opname een **AMO-document** inlevert en dat u voor de **eerste dagen uw eigen medicijnen meeneemt**.

Een AMO-document is een Actueel Medicatie Overzicht. U kunt dit opvragen bij uw apotheek (of huisarts). Zorg ervoor dat het document ook daadwerkelijk actueel is.



Kleding en schoeisel

Draag sportieve, ruim zittende kleding en sportieve schoenen. Hou er rekening mee dat kleding en schoenen over de zwachtels moeten passen.

Neem ook voldoende sportkleding mee; u sport twee keer per dag.



Kom op tijd!

U heeft op het afgesproken tijdstip een afspraak met een verpleegkundige. U ontvangt uw eigen programma en krijgt uitleg over uw verblijf in het ECL.

Daarna volgt de kennismaking met uw medepatiënten. U verblijft in een tweepersoons- of vierpersoonskamer.

Voorbeeld van een dagprogramma

In grote lijnen ziet een dagprogramma er als volgt uit. De volgorde van de onderdelen kan per persoon verschillen.

Voorbeeld dagprogramma



Slide 1

De dag begint met een medicatieronde en een ontbijt op uw kamer.



Slide 2

Uw dermatoloog is de hoofdbehandelaar en komt 1 à 2 keer per week langs. Het kan zijn dat ook een andere arts bij u langs komt.



Slide 3

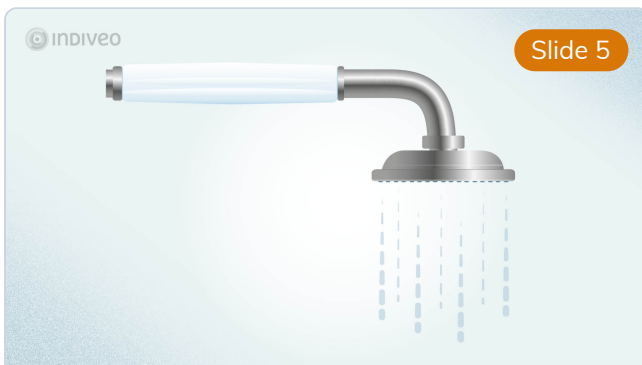


Slide 4

Draag sportieve en ruim zittende kleding en sportieve schoenen.

Dagelijks gaat u aan de slag in de oefenzaal op de polikliniek fysiotherapie.

De fysiotherapeut kijkt samen met u naar uw conditie en hoe u beweegt. Dit is de basis voor uw persoonlijke programma in de oefenzaal. U traint onder begeleiding van de fysiotherapeut.



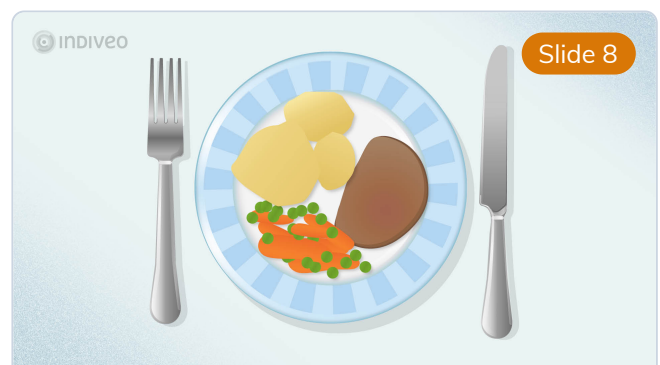
Voor het douchen mag u de zwachtels verwijderen, als het nodig is krijgt u hulp hierbij.



De oedeemtherapeut behandelt u en leert u om uzelf te behandelen, bijvoorbeeld door uzelf te leren meten, druk te geven en hoe u uw huid moet verzorgen.



Afhankelijk van uw oedeem wordt u dagelijks of om de dag gezwachteld.



In het restaurant kunt u van de lunch gebruik maken. Tussen de middag wordt er warm gegeten. Als u niet mobiel bent kunt u op uw kamer lunchen.

Slide 9

Slide 10



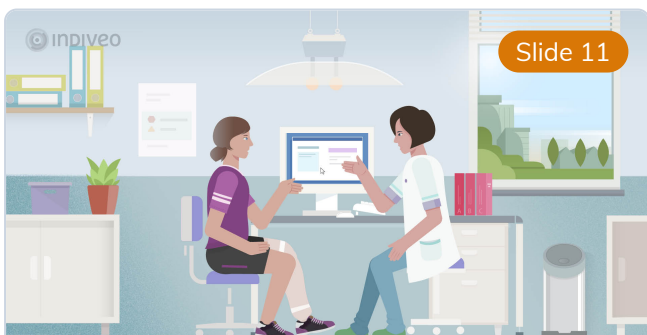
Tijdens uw opname neemt u deel aan groepsbijeenkomsten over:

- Het belang van druk geven
- Bewegen
- Een goed lichaamsgewicht
- Voeding
- Omgaan met stress
- Omgaan met uw aandoening

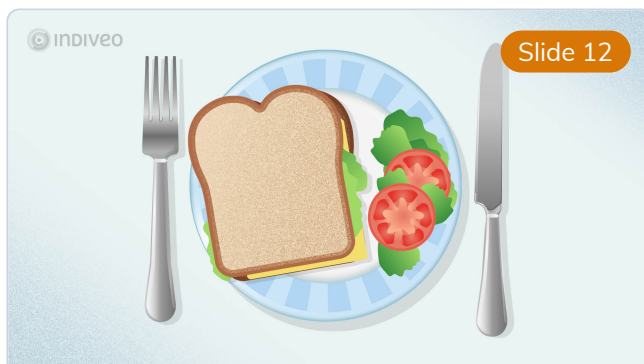
Het delen van ervaringen en het erkennen van elkaars verhalen, heeft vaak een positieve werking.



Eenmaal per week is er Nordic Walking onder begeleiding van een leefstijlcoach.



Individuele sessies kunnen ingepland worden met bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, diëtist of psycholoog.



Via een bestellijst kunt u zelf uw avondmaaltijd samenstellen.

Na de opname

Therapeutisch elastische kous



Aan het eind van de opname krijgt u een therapeutisch elastische kous aan (of kousen). Deze kous is speciaal voor u aangemeten. U gaat dus naar huis met de kous aan.



Controle

U blijft bij ons onder controle, meestal komt u na ongeveer zes weken na uw ontslag bij ons terug voor de eerste controle.

Therapeut



Het is mogelijk dat u de behandeling voortzet bij een therapeut bij u in de omgeving. Deze therapeut krijgt dan instructies van ons.

Huisarts



Uw huisarts en uw verwijzer krijgen bericht over het resultaat van de opname.

Ervaringen van patiënten

Neem een kijkje in de opname van andere patiënten



Filmpjes en verhalen van patiënten

Bekijk de film van Marlies (<https://www.youtube.com/watch?v=iU7ntsOC8tg&feature=youtu.be>).

Bekijk de film van Paulien (<https://youtu.be/roLJUv3tzJo>).

Lees verhalen van lotgenoten

(<http://www.nijsmellinghe.nl/ECLervaringsverhalen>).

Veelgestelde vragen

Hieronder vindt u een aantal veel voorkomende vragen, mocht uw vraag er niet tussen staan, neem dan contact op met uw zorgverlener.



Naar huis in het weekend

In het weekend is er geen programma en gaat u naar huis. Heeft u reductiechirurgie ondergaan of is er een andere medische reden om opgenomen te blijven? Dan blijft u het eerste weekend na de operatie in het ziekenhuis.

Als u wel naar huis gaat kunt u vrijdagmiddag na afloop van uw programma vertrekken. U komt zondagavond weer terug, u moet dan om **19.45 uur** weer in het ziekenhuis zijn.

Let op: u gaat gezwachteld naar huis en mag niet zelf autorijden. Uw zwachtels blijven het weekend zitten (tot maandagochtend).

Kan mijn familie op bezoek komen?



Bezoekuur is van **15.00- 19.30 uur**. Echter, tijdens de behandelingen en de groepsbijeenkomsten kunnen patiënten geen bezoek ontvangen. Er kan tot **20.00 uur** gebruik gemaakt worden van de zitjes in het restaurant en in de hal.

Familie kan niet in het ziekenhuis overnachten. Wordt uw kind opgenomen, dan kan een van de ouders tijdens de opname in het ziekenhuis verblijven.

Hieronder vindt u hotels en verblijven in de omgeving van Drachten.

Van der Valk Hotel

Lavendelheide 4

9202 PD Drachten

Tel: (0512) 520 705

www.hoteldrachten.nl (<https://www.hoteldrachten.nl>).

Hotel Het Witte Huis

Van Harinxmaweg 20

9246 TL Olterterp

Tel: (0512) 382 222

www.wittehuisolterterp.nl (<https://wittehuisolterterp.nl/>).

Bed & Breakfast

Het Zuid 40

9203 TE Drachten

[It Súd in Drachten - Bedandbreakfast.nl](http://ItSúd.in.Drachten-Bedandbreakfast.nl) (<https://www.bedandbreakfast.nl/nl/a/BiMUkzP9Ywggw/it-sud>).

Vakantiepark 't Hout

Duerswaldmerwei 11

9243 KA Bakkeveen

www.molecaten.nl/t-hout (<https://www.molecaten.nl/t-hout>).

Bungalowpark It Wiid

Koaidyk 8

9264 TP Earnewald

<https://www.bungalowparkitwiid.nl/> (<https://www.bungalowparkitwiid.nl/>).



Ik heb bezwaar tegen gemengd verplegen, kan ik dit aangeven?

Tijdens het gesprek met de arts waarin de opname wordt genoemd, kunt u aangeven dat u liever met iemand van hetzelfde geslacht de kamer deelt. Hier wordt tijdens de opname zo veel mogelijk rekening mee gehouden. Het komt helaas soms voor dat het niet lukt om tegemoet te komen aan uw wens.



Mag ik eigen spullen meenemen?

Dat kan zeker. U mag uw eigen kussen meenemen. Ook mag u uw laptop meenemen. In Nij Smellinghe kunt u gratis gebruik maken draadloos internet. Op de afdeling is geen locker aanwezig die kan worden afgesloten. Laat waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis.

Nij Smellinghe is niet aansprakelijk voor schade aan of vermissing van uw eigendommen.



Moet ik mijn eigen hulpmiddelen meenemen?

Als u gebruik maakt van extra compressiemiddelen, bijvoorbeeld een juxtafit, dan kunt u deze meenemen. Dit geldt ook als u gebruik maakt van een rollator, rolstoel of scootmobiel.

Heeft u een andere vraag?

Deze kunt u stellen aan het secretariaat van het ECL. Telefonisch bereikbaar tussen 09.00 - 12.00 uur op [0512 588 818](tel:0512588818) (tel:05122058820818).

Algemene informatie ECL



De lymfoedeemkliniek

U vindt de lymfoedeemkliniek op de verpleegafdeling A2.

In Nij Smellinghe wordt gemengd verpleegd. Dat wil zeggen dat mannen en vrouwen bij elkaar op de kamer worden geplaatst. In de lymfoedeemkliniek maken we gebruik van twee- en vierpersoonskamers.

Algemene informatie

- Nij Smellinghe is volledig rookvrij; in het gebouw en op het terrein (inclusief parkeerterrein) mag niet worden gerookt. Het rookverbod geldt voor sigaretten, sigaren, pijptabak, de e-sigaret (shisha-pen,



- 'dampen'), 'rookvrije sigaretten' zoals de iQos/Heets, Juul en alle andere rookgerei
- In het ziekenhuis is gratis draadloos netwerk beschikbaar
 - Als u tijdens uw opnameperiode gebruik wilt maken van de parkeerplaats van Nij Smellinghe kunt u een uitrijkaart vragen aan de verpleegkundige. (Geldt alleen voor patiënten die parkeren tijdens de opnameperiode, niet voor brengen en halen)
 - Op de afdeling A2 is mobiel bellen toegestaan
 - Het restaurant is elke dag open van 08.00 tot 20.00 uur
 - Binnengekomen post wordt één keer per dag op de kamer gebracht
 - Post die u zelf wilt versturen kunt u afgeven aan de secretaresse van de afdeling of in de brievenbus bij de hoofdingang doen
 - Kleding kan gewassen worden tegen een vergoeding van €10,- (contant te betalen, de verpleegkundige kan dit voor u regelen)
 - Er is geen pinautomaat in het ziekenhuis of op het ziekenhuisterrein
 - Op de verpleegafdeling heeft u bij uw bed een televisie inclusief radio. Er is geen vaste telefoon beschikbaar. Op de afdeling is een koelkast die u mag gebruiken
 - Als het weer het toelaat, wordt er op woensdagmiddag gewandeld rondom het ziekenhuis
 - Als u in uw vrije tijd zelf wilt wandelen: er is een informatieve wandelroute beschikbaar. Deze vindt u in de groepsruimte. Of vraag de route aan de verpleegkundige
 - Ook kunt u gebruik maken van de jeu de boulesbaan op het ziekenhuisterrein. Ballen zijn verkrijgbaar op de afdeling en in het restaurant
 - Het is niet de bedoeling dat u tijdens uw opname het ziekenhuisterrein verlaat

Op de volgende websites kunt u meer informatie vinden:

www.nijsmellinghe.nl

<https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/afdelingen/expertisecentrumlymfovacsuculairegeneeskunde>

www.lymfoedeem.nl (<https://www.lymfoedeem.nl/>) is het platform voor patiënten met lymfoedeem.

Wetenschappelijk onderzoek

Het ECL doet regelmatig wetenschappelijk onderzoek. U kunt gevraagd worden om hieraan mee te werken. Door deelname aan wetenschappelijk onderzoek kan uw programma wijzigen.



Uiteraard is deelname niet verplicht.

Meer informatie

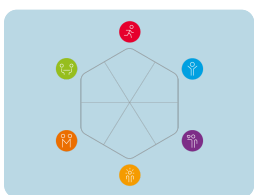
Meer weten?



Op de volgende websites vindt u meer informatie over het ziekenhuis, uw behandeling en aandoening.

- [De website van Nij Smellinghe \(https://www.nijsmellinghe.nl/nl\)](https://www.nijsmellinghe.nl/nl)
- [De website van het ECL \(https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/afdelingen/expertisecentrumlymfovasuculairegeneeskunde\)](https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/afdelingen/expertisecentrumlymfovasuculairegeneeskunde)
- [Lymfoedeem.nl \(http://lymfoedeem.nl\)](http://lymfoedeem.nl)
- [Thuisarts.nl \(https://www.thuisarts.nl/\)](https://www.thuisarts.nl/)
- [Huidarts.com \(https://www.huidarts.com/\)](https://www.huidarts.com/)
- [Nederlandse vereniging voor dermatologie en venereologie \(https://hvdv.nl/patienten\)](https://hvdv.nl/patienten)
- [Animatie: Beweegrichtlijnen \(https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/\)](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/)
- [Animatie: Etiketten vergelijken \(suiker\) \(https://www.youtube.com/watch?v=RXOpI4fb_1U\)](https://www.youtube.com/watch?v=RXOpI4fb_1U)

Positieve gezondheid



Wilt u meer informatie over *positieve gezondheid*?

- [Animatie: Mijn positieve gezondheid \(https://www.youtube.com/watch?v=DUKE-1YuIGQ\)](https://www.youtube.com/watch?v=DUKE-1YuIGQ)
- [Animatie: Hoe werkt positieve gezondheid? \(https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk\)](https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk)

- [Test je positieve gezondheid](https://volwassen.mijnpositievegezondheid.nl/start.php)
(<https://volwassen.mijnpositievegezondheid.nl/start.php>).