

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

In deze folder vindt u de informatie die u nodig heeft rondom uw operatie. Het is belangrijk dat u deze met aandacht leest en de adviezen opvolgt.

## Inhoudsopgave

Uitleg over de operatie .....	2
Operatie .....	3
Vorbereiding operatie in het ziekenhuis .....	3
Voorlichtingsfilmpje .....	3
Intakegesprek .....	3
Vorbereidingen thuis .....	3
Fysiotherapie .....	3
Hibiscrub .....	6
Opname in het ziekenhuis .....	6
Dag van operatie .....	6
Wat neemt u mee: .....	6
Eerste keer fysiotherapie .....	7
Dag na de operatie .....	7
Ted-kous .....	7
Injectie .....	7
Naar huis .....	7
Ontslag .....	7
Complicaties .....	8
Voorkom infecties! .....	8
Klachten na de operatie .....	8
Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis? .....	8
Bijlage 1: Leefregels en adviezen eerste drie maanden .....	10
Bijlage 2 Vorbereidingen thuis .....	12
Bijlage 3 nazorg .....	13
Mantelzorg .....	13
Thuiszorg .....	13
Zorghotel .....	13
Revalidatie .....	13
Huishoudelijke hulp .....	14

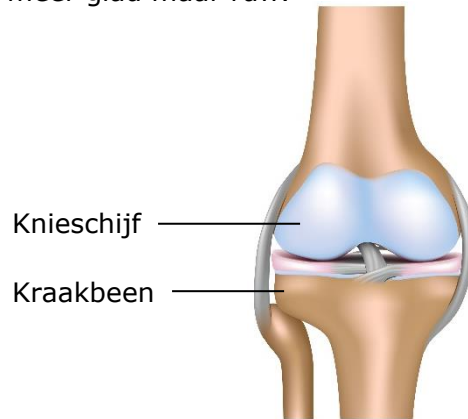
Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Uitleg over de operatie

### **Wat is artrose?**

De binnenkant van de knie en de achterzijde van de knieschijf is bekleed met een laagje kraakbeen. Het kraakbeen heeft een schok dempende functie en zorgt er voor dat de knie soepel beweegt. Bij artrose gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit en is het kraakbeen niet meer glad maar ruw.



### **Klachten**

Artrose geeft pijn in de knie en in een gevorderd stadium wordt de knie stijver en kunt u de knie niet volledig meer strekken en/of buigen.

Door verlies van kraakbeen en later ook van bot kan een X- of O-been ontstaan, waardoor de knie in toenemende mate moe en instabiel voelt.

### **Diagnose**

De ernst van de aandoening wordt vastgesteld door lichamelijk onderzoek, röntgenfoto's en eventueel een kijkoperatie. Bij de beslissing om een knieprothese te plaatsen is uw oordeel doorslaggevend. U ervaart immers de last en moet uiteindelijk zelf bepalen of u toe bent aan de operatie.

### **Oorzaken**

Er zijn verschillende afwijkingen die beschadiging van het kniegewricht veroorzaken, zoals kraakbeen- en stofwisselingsziekten en kraakbeenbeschadigingen. Wanneer in het verleden de meniscus is verwijderd, is er een verhoogde kans op artrose.

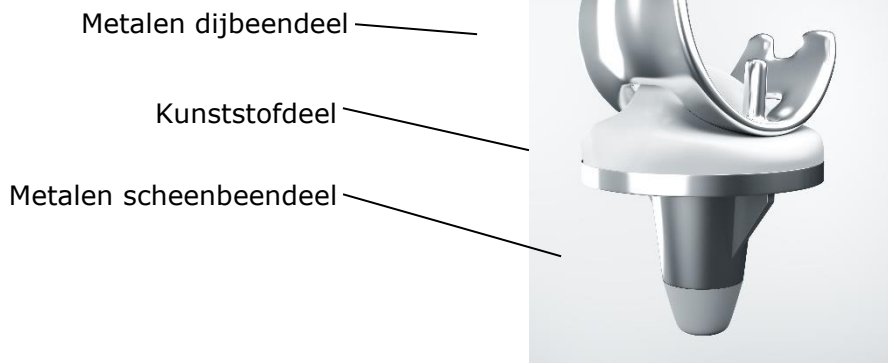
Reumapatiënten hebben vaak knieproblemen omdat reuma het kraakbeen aantast. Maar meestal is de oorzaak onduidelijk.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Operatie

Het aangetaste kraakbeen kan niet vervangen worden door nieuw kraakbeen, wel kan het gewricht in zijn geheel vervangen worden door een prothese. Een totale knieprothese bestaat uit een metalen dijbeendeel en een metalen scheenbeendeel, die worden vastgezet met botcement, met daartussen een kunststof deel. De orthopedisch chirurg besluit tijdens de operatie of de achterzijde van de knieschijf ook vervangen moet worden.



## Vorbereiding operatie in het ziekenhuis

### Voorlichtingsfilmpje

Het voorlichtingsfilmpje op [Knieprothese / operatie - Ziekenhuis Amstelland](#) maakt onderdeel uit van de behandeling. Het is belangrijk dat u de juiste voorlichting ontvangt, afgestemd op uw operatie en de behandeling na de operatie. Wij verzoeken u voorafgaand aan het intakegesprek op de poli anesthesie, dit filmpje te bekijken.



### Intakegesprek

Voordat het intakegesprek op de polikliniek Anesthesie plaatsvindt, is het noodzakelijk dat u bij het laboratorium bent geweest voor bloedafname. Soms moet er een hartfilmpje (ECG) worden gemaakt. Kijk voor meer informatie in de folder 'ECG'. Op de polikliniek Anesthesie heeft u een gesprek met de apothekersassistent, de verpleegkundige en de anesthesioloog.

### Vorbereidingen thuis

Omdat u bij thuiskomst na de operatie een stuk minder mobiel bent, is het belangrijk dat u vóór de operatie enkele praktische zaken regelt. Deze staan vermeld onder het kopje *voorbereidingen thuis*.

### Fysiotherapie

Een goede voorbereiding is belangrijk. Maak daarom vooraf een afspraak bij uw eigen fysiotherapie in de buurt. Zij kunnen samen met u er voor zorgen dat u in een goede conditie het ziekenhuis ingaat. Daarna kunnen zij u begeleiden bij uw revalidatie thuis. Bespreek ook met uw fysiotherapeut wanneer het eerste contactmoment thuis zal zijn ná de operatie.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

Indien u in Amstelveen woont, kunt u zich aanmelden bij Amstelland Fysiotherapie. Zie voor gegevens achterzijde van deze folder.

In de periode voor uw operatie is het raadzaam een fysiotherapeut te raadplegen. U krijgt uitleg over het belang van oefenen voor en na de operatie. Het is belangrijk om de beweeglijkheid en kracht van uw knie al voor de operatie op peil te brengen. Ook oefent u het lopen met krukken, rollator en/of looprek en kunt u het traplopen oefenen.

Fysiotherapiepraktijk 'Amstelland fysiotherapie' (verbonden aan Ziekenhuis Amstelland) heeft een oefenprogramma opgezet speciaal voor mensen die een totale knieprothese krijgen: BIBO. Dit staat voor 'Better In, Better Out': hoe beter en hoe fitter u een operatie ingaat, hoe beter en sneller u herstelt na de operatie.

Hieronder ziet u oefeningen die relevant zijn voor en na een knieoperatie. U doet de oefeningen 3x per dag. Iedere oefening herhaalt u 5x tenzij anders is afgesproken. U doet de oefeningen ook met het niet-geopereerde been.

De oefeningen:

1. Knie strekken
2. Knie buigen (rug)
3. Been zijwaarts (stand)
4. Knie heffen
5. Been achterwaarts
6. Mini-squat
7. Knie strekken

## 1. Knie strekken (rug)

Druk de achterkant van uw knie in het bed en trek de voet naar u toe.



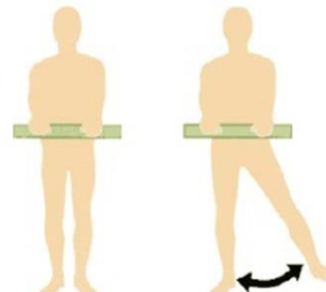
## 2. Knie buigen (rug)

Beweeg uw hiel over het bed richting uw zitvlak.



## 3. Been zijwaarts (stand)

Houd u ergens stevig aan vast voor de nodige steun. Breng uw been langzaam naar buiten. Leun hierbij niet zijwaarts. Wissel het linker- en rechterbeen af.

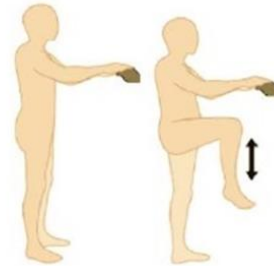


Informatie over:

# Kniprothese Fast Track

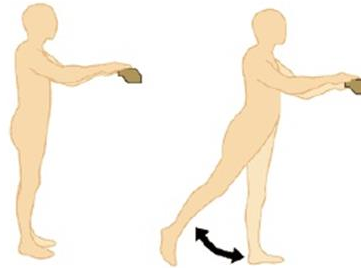
## 4. Knie heffen

Houd u ergens stevig aan vast voor de nodige steun. Til langzaam uw knie op. Buig uw heup niet verder dan in een hoek van 90 graden. Leun hierbij niet naar achteren.



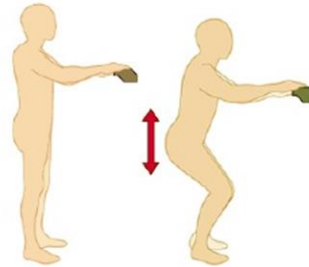
## 5. Been achterwaarts

Houd u ergens stevig aan vast voor de nodige steun. Breng uw been naar achteren. Leun hierbij niet naar voren en houd uw benen gestrekt.



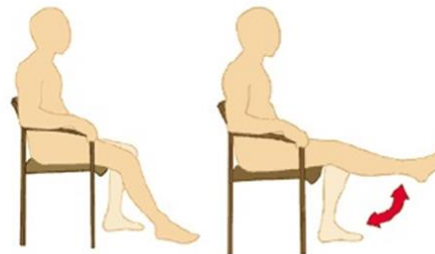
## 6. Mini-squat

Houd u ergens stevig aan vast voor de nodige steun. Buig langzaam uw knieën tot zover u zich nog gemakkelijk voelt en ga daarna weer rechtop staan. Leun hierbij niet naar voren en houdt uw voeten plat op de grond.



## 7. Knie strekken

Ga op een stoel zitten of op de rand van het bed. Strek uw been vanuit gebogen stand langzaam zo ver mogelijk, maar til uw been hierbij niet op. Buig daarna u uw been weer langzaam terug.



Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Hibiscrub

Om de kans op een infectie te verkleinen dient u hibiscrub en muciprocine neuszalf te gebruiken.

### Schema van toedienen

5 dagen vóór de operatie:

- 2 maal daags neuszalf toedienen;
- 1 maal haar wassen met hibiscrub. Deze 5 minuten laten inwerken. Daarna haar goed uitspoelen. Daarna mag u wel een shampoo gebruiken;
- 1 maal daags gehele lichaam met hibiscrub. Deze 5 minuten laten inwerken. Daarna lichaam afspoelen.

Dag van de operatie:

- 1 maal gehele lichaam en haar wassen met hibiscrub. Deze 5 minuten laten inwerken. Daarna lichaam en haar goed af- en uitspoelen. Uw haar mag u daarna nog wel met shampoo wassen.
- 1 maal neuszalf toedienen

Hoe de zeep te gebruiken:

- Gebruik Hibiscrub **niet** in combinatie met andere middelen om de huid schoon te maken zoals bijvoorbeeld (vloeibare) zeep of zouten. De ontsmettende werking kan hierdoor worden verminderd. Dus in plaats van reguliere zeep gebruikt u de Hibiscrub.
- U mag na het gebruik van hibiscrub geen bodylotion gebruiken
- U wast ook de haren met de Hibiscrub, maar u mag daarna **wel** nog een shampoo gebruiken. Het maakt de haren anders erg droog.
- Let op dat de oplossing niet in de ogen komt. In dat geval moet u de ogen grondig met water uitspoelen omdat het anders irritatie veroorzaakt.
- U mag uw gezicht scheren en gebruik maken van scheerzeep.

## Opname in het ziekenhuis

### Dag van operatie

- U komt op de afgesproken tijd naar de verpleegafdeling en meldt zich bij de afdelingssecretaresse. Deze brengt u naar uw kamer. De verpleegkundige heeft een kort gesprek met u en controleert de gegevens. De verpleegkundige zal u tijdens het korte gesprek vertellen hoe uw opname verder verloopt.
- Als u na de operatie terugkomt op de afdeling, belt de verpleging naar uw contactpersoon om te vertellen dat de operatie achter de rug is.
- Ongeveer 3-4 uur na de operatie gaat u voor de eerste keer uit bed. Dit gebeurt met hulp van de fysiotherapeut en/of de verpleegkundige.
- In de avond start u met antistollingsinjecties in de buikplooi of het dijbeen, om trombose na de operatie te voorkomen. U krijgt dan ook instructie zodat u dit zelf leert te doen.

### Wat neemt u mee:

Op het formulier dat u heeft gekregen op de polikliniek Anesthesie, staat ook wat u mee moet nemen en wat u thuis laat.

Daarnaast neemt u mee:

- Rollator of elleboog krukken.
- Goed zittende (ruime) schoenen en wijde badslippers.
- Gemakkelijk zittende kleding voor overdag.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

- Katoenen sokken voor tijdens de operatie. Liefst een maat groter en met een slap boord zodat ze niet knellen bij eventuele zwelling van het been na de operatie.

## Eerste keer fysiotherapie

Ongeveer 3-4 uur na de operatie gaat u voor de eerste keer uit bed. Dit gebeurt met hulp van de verpleegkundige of fysiotherapeut. U leert om in/uit bed te gaan en een stukje te lopen met een loophulpmiddel.

## Dag na de operatie

24 uur na de operatie wordt het wondverband verwijderd. Er wordt een wondpleister opgedaan, die u na een week (thuis) kunt verwijderen. Op de röntgenafdeling wordt een controlefoto van uw knie gemaakt.

De fysiotherapeut leert u zelfstandig in en uit bed te komen, begeleidt u bij het lopen en start met de oefeningen. Het is belangrijk dat u zelf zoveel mogelijk oefent met lopen en de oefeningen van de fysiotherapeut doet. Probeer de oefeningen elk uur te herhalen.

## Ted-kous

U krijgt een TED-kous aangemeten nadat het drukverband is verwijderd en de wondpleister is aangebracht.

Deze TED-kous kunt u overdag gebruiken tot 6 weken na de operatie.

De TED-kous bevordert het herstel aan de knie.

Door de operatie heeft u kans op oedeemvorming in uw geopereerde been. De TED-kous zal ervoor zorgen dat de zwelling die door het oedeem is ontstaan af zal nemen.

Op geleide van de klachten kunt u na 3 à 4 weken het dragen van de kous afbouwen.

## Injectie

In de avond start u met antistollingsinjecties (in de buikplooï of het dijbeen) om trombose na de operatie te voorkomen. Het is de bedoeling dat u dit zelf leert, zodat u dit (in totaal) 4 weken thuis kunt voortzetten.

## Naar huis.

U gaat na 1 nacht al weer naar huis. Dat kan in de ochtend of aan het einde van de middag. Uitgangspunt is dat u zelfstandig in en uit bed kan stappen, veilig kunt lopen en zelfstandig naar het toilet kunt gaan. Indien nodig, moet u ook kunnen traplopen. Thuis kunt u verder werken aan uw herstel. Het belangrijkste is dat u de dagelijkse gang van zaken zoveel mogelijk zelf gaat doen.

## Ontslag

Als u het ziekenhuis verlaat, krijgt u het volgende mee:

- Ontslagmedicatie; deze kunt u ophalen bij de Nicolaes Tulp Apotheek in de hal bij de hoofdingang.
- Een recept voor naproxen (pijnstilling) en een maagbeschermer
- Een controleafspraak voor 6 weken na de operatie bij de orthopedisch chirurg op de polikliniek.
- Ontslagsamenvatting met leefregels voor thuis
- Overdracht en verwijzing voor de fysiotherapie.
- Een kaartje waarop uw prothesenummer staat.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Complicaties

De mogelijkheid op eventuele complicaties is door de arts met u besproken. Het gaat hierbij om:

- Infectie rond de operatiewond of rond de prothese.
- Nabloeding.
- Trombosebeen.
- Loslating van de prothese.

## Voorkom infecties!

Omdat u een prothese heeft, is het belangrijk dat u infecties voorkomt. Een infectie kan de prothese beschadigen. Laat u daarom de eerste 3 maanden niet behandelen door een pedicure. Nagels knippen mag wel. Loop niet op blote voeten, ter voorkoming van wondjes.

Met een prothese blijft de kans op infectie bestaan, ook in de toekomst. Dreigt er een ontsteking te ontstaan of heeft u al een ontsteking (bijvoorbeeld een urineweginfectie) neem dan contact op met uw huisarts.

U dient uw huisarts, tandarts of specialist van te voren in te lichten als tanden of kiezen getrokken worden, wortelkanaalbehandelingen plaatsvinden, operaties of andere inwendige ingrepen verricht worden. In sommige gevallen moet u namelijk tijdens deze ingrepen beschermd worden met antibiotica om zo het gevaar van infectie te vermijden.

## Klachten na de operatie

Veel voorkomende klachten na de operatie zijn:

- Pijn van de knie, bloeduitstorting en/of spierpijn.
- Zwelling van de knie en/of het been. Uw geopereerde been kan tot ongeveer 3 maanden na de operatie flink dikker zijn dan uw andere been. Er zit veel vocht rondom de knie en dat zakt naar uw enkel. Als u geen bijkomende klachten heeft, hoeft u zich hierover geen zorgen te maken.
- Minder goed kunnen slapen.

## Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis?

- Als de wond blijft lekken, langer dan 4 dagen na de operatie.
- Als de wond roder wordt en/of meer pijn gaat doen.
- Bij temperatuurverhoging of koorts hoger dan 38,5 graden C die niet duidelijk bij een ander ziektebeeld past.
- Als u niet meer op het been kunt staan terwijl dit daarvoor goed mogelijk was.
- Bij niet te onderdrukken pijn.

## Telefoonnummers en adressen

Vragen aan uw arts kunt u stellen via de polikliniek Orthopedie via 020 755 7034.

Vragen aan de verpleegafdeling kunt u stellen via de afdeling Kliniek Boven via 020 755 7093.

**Als u het niet vertrouwt, neemt u contact op met het ziekenhuis via 020 755 7000.** Niet met de (dienstdoende) huisarts.

## Medipoint Amstelring

Laan van de Helende Meesters 431 | 088 102 0100

Open: maandag t/m vrijdag van 8.30-17.00 uur

[www.amstelring.nl/medipoint-thuiszorgwinkels-amstelring](http://www.amstelring.nl/medipoint-thuiszorgwinkels-amstelring)



Informatie over:

# Kniprothese Fast Track

## **Vegro Thuiszorgwinkel**

Arend Janszoon Ernststraat 238, 1082 LT Amsterdam | 0800 288 7766

Open: maandag t/m vrijdag van 9.00-12.00 uur

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

## **Amstelland Fysiotherapie**

Laan van de Helende Meesters 8, 1186 AM Amstelveen | 020 755 7141

E-mail: [fysio@zha.nl](mailto:fysio@zha.nl)

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

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Bijlage 1: Leefregels en adviezen eerste drie maanden

Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u lichamelijk hersteld bent. Ook moet de prothese in de eerste 2 tot 3 maanden de kans krijgen om goed vast te groeien. Daarom moet u verkeerde bewegingen en een te zware belasting vermijden. Hieronder vindt u adviezen voor deze periode. Het volledige herstel varieert van 3 maanden tot 12 maanden.

De knie heeft tijd nodig om te herstellen met rust, maar ook met bepaalde oefeningen. Er zijn maar weinig dingen die u niet kunt doen. Forceer echter niets, u voelt zelf wanneer u moet stoppen. Extreme bewegingen van de knie dient u de eerste 3 maanden na de operatie te vermijden.

### Lopen en wandelen

Samen met uw fysiotherapeut bekijkt u hoe lang u een loophulpmiddel dient te gebruiken. Ga regelmatig korte afstanden wandelen zoals door de fysiotherapeut aangeleerd is. Steeds een klein stukje lopen is beter dan een grote afstand in een keer. Stop bij pijn met lopen en ga even zitten. Als uw been dik is, leg het tijdens het zitten hoog, bijvoorbeeld op een kruk. Aan het einde van dit hoofdstuk vindt u de oefeningen die u zelf kunt doen.

### Traplopen

Als u goed kunt lopen met krukken is het niet moeilijk om traplopen te leren. Zelfs een draaitrap hoeft geen enkel probleem op te leveren. Een stevige trapleuning is een handig hulpmiddel, en maakt het traplopen aanzienlijk makkelijker.

*Trap op:* het gezonde been op de hogere trede zetten, terwijl u goed steunt op uw kruk. Dan het geopereerde been bijplaatsen met de kruk.

*Trap af:* de kruk een trede lager zetten, het geopereerde been naar beneden plaatsen. Daarna het gezonde been bijplaatsen.



### Iets van de grond oprapen of bukken

Om iets van de grond te rapen, kunt u gebruikmaken van de 'helping hand'. Zonder helping hand kunt u als het volgt iets oprapen: vind steun aan de zijkant, plaats het geopereerde been naar achteren en buig door de knie van het gezonde been. Het geopereerde been blijft op deze manier ontzien, waardoor te veel belasting wordt voorkomen.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Zitten

Bij voorkeur in een stoel met armleuningen zodat u veilig op kunt staan. In zit plaatst u onder de voet van het geopereerde been een washandje op een gladde ondergrond. U schuift de voet naar voren en naar achteren zodat u frequent kunt buigen en strekken met de geopereerde knie. Op uw hurken zitten kan niet meer. Knielen is toegestaan, maar kan gevoelig blijven. Een kniematje kan uitkomst bieden.

## Autorijden

Uw rijbewijs is alleen geldig als u normaal functioneert. Meestal is dat bij 70 graden buiging en voldoende kracht en controle over uw been. Overleg dit met uw therapeut. Meerijden kan direct bij ontslag uit het ziekenhuis. Zet de passagiersstoel zo ver mogelijk naar achteren. Leg op de stoelzitting een plastic zak, zodat u makkelijk de auto indraait. Voor het wegrijden deze plastic zak verwijderen.

## Fietsen

In overleg met uw fysiotherapeut begint u met fietsen op een hometrainer bij ongeveer 110 graden buiging. U stapt op en af aan de kant van het geopereerde been. Na ongeveer 6 weken kunt u bij voldoende buiging op een gewone fiets fietsen (opstappen met de fiets tussen de benen).

## Sporten

Fietsen en lopen is goed voor de beenspieren rondom het gewricht. Dreunende bewegingen zoals springen en hardlopen zijn niet verstandig. Bespreek het beoefenen van een sport met uw orthooped en fysiotherapeut.

## Leven met een nieuwe knieprothese

De pijn die u voor de operatie had is vrijwel altijd zeer sterk verminderd. De stijfheid van de knie verbetert weliswaar ook, maar de knie wordt niet meer zo soepel als hij vroeger is geweest. Het volledige herstel varieert van 3 tot 12 maanden. Het nieuwe gewricht is een kunstgewricht en daarom kwetsbaar. De levensduur van een prothese is gemiddeld 10 tot 15 jaar.

## Oefeningen voor thuis

*Liggend of zittend met de benen gestrekt:* Duw de knieholte naar beneden zodat de hielen van de ondergrond loskomen. 6x daags 20x.

*Staan:* De knie goed doorstrekken in stand en in de uiterste strekking laten vallen. 6x daags 5 minuten.

*Zittend op tafel of op een hoge stoel zodat de voeten de grond niet raken:* Bengelen (eerst met ondersteuning van het goede been, een paar dagen later als de knie 90 graden kan buigen, met het niet geopereerde been voor het geopereerde been zodat het geopereerde been onder de tafel wordt geduwd). 6x daags 10 minuten.

*Zittend op het puntje van de stoel:* Leg een droog washandje op de vloer, zet uw voet hierop en beweeg de voet zover mogelijk naar voren en naar achteren waarbij de voet contact houdt met de vloer. 6x daags 20x.

Informatie over:

# Kniprothese Fast Track

## Bijlage 2 Voorbereidingen thuis

Bij een geplande opname moet u zich voorbereiden op de mogelijke beperkingen die thuis kunnen ontstaan. Om de revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen, dient u zelf de nodige voorbereidingen te treffen.

### *De huiskamer*

- Zorg voor een stevige verstelbare hoge stoel met armleuningen, bijvoorbeeld een tuinstoel.
- Verwijder tijdelijk losse vloerkleedjes waar u over kunt vallen.
- Kijk of u in uw huis ongehinderd kunt lopen met twee krukken of een rollator. Misschien moet er een kastje of stoel verschoven worden.

### *Het toilet*

- Zorg voor een paar steunen aan de muur, zodat u zich gemakkelijk op kunt trekken. Deze zijn verkrijgbaar in de meeste bouwmarkten.
- Kijk of een toiletverhoger nodig is; kunt u zich makkelijk optrekken aan de beugels? Of zit u misschien te laag?
- Voor 's nachts kunt u een poststoel huren.

### *De badkamer*

- Zorg voor een antislipmat. Onder de douche kunt u een tuinstoel met leuningen zetten of een douchekruk
- Als u een bad heeft, dan kunt u een badplank huren.

### *De keuken*

- Zet, als dat mogelijk is, een tafeltje in de keuken.
- Ook is het handig een stoel in de keuken te zetten, zodat u zittend kunt koken.

### *boodschappen en koken*

- Zorg dat u voldoende boodschappen in huis heeft voordat u naar het ziekenhuis gaat.
- De meeste supermarkten bezorgen ook boodschappen aan huis. Informeer hier alvast naar bij uw supermarkt.
- Vries alvast maaltijden in of maak gebruik van magnetron maaltijden.

### *Overige*

- Heeft u huisdieren? Regel iemand die ze kan verzorgen en uitlaten.
- Denk vast na over wie u ondersteuning gaat bieden met het huishouden.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Bijlage 3 nazorg

Regel uw zorg thuis al voor uw opname. Op het moment dat u geen ziekenhuisbehandeling meer nodig heeft, kunt u niet in het ziekenhuis blijven. Ook niet als u dan nog géén of onvoldoende vervolgzorg heeft geregeld. In zo'n geval moeten uw naasten snel nog zaken regelen. Dit kunt u voorkomen door de zorg vooraf goed te regelen.

### Mantelzorg

Kijk welke hulp mensen in uw omgeving u kunnen bieden, bijvoorbeeld familie, vrienden en burens. En vraag hen of zij u kunnen helpen met boodschappen, koken, schoonmaken, helpen met persoonlijke verzorging, indien nodig.

### Thuiszorg

Denkt u dat u na uw ontslag uit het ziekenhuis persoonlijke verzorging of verpleging nodig heeft? Neem dan vóór dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis contact op met een thuiszorgorganisatie. Een overzicht van thuiszorgorganisaties vindt u hier:

<https://www.zorgkaartnederland.nl/wijkverpleging/amstelveen>

Een medewerker van de thuiszorgorganisatie bespreekt vooraf met u wanneer u naar het ziekenhuis gaat, wanneer u naar huis gaat en welke zorg u dan vermoedelijk nodig heeft. Met vragen over de vergoeding van thuiszorg kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

### Zorghotel

Als u na ontslag uit het ziekenhuis elders wilt verblijven om te herstellen, dan kunt u tijdelijk logeren in een particulier zorghotel. U dient dit vóór uw opname al te regelen. De kosten van dit verblijf zijn voor eigen rekening en de hoogte hiervan verschilt per zorghotel. U kunt bij uw zorgverzekering navragen of u in aanmerking komt voor eventuele (gedeeltelijke) vergoeding voor dit verblijf.

Mogelijke locaties:

- De Kim, zorghotel aan zee. Rembrandtweg 2, 2202 AX, Noordwijk aan Zee.
- Domus Magnus, meerdere locaties door heel Nederland, 085 0645910

### Revalidatie

In een uitzonderlijke situatie kan het zijn dat uw arts en fysiotherapeut na uw operatie en in overleg met u besluiten dat thuis revalidatie niet haalbaar is. Dan wordt de transferverpleegkundige ingeschakeld om te kijken waar u voor in aanmerking komt binnen de huidige wet en regelgeving.

Er is een tekort aan plaatsen in verpleeghuizen, daardoor kunnen we niet garanderen dat u in het verpleeghuis van uw voorkeur wordt opgenomen. U wordt dan opgenomen in een ander verpleeghuis.

### Hulpmiddelen

Krukken, een looprek, rollator, urinaal, po-stoel en hoog-laag bed zijn te huur/te koop bij de thuiszorgwinkel. Dit kunt u voorafgaand aan uw opname al regelen. Hier kunt u ook een 'helping hand' kopen, hiermee kunt u gemakkelijk iets van de grond oprapen. Neem uw eigen hulpmiddelen (krukken) mee tijdens de ziekenhuisopname. Indien u al gewend bent om met een rollator te lopen, neemt u deze dan mee.

Informatie over:

# Knieprothese Fast Track

## Blijvende woningaanpassingen

Voor blijvende woningaanpassingen zoals een hoge toiletpot, handgrepen en een douchezitje, kunt u bij de gemeente een beroep doen op de WMO.

## Huishoudelijke hulp

Hoe wordt het geregeld? Als u hulp in de huishouding nodig heeft of begeleiding in het dagelijks leven, kunt u aanspraak maken op de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO). Dit kunt u zelf aanvragen bij de gemeente waar u woont. Voor meer informatie over de WMO kunt u kijken op [www.rijksoverheid.nl/wmo](http://www.rijksoverheid.nl/wmo)