# Checklist



## Wat is handig om vóór je lipoedeemoperatie te regelen?

Een goede voorbereiding maakt veel verschil. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal.
Als je weet wat je kunt verwachten en alles rustig hebt voorbereid, kun je met meer vertrouwen en ontspanning naar je behandeling toeleven. We hebben een handige checklist voor je gemaakt, zodat je niets vergeet en je op de dag van de operatie vooral op één ding kunt richten: jezelf.

### Medische voorbereiding

- ◯ **Vooronderzoeken afgerond en documenten klaargelegd**

  Zorg dat onderzoeken zoals bloedonderzoek op tijd zijn uitgevoerd. Neem ook belangrijke documenten mee naar je afspraak, zoals eerdere onderzoeksuitslagen, artsenbrieven en een actueel medicatieoverzicht. Hoe completer je behandelteam geïnformeerd is, hoe beter je behandeling kan worden afgestemd op jouw situatie.

- ◯ **Alle medicatie besproken met je behandelteam**

  Laat altijd weten welke medicijnen of middelen je gebruikt. Denk daarbij niet alleen aan voorgeschreven medicatie, maar ook aan pijnstillers, supplementen en kruidenpreparaten. Ook middelen die onschuldig lijken, kunnen invloed hebben op de operatie of het herstel.

- ◯ **Tijdig gestopt met eventuele middelen met bloedverdunnend effect (in overleg met je arts)**

  Medicijnen zoals Aspirine of Ibuprofen, maar ook bepaalde supplementen zoals Omega 3 of vitamine E, kunnen invloed hebben op de bloedstolling. Stop hier nooit zelf mee, maar overleg dit altijd eerst met je arts of behandelaar.

### Lichamelijke voorbereiding

- ◯ **Lymfedrainage ingepland**

  Manuele lymfedrainage is een belangrijk onderdeel van de voorbereiding én nazorg bij lipoedeem. Regelmatige behandelingen kunnen het weefsel ondersteunen en je lichaam helpen zich voor te bereiden op de operatie. Ook na de ingreep speelt lymfedrainage een belangrijke rol in je herstel. Door dit vooraf al goed te plannen, kun je je na de operatie volledig richten op rust en herstel.

- ◯ **Goed geïnformeerd over je compressiekleding**

  Na een liposuctie is compressiekleding een belangrijk onderdeel van het herstel. De kleding wordt meestal direct na de behandeling aangetrokken en draagt bij aan het verminderen van zwellingen en ondersteuning van het weefsel.

  Bij LIPOCURA® zorgen we voor passende compressiekleding. In totaal wordt de kleding vaak ongeveer zestien weken gedragen: de eerste acht weken dag en nacht, daarna nog acht weken overdag.

### Geef je lichaam rust en extra aandacht

Probeer in de dagen vóór je operatie goed voor jezelf te zorgen. Slaap voldoende, drink genoeg water, eet gezond en vermijd alcohol. Hoe beter uitgerust je lichaam aan de behandeling begint, hoe prettiger dit vaak is voor het herstel.

## Organisatorische voorbereiding

### Iemand geregeld die op de operatiedag en tijdens de eerste nacht thuis voor je klaar staat

Na een behandeling onder volledige narcose mag je niet zelf autorijden of alleen naar huis gaan. Zorg daarom dat iemand die je vertrouwt je kan ophalen en bij jou blijft. Dat geeft niet alleen praktische ondersteuning, maar vaak ook extra rust.

### Thuis alles voorbereid

Maak het jezelf thuis zo comfortabel mogelijk. Zorg dat boodschappen in huis zijn, leg comfortabele kleding klaar en richt een fijne plek in waar je kunt uitrusten.Kleine voorbereidingen kunnen de eerste dagen na de operatie veel aangenamer maken.

### Tas voor de operatiedag op tijd klaargezet

Leg belangrijke spullen alvast klaar, zoals:

- identiteitsbewijs
- zorgpas of documenten
- medische informatie en onderzoeksuitslagen
- compressiekleding
- comfortabele, ruim zittende kleding voor de terugreis

Gelieve sieraden, nagellak en make-up thuis laten.

## Een goede voorbereiding is ook een vorm van zelfzorg

Een goede voorbereiding op een lipoedeemoperatie is geen verplicht lijstje dat je moet afwerken. Het is een investering in jezelf. Je hebt waarschijnlijk lang naar dit moment toegewerkt. Daarom is het belangrijk dat je je goed voorbereid, gesteund en gehoord voelt. Dat maakt niet alleen lichamelijk, maar zeker ook mentaal, veel verschil.

Bij LIPOCURA® begeleiden we je stap voor stap. Niet alleen met medische kennis, maar vooral ook met begrip voor jouw verhaal.