

**ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS
NA EEN MAAGVERKLEININGSOPERATIE**

Inleiding

U hebt een maagverkleining (gastric sleeve, gastric bypass of minibypass) ondergaan. Hierdoor zal uw leven heel erg veranderen. In deze folders leest u meer informatie over de periode na de operatie. U vindt onder andere tips en adviezen met betrekking tot het dieet en beweging.

Gewichtsverlies

Gewichtsverlies vindt voornamelijk in het eerste jaar na de operatie plaats. Uit ervaring weten wij dat de meesten na deze periode weer een paar kilo aankomen. In totaal valt men gemiddeld 60 tot 70% van hun overgewicht af. Deze snelle gewichtsafname kan gepaard gaan met klachten als vermoeidheid en kouwelijkheid.

Verandering levensstijl

Een maagverkleining vraagt om aanpassingen in uw leefstijl. Om te streven naar maximaal gewichtsverlies en een goede gezondheid, zult u aanpassingen moeten maken in uw eetgedrag en dagstructuur. Daarnaast adviseren wij u om in beweging te blijven. Wij hanteren de beweegnorm: loop 10.000 stappen per dag en sport twee keer per week minimaal 1 uur.

Het is belangrijk dat uw gewicht en bloedwaarden worden gecontroleerd door de zorgprofessionals van het bariatrisch team. Zorg er daarom voor dat u op alle afspraken van het nazorgtraject verschijnt of de afspraak tijdig verplaatst als u verhinderd bent.

Meer informatie vindt u in de informatiefolder 'Voeding na een maagverkleiningsoperatie'. Deze kunt u vinden op onze website www.franciscus.nl.

Suikerziekte

De dieetaanpassingen na een maagverkleining kunnen zorgen voor lage bloedsuikerwaarden. Om dit te voorkomen is het verstandig om voor de operatie met uw behandelend (huis)arts of diabetesverpleegkundige te overleggen over de aanpassing van uw diabetesmedicatie. Tijdens uw opname kan uw medicatie

worden aangepast door een internist. De diabetesverpleegkundige in Franciscus Gasthuis kan u dan (tijdelijk) begeleiden.

Medicatie en vitamines

- Na uw operatie moet u 6 maanden lang, dagelijks de maagbeschermer Esomeprazol gebruiken.
- Gebruik een vitaminepreparaat, bij voorkeur van Elan, Fit for me of barinutrics. Deze dient u zelf aan te schaffen.
- Bij een moeizame stoelgang kunt u Movicolon gebruiken.
- Wanneer uit het fecesonderzoek blijkt dat u drager bent van de Helicobacter Pylori maagbacterie, ontvangt u tijdens de eerste afspraak bij de chirurg een recept voor een antibioticakuur.

Het recept voor Esomeprazol, calcium en Movicolon heeft u van de chirurg gekregen op de polikliniek voor de operatie.

Leefregels

Wanneer u zich thuis aan de adviezen van de chirurg en verpleegkundigen houdt, heeft u het minst last van klachten.

Roken

Wij bevelen u aan gestopt te blijven met roken na de operatie. Als dit, om welke reden dan ook, niet mogelijk is, adviseren wij nadrukkelijk tot 6 weken na de operatie niet te roken. De kans op het krijgen van een complicatie is groter wanneer u rookt. Daarnaast kan nicotine terugvloed van maagzuur in de slokdarm verergeren en een maagzweer veroorzaken.

Voeding

Na de operatie is het de bedoeling dat u gedurende 2 weken een vloeibaar dieet volgt. U zult merken dat vloeibaar eten en drinken langzaam zakt door de slokdarm. Dit kan pijnklachten achter het borstbeen veroorzaken. Lees de volgende voedingsadviezen om dergelijke klachten te voorkomen:

- Eet gezond, zodat u de voedingsstoffen die u nodig heeft binnen krijgt.
- Eet rustig en kauw goed.
- Eet bij voorkeur aan de eetkamertafel en zit rechtop.

- Vermijdt pittige producten, citrusvruchten en koolzuur-, cafeïne- en alcoholhoudende dranken.
- Drink niet of slechts enkele slokjes tijdens de maaltijd.
- Stop met eten zodra u een vol gevoel hebt, om braken te vermijden.

Na deze 2 weken mag u uw voeding uitbreiden. Let er wel goed op of u nog pijnklachten heeft. Start eerst met licht verteerbare producten en voeg langzaam andere producten toe. Let op, het is de bedoeling dat u na de maagverkleiningsoperatie nooit meer een (crash)dieet volgt. Hiermee maakt u uw metabolisme onomkeerbaar ziek en zal u opnieuw aankomen in gewicht.

Sporten

Afvallen is een kwestie van meer energie verbranden dan de energie die u binnenkrijgt via eten en drinken. Als u veel beweegt, verbrandt u meer calorieën. U valt beter af en houdt uw conditie op peil.

Sporten is in de eerste weken na uw operatie toegestaan als uw gezondheid en eventuele klachten dat toelaten. Maar wij raden het af om in de eerste 6 weken na de operatie zware objecten te tillen of intensieve krachttraining te beoefenen.

Hanteer voor het bewegen de beweegnorm: zet 10.000 stappen per dag en sport 2 keer per week 1 uur. Kies daarbij een activiteit waar u plezier aan beleeft en spreek bij voorkeur met iemand af. Als lichamelijke klachten u beperken in sporten, neem dan contact op met een fysiotherapeut voor beweegadviezen.

Werken

Pak zo snel mogelijk uw dagelijks activiteiten weer rustig op. Langere tijd in bed of op de bank liggen vergroot het risico op het ontwikkelen van een trombosebeen. Als u dat wil, mag u uw werk hervatten in de eerste weken na de operatie. Maar alleen als het geen fysieke arbeid betreft.

Afspraken

- Diëtist: 6 weken na de operatie.
- Chirurg: 8 tot 10 weken en 1 jaar na de operatie.
- Internist/vasculair verpleegkundige: 6, 12 en 18 maanden na de operatie, daarna jaarlijks gedurende 5 jaar. Wij verzoeken u drie weken voor ieder van deze afspraken bloed te prikken op één van onze locaties.

Naast de reguliere afspraak organiseert de diëtetiek samen met de medisch psychologie groepsbijeenkomsten. Tijdens deze groepsbijeenkomsten wordt gesproken over gezonde voeding en het voorkomen van een terugval in oud eetgedrag. U kunt zich voor deze bijeenkomsten vrijblijvend aanmelden via telefoonnummer 010 – 461 7264 of e-mail obesitas@franciscus.nl.

Klachten

Braken

Misselijkheid en/of braken zijn klachten die voor kunnen komen na een maagverkleiningsoperatie. Als dit optreedt, moet u zich afvragen:

- Heb ik te snel gegeten?
- heb ik mijn voedsel goed gekauwd?
- waren de happen te groot?
- heb ik teveel gedronken tijdens het eten?
- ben ik te snel na het eten gaan liggen?

Drink niet als u misselijk bent, dit vergroot de kans op braken.

Raadpleeg de obesitasverpleegkundige wanneer u:

- Een maand na de operatie frequent blijft braken na de maaltijd.
- Herhaalde zwarte sterk ruikende ontlasting hebt.
- Plots beginnende buikpijn hebt die gepaard gaat met braken.
- Het gevoel hebt dat u grote hoeveelheden voedsel kan eten zonder dat u zich verzadigd voelt.
- Extreem veel afvalt (in combinatie met buikpijn).

- Het gevoel heeft dat het voedsel vastzit en vloeistoffen na een paar uur nog steeds niet kunnen passeren.

Pijnklachten en/of koorts

Na uw operatie is het operatiegebied pijnlijk. U kunt de wonden ondersteunen met uw hand of met een kussen, vooral bij druk verhogende momenten zoals hoesten, niezen en persen. 12 uur na de operatie mag u douchen en de pleisters verwijderen. Zwemmen en baden mag na 2 weken, mits het water niet te heet is en de wonden dicht zijn. De hechtingen lossen na een paar weken vanzelf op en hoeven dus niet verwijderd te worden.

Het kan zijn dat u pijn in de schouders voelt. Dit is een normaal verschijnsel en wordt veroorzaakt door het gas wat gebruikt wordt bij een kijkoperatie. Ook kunt u keelpijn hebben door de beademingsbuis tijdens de operatie. Dit is niet gevaarlijk en gaat vanzelf over.

Na een gastric sleeve kunt u pijn hebben onder de linker ribbenboog. Dit is de plek waar het resterende deel van de maag uit de buik wordt verwijderd en een extra onderhuidse hechting wordt geplaatst. Deze hechting lost na 6 weken op, hiermee zal ook de pijn verdwijnen. U mag paracetamol gebruiken.

U krijg een poliklinische afspraak bij de chirurg, 8 tot 10 weken na de operatie. Als u eerder klachten heeft, zoals toenemende pijn of koorts, kunt u tijdens kantoortijden contact opnemen met het Franciscus Obesitas Centrum. Buiten deze tijden adviseren wij u contact op te nemen met de Spoedeisende Hulp.

Veranderd ontlastingspatroon

Als gevolg van de operatie in combinatie met een veranderd voedingspatroon kan de stoelgang (tijdelijk) van kleur en van consistentie veranderen. Voldoende drinken en vezelrijke voeding kunnen helpen de ontlasting soepel te houden. Wanneer dit niet helpt en u extra laxerend middel nodig hebt, neem dan contact op met het Franciscus Obesitas Centrum.

Trombosebeen of longembolie

Wanneer u thuis bent en u merkt dat uw been dik, warm, glanzend en pijnlijk is, kan dat wijzen op een trombosebeen. Wanneer u deze klachten herkent, raden wij u aan om direct contact op te nemen met het Franciscus Obesitas Centrum of de Spoedeisende Hulp.

Galstenen

Mensen met overgewicht hebben vaker galstenen, zonder daar klachten van te hebben. Gewichtsverlies in een korte tijd kan ervoor zorgen dat galstenen wel klachten gaan veroorzaken, zoals pijn (eventueel in aanvallen) in de rechter bovenbuik, pijn trekkend naar de rug of rechter schouder, eventueel gepaard gaand met koorts. Bij deze klachten dient u het Franciscus Obesitas Centrum of de Spoedeisende hulp te raadplegen.

Huidoverschot

Als gevolg van veel gewichtsverlies kan overtollig huid ontstaan. De mate van huidoverschot is afhankelijk van uw leeftijd, de hoeveelheid overgewicht en de kwaliteit van uw huid. Huidoverschot komt voornamelijk voor bij de buik en in mindere mate bij bovenarmen, bovenbenen en billen.

Met behulp van plastische chirurgie kan overtollige huid worden gecorrigeerd. Als u een correctie overweegt is het raadzaam om een verwijsbrief te vragen bij de chirurg. Let op, dit kan alleen als u stabiel gewicht heeft bereikt. De plastisch chirurg kan u voorlichten over de mogelijkheden en de resultaten. Ook kan hij u van dienst zijn bij de aanvraag voor vergoeding bij de verzekeraar. U bent altijd vrij om alsnog af te zien van een correctie.

Gewichtsverlies

Het totale gewichtsverlies gaat niet bij iedereen even snel. De snelheid van gewichtsafname is van vele factoren afhankelijk, zoals:

- Mate van overgewicht;
- type maagverkleining;
- voeding;

- geslacht;
- beweeg/sportniveau.

Maakt u zich geen zorgen wanneer u in de eerste periode na de operatie minder snel afvalt dan anderen. Gewichtsverlies is persoonsafhankelijk. Na minimaal een half jaar is pas iets te zeggen over het afvalproces. Als u het gevoel heeft onvoldoende af te vallen, dan verzoeken wij u om dagelijks zeer nauwkeurig bij te houden wat u eet en drinkt en dit eetdagboek te bespreken met de arts of een diëtist. Bedenk dat bij 10% gewichtsverlies, uw cholesterol, bloeddruk en bloedsuikerwaarden al kunnen verbeteren.

Overige complicaties

- Het kan zijn dat u last krijgt van haaruitval. Dit stopt over het algemeen als u een stabiel gewicht bereikt.
- Na de gastric sleeve bestaat de kans dat u wat meer moet boeren dan u gewend bent.
- Bij het eten van suikerrijke of vette producten kunt u bij een gastric bypass last krijgen van een onwel gevoel, zoals duizeligheid en transpireren. Dit is een normaal verschijnsel, dat ook wel dumping syndroom heet.
- Veel patiënten hebben het eerste halfjaar na de operatie last van vermoeidheidsklachten en kouwelijkheid.. Deze klachten gaan vrijwel altijd vanzelf over.

Gewichtscontrole

Wij raden u af om uw gewicht thuis te meten op uw eigen weegschaal. Focus op een goede en gezonde leefstijl. Wij meten uw gewicht tijdens uw controle afspraken.

Folders

Tijdens het behandeltraject rondom uw maagverkleining krijgt u deze folders (alfabetische volgorde):

- Chirurgische behandeling van ernstig overgewicht
- Fysiotherapie na bariatrische chirurgie
- Maagverkleining: rondom de operatie
- Maagverkleining: voorbereiding operatie
- Ontslag uit het ziekenhuis na een maagverkleiningsoperatie
- Voeding na een maagverkleiningsoperatie
- Weegspreekuur
- 1 jaar na maagverkleining
- 5 jaar na maagverkleining
- 8 weken na maagverkleining

Al deze folders krijgt u mee van de bam-werkgroep en kunt u zelf vinden op de website www.franciscus.nl/obesitascentrum

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met één van de obesitasverpleegkundigen. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 010 – 461 7264 of via 010 – 461 6161, vraag naar toestel 13501.

Ook kunt u vragen stellen of een afspraak aanvragen via e-mail obesitas@franciscus.nl.