

**ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS
NA EEN BUIKOPERATIE**

ADVIES VOOR PATIËNTEN

Inleiding

Deze folder geeft een algemeen advies voor patiënten die een grote chirurgische buikoperatie (maag-/darmoperatie) hebben ondergaan. Ieder mens is verschillend, ieder lichaam reageert en herstelt anders. Er zijn regels over wat u wel en niet kunt en mag wanneer u naar huis gaat. Het belangrijkste is om een goede balans hierin te vinden, probeer niet te snel of te veel te doen, bouw de lichamelijke activiteit langzaam op. Luister naar uw lichaam en doe de dingen die goed voelen.

De grens tussen niets doen en bewegen

U moet proberen uw lichamelijke activiteiten uit te breiden wanneer u thuis bent. Juist hiervoor is het belangrijk dat u ongeveer twee tot drie maal per dag tien minuten buiten gaat wandelen. Breidt dit uit wanneer u zich daartoe in staat voelt. Het is erg belangrijk dat u probeert goed rechtop te lopen, dit vermindert de kans op rugpijn, let er ook op dat u goed doorademt door een buikademhaling te gebruiken. Bedenk dat traplopen in het begin vermoeiend en soms pijnlijk kan zijn.

Zitten en opstaan

Wanneer u wilt gaan zitten, is het belangrijk dat u een stoel kiest met een hoge zitting. Uit deze stoel kunt u gemakkelijker opstaan, omdat uw buikspieren worden ontlast. Kiest u een lage stoel of bank waarin u niet goed rechtop kunt zitten, dan ervaart u bij het opstaan pijn, door het aanspannen van de buikspieren.

Huishoudelijke taken

Het is belangrijk dat iemand minimaal de eerste twee weken na de operatie uw huishoudelijke taken overneemt. Stofzuigen, ramen zemen en de was ophangen kunt u beter de eerste zes weken aan iemand anders overlaten.

Probeer langdurig stilstaan te vermijden, evenals het tillen van zware dingen, zoals boodschappen en kinderen. Til niets dat zwaarder is dan drie tot vier kilo. Wanneer u uw kind wilt vasthouden, laat hem of haar op uw schoot klimmen en til hem of haar dan op.

Rusten en slaap

Wanneer u thuis bent gekomen, moet u er rekening mee houden dat u zich erg moe kunt voelen, terwijl u zich in het ziekenhuis prima voelde. Dit is normaal. U moet zich realiseren dat u in het ziekenhuis waarschijnlijk minder activiteiten heeft verricht. Maakt u zich geen zorgen, uw uithoudingsvermogen zal geleidelijk terugkeren.

Probeer dagelijks een rustpunt te plannen, bijvoorbeeld in de vorm van een middagdutje. Laat uw familie en vrienden weten dat het belangrijk is dat u voldoende rust krijgt.

Slapen is in het begin niet gemakkelijk doordat uw dagelijkse leefgewoonten verstoord zijn en u een minder comfortabele houding kunt aannemen. Het is niet ondenkbaar dat u pijn heeft wanneer u thuis bent. Een pijnstiller, zoals Paracetamol, max 4xdaags 2 tabletten van 500 mg, helpt u voldoende.

Werk en andere activiteiten

Wanneer u weer aan het werk kunt, is afhankelijk van de operatie die u heeft gehad en het soort werk dat u verricht. Wanneer u een lichamelijk zware baan heeft, is er meer tijd nodig om te herstellen dan wanneer u minder zware werkzaamheden verricht. Houd echter wel rekening met het feit dat ook kantoorwerkzaamheden in het begin vermoeiend kunnen zijn. Als het mogelijk is, is het aan te raden uw werkzaamheden langzaam op te bouwen. Als u lichamelijk zware arbeid verricht, is het advies dat u zes tot acht weken rust moet houden. U kunt altijd advies vragen aan uw behandelend arts of uw arbo-arts.

Autorijden

U moet niet gaan autorijden wanneer u hiervoor niet de kracht en alertheid heeft. Het reactievermogen wordt beïnvloed door pijnstillers, waardoor uw concentratievermogen niet optimaal is. De meeste mensen rijden de eerste twee weken na thuiskomst geen auto, soms zelfs langer. Als u een autogordel oncomfortabel vindt op de buik, dan kunt u een handdoek tussen u en de autogordel stoppen.

Let ook op juridische aansprakelijkheid.

Seksualiteit

Een seksuele relatie kan een aantal weken na de operatie worden hervat, hier zijn geen vaststaande regels voor. Veel mensen wachten echter een aantal maanden vanwege lichamelijke pijnklachten.

Hygiëne en wondverzorging

Het is verantwoord om uw buikwond nat te maken, tenzij u anders is geadviseerd. Douchen is prettig, maar zorg wel dat het water niet te warm is. Het nemen van een bad dient u altijd met de arts te overleggen. Als u wel in bad mag, voeg bij voorkeur niets toe aan het badwater, totdat de wond is geheeld. In het begin kunt u zich wat onzeker voelen. Een anti-slipmat in bad kan u helpen een gemakkelijkere houding aan te nemen. Tevens kan het verstandig zijn dat iemand in huis aanwezig is die u kan helpen bij het uit bad komen.

Wondgenezing

De wondgenezing bestaat uit verschillende stadia. In het begin kan de wond tintelen, jeuken en/of een vreemd gevoel geven. Wanneer het verband er af gaat is de wond niet strak, maar lijkt deze wat gebobbeld. Dit trekt later in het wondgenezingsproces bij.

Wanneer de wond rood wordt, pus zichtbaar is, koorts hoger dan 38,5°C of de pijnklachten nemen toe, dan is het belangrijk dat u snel contact opneemt met de polikliniek Chirurgie via telefoonnummer 010 - 461 6163 of, als u daar gebruik van maakt, de wijkverpleegkundige. Wanneer de wond droog is, hoeft hier geen pleister meer op. Zolang de wond nog vochtig is, moet u één keer per dag een schone pleister plakken. U mag niet gaan zwemmen totdat de wond is geheeld en droog is, in verband met de wondinfectie.

Stoma

Indien u een (tijdelijke) stoma heeft gekregen ten gevolge van een darmoperatie, is het van belang dat u zich houdt aan de leefregels die u vanuit het ziekenhuis heeft meegekregen. Een van de belangrijkste dingen waar u rekening mee moet houden is het feit dat u niet meer dan tien kilo mag tillen en voorzichtig

moet zijn in het uitvoeren van zware huishoudelijke taken zoals stofzuigen.

Wanneer is alles weer 'gewoon'?

Een operatie is een stressvolle gebeurtenis en kan zowel lichamelijk als psychisch belastend zijn. Wanneer u naar huis gaat, kunt u zich een tijdje moe en niet prettig voelen, maar dat gaat snel beter. Sommige mensen hebben drie tot zes maanden nodig voor een volledig herstel. Belangrijk is dat u de eerste paar weken rustig aan doet en accepteert dat u niet de dingen kunt doen die u graag wilt doen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur via onderstaande gegevens contact opnemen.

Franciscus Gasthuis

Polikliniek Chirurgie

Telefoonnummer 010 - 461 6163

Franciscus Vlietland

Polikliniek Chirurgie

Telefoonnummer 010 - 893 0000

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6720

Franciscus Vlietland, 010 - 893 1520 (bereikbaar van 10.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de SEH Franciscus Gasthuis).