

Leefregels bij een buikoperatie na ontslag - Afdeling A1

Inleiding	2
Lichamelijke activiteiten en rustmomenten	2
Huishoudelijke taken	2
Seksualiteit	2
Sporten	2
Werken	3
Autorijden	3
Douchen/baden	3
Wondverzorging	4
Hechtingen	4
Pijnbestrijding	4
Medicatie	5
Ontlasting	5
Voeding	5
Controle-afspraak	6
Tevredenheid	6
Contact bij vragen en problemen	6
Ruimte voor eigen aantekening	7

Inleiding

U heeft een buikoperatie (laparoscopisch, open of vaginaal) ondergaan en mag weer naar huis. U kunt het herstel verbeteren en versnellen met onderstaande tips en adviezen. Hoelang uw herstel duurt, hangt af van de grootte van de operatie, uw leeftijd en uw conditie voor de operatie.

Lichamelijke activiteiten en rustmomenten

Als u thuis komt, kunt u zich mogelijk meer vermoeid voelen dan in het ziekenhuis. Dit is normaal. Het is wel belangrijk om te blijven bewegen en uw lichamelijke activiteiten rustig aan uit te breiden, dit om het herstel te bevorderen. Probeer twee tot drie keer per dag een stukje te wandelen. Breidt dit uit als u zich daartoe in staat voelt. Belangrijk is om goed naar uw lichaam te luisteren. Neem rust op het moment dat uw lichaam daarom vraagt. Geef ook duidelijk bij uw familie en vrienden aan, wanneer u een rustmoment wilt. Zo krijgt u voldoende rust.

Huishoudelijke taken

Het advies is om de eerste zes tot acht weken niet zwaar te tillen of zware werkzaamheden te doen. Denk hierbij aan zware (huishoudelijke) werkzaamheden, zoals bijvoorbeeld stofzuigen, de was doen en tuinieren. Lichte werkzaamheden mogen wel, bouw dit rustig op.

Seksualiteit

Gemeenschap na de operatie is over het algemeen geen probleem. Luister hierbij wel naar uw lichaam.

Gynaecologie:

De patiënt mag de eerste 6 weken geen gemeenschap hebben.

Sporten

Wandelen en fietsen kunt u weer oppakken zodra u thuis bent. Vermijd de eerste zes tot acht weken krachtsport of sport waarbij u druk uitoefent op de buikspieren/bekkenbodem spieren

- U mag 4-6 week niet zwemmen

Gynaecologie:

- bij Prolaps OK 2-3 weken niet fietsen

Werken

Er is geen vaste termijn voor wanneer u weer aan het werk mag. Dit hangt af van hoe u zich voelt en wat voor werkzaamheden u doet. Heeft u een lichamelijk zware baan, dan is het advies om de eerste zes tot acht weken rust te houden. Werkzaamheden op kantoor kunnen in het begin ook vermoeiend zijn. Overleg met uw werkgever over hoe u het beste terug kunt komen op uw werkplek. Voor advies hierover kunt u terecht bij uw behandelend arts of bedrijfsarts.

Autorijden

Er is geen eensluidend advies over wanneer u weer mag autorijden. Volgens de wet mag u geen auto rijden als u hiervoor niet de kracht of alertheid heeft. Door de medicijnen die u gebruikt, kan uw reactievermogen minder zijn en/of heeft u minder kracht. Daarbij verschilt het herstel per persoon. De meeste mensen rijden tot twee weken na een buikoperatie geen auto. Anderen wachten hier langer mee. Twijfelt u of u weer kunt autorijden, overleg dit dan met uw behandelend arts of huisarts. Als u het dragen van de autogordel als oncomfortabel ervaart, kunt u een handdoek tussen u en de autogordel leggen.

Douchen/baden

Douchen:

U mag 24 uur na de operatie weer douchen met zeep, ook als de wond nog open is. Zorg er dan wel voor dat er geen zeep in de wond komt. Spoel de wond als laatste na met lauwwarm water en dep deze na het douchen voorzichtig droog.

Baden:

U mag 4-6 week niet in bad/sauna

Het is niet verstandig om in bad, naar de sauna te gaan of te zwemmen zolang:

- Er nog hechtingen in de wond zitten.
- De wond nog open is.
- Er nog korstjes op de wond zitten.

4

Wondverzorging

De eerste 48 uur na de operatie blijft de pleister op de wond zitten.

Als de wond hierna niet meer bloed of vocht lekt, hoeft er geen pleister of verband meer op. De doorzichtige pleister laat geen vocht door en daarmee kunt u in principe douchen.

Hechtingen

Heeft u niet oplosbare hechtingen, dan worden deze verwijderd bij de poliafspraak of U krijgt te horen wanneer U een afspraak kunt maken bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen. Heeft u oplosbare hechtingen, dan hoeft u geen afspraak te maken bij de huisarts. Wel moet u opletten bij het douchen: als de oplosbare hechtingen nog aanwezig zijn, douche dan kort.

Pijnbestrijding

Heeft u thuis nog pijn, dan mag u gerust tot maximaal vier keer per dag 1000mg paracetamol nemen. Soms zijn er nog andere pijnstillers voorgeschreven. Probeer bij afname van de pijn deze voorgeschreven pijnbestrijding als eerste te stoppen en paracetamol als laatste.

Medicatie

U krijgt bij het ontslag een overzicht van uw medicatie. Dit overzicht kan verschillen met de medicatie voor uw operatie. Het ASP bespreekt de wijzigingen met u. Het kan zijn, dat u in de loop van de tijd het gebruik van uw eigen medicatie weer op moet pakken. U hoort dit van uw huisarts of behandelend arts. Neem bij een volgend bezoek aan uw behandelend arts het meest recente medicatie-overzicht mee. U kunt dit bij uw apotheek opvragen.

5

Ontlasting

Door de operatie kan uw ontlastingspatroon veranderen. Dit kan veroorzaakt worden door een verminderde intake, en minder beweging. Uw stoelgang kan hierdoor vertragen of de ontlasting kan heel stevig worden. Na een buikoperatie kan de ontlasting in het begin juist dunner zijn. Als u langer dan vier dagen geen ontlasting heeft gehad, neem dan contact op met uw huisarts.

Gynaecologie

- Krijgt een recept Movicolon mee

Voeding

- Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en vezelrijke voeding eet. Vezelrijke voeding zorgt ervoor dat de ontlasting zacht blijft en voorkomt eventuele problemen bij de ontlasting.
- Het kan zijn dat uw eetlust bij thuiskomst nog niet optimaal is. Probeer dan meerdere keren per dag kleine porties te eten. U mag over het algemeen alles eten en drinken.
- Heeft u tijdens uw opname adviezen gekregen van een diëtist, dan kunt u deze ook thuis volgen.
- Probeer in het begin niet bewust af te vallen, want uw lichaam heeft alle voedingsstoffen hard nodig voor uw herstel.
- Merkt u dat u (onbewust) in korte tijd veel afvalt, neem dan contact op met de huisarts of behandelend arts/ diëtist

Controle-afspraak

Wanneer u langskomt voor controle hangt af van de soort operatie die u heeft gehad. Heeft u tijdens de opname nog geen uitslag gehad over het weefstelonderzoek, krijgt u deze tijdens uw bezoek op de polikliniek. De behandelend arts bespreekt met u en uw naaste(n) de uitslag en eventuele verdere behandeling.

Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat de behandeling naar tevredenheid verloopt. Mocht dit niet het geval zijn, bespreekt u dit dan allereerst met de behandelend arts. U kunt in tweede instantie ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis.

Contact bij vragen en problemen

Neem contact op bij een of meerdere van onderstaande klachten:

- koorts boven de 38,5°C
- hevige buikpijn
- toegenomen roodheid of zwelling van de wond, als de wond meer pijn gaat doen of als er veel vocht uit de wond lekt
- een aantal dagen geen ontlasting en aanhoudende buikpijn en/of krampen
- aanhoudende misselijkheid en/of braken
- problemen met plassen

Urologie:

- Kijk ook op www.NijSmellinghe Urologie- brochure voor leefregels voor Nierverwijdering via een kijkoperatie

Als één van bovenstaande veranderingen optreedt, dan kunt u tot de eerstvolgende afspraak op de polikliniek contact opnemen met:

Tijdens de eersten 24 uur na ontslag uit het ziekenhuis kunt U bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp op telefoonnummer (0512) 588813

Tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur)

kunt U contact opnemen met de betreffende polikliniek.

Polikliniek Chirurgie

Telefoon (0512) 588809

Polikliniek Gynaecologie

Telefoon (0512) 588824

Polikliniek Urologie

Telefoon (0512) 588811

Ruimte voor eigen aantekening