

# Leefregels bij een operatie na ontslag - Afdeling A1

Inleiding	2
Lichamelijke activiteiten en rustmomenten	2
Huishoudelijke taken	2
Sporten	2
Werken	3
Autorijden	3
Seksualiteit	3
Douchen/baden	3
Wondgenezing	4
Hechtingen	4
Medicatie	4
Pijnbestrijding	5
Ontlasting	5
Voeding	5
Adviezen per specialismen:	6
Controleafspraak	7
Tevredenheid	8
Wat te doen bij vragen of problemen?	8
Ruimte voor eigen aantekening	9

## Inleiding

U heeft een buikoperatie (laparoscopisch, endovasculair, 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 thuiskomt, 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. Breid 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

Lichte werkzaamheden mogen gerust.

Wanneer U een buikwond heeft 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, boodschappenkratje tillen

## Sporten

Wandelen en fietsen kunt u weer oppakken zodra u thuis bent. Vermijd de eerste zes tot acht weken kracht sport of sport waarbij u druk uitoefent op de buik/bekkenbodem spieren  
Zwemmen mag 4-6 week niet.

## 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. Met u behandelaar kunt u bespreken wanneer u het beste het werk weer kunt hervatten.

## Autorijden

Er is geen eenduidig advies over wanneer u weer mag autorijden. Volgens de wet mag u niet autorijden als u hiervoor de kracht of alertheid mist. Door de medicijnen die u gebruikt, kan uw reactievermogen minder zijn en/of heeft u minder kracht. Daarbij verschilt het herstel per persoon. 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.

3

## Seksualiteit

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

## 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 zolang:

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

## Wondgenezing

Nicotinegebruik vergroot de kans op stoornissen in de wondgenezing. Voor de optimale wondgenezing is het daarom belangrijk dat u tot zes weken na de operatie blijft stoppen met roken

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

4 | 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.

## Medicatie

U krijgt bij het ontslag een overzicht van uw medicatie. Dit overzicht kan verschillen met de medicatie voor uw operatie. Het ASP (Apotheek Servicepunt) 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.

Heeft u bijwerkingen van de medicijnen, geef dit door aan uw behandeld arts. Stop nooit zomaar de medicijnen.

## 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.

## 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.

## Voeding

- Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en vezelrijke voeding eet.(zoals bruin brood, pruimen, zemelen ontbijtkoek enz.) 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

## Adviezen per specialismen:

### Gynaecologie Adviezen

- Bij prolaps OK 2-3 weken niet fietsen
- De patiënt mag de eerste 6 weken geen gemeenschap hebben
- U krijgt een recept Movicolon mee voor de defecatie

### Plastische Chirurgie Adviezen

- Gedurende zes weken na de operatie moet u dag en nacht een sportbeha dragen. De bh mag tijdens het douchen even af. Douchen kan overigens geen kwaad voor de wondgenezing.
- Leefregels na een borstoperatie door een plastisch chirurg.

### Urologie Adviezen

- leefregels voor Nierverwijdering via een kijkoperatie.

### Vaatchirurgie Adviezen

- Antistolling

Indien u om andere redenen nog géén bloedverdunners gebruikt, zal uw behandelend arts u bloedverdunners voorschrijven. Dit wordt voorgeschreven om de kans op trombose zo klein mogelijk te houden. Uw behandelend arts zal met u bespreken wanneer u met de bloedverdunners mag stoppen. Indien u al bloedverdunners om een andere reden, of eerder een indicatie is gesteld om levenslang te gebruiken, zal dit doorgaans niet veranderen.

- Het kan zijn dat uw been wel acht weken dikker blijft. Om de doorbloeding in de benen te stimuleren, is het van belang dat u dagelijks een klein stukje loopt (bouw dit ook langzaam op).
- Het kan zijn dat uw lies of bovenbeen nog enkele dagen pijnlijk is

ter plaatse van de wond. Ook kan er een bloeduitstorting ontstaan. Zowel de pijn als de eventuele bloeduitstorting wordt geleidelijk minder. De wond in de lies of bovenbeen is niet gehecht en sluit normaal binnen 24 uur. Het is dan niet meer nodig om een pleister op de wond te plakken.

- Een Open wond zult u blijven verbinden tot deze droog is.
- Drink het liefst geen alcohol
- Stop met roken.
- Geschat wordt dat roken in 40 tot 60% van de gevallen de oorzaak is van de sterfte aan hart- en vaatziekten.

Door roken beschadigt u de wanden van de bloedvaten. Dit kan op langere termijn tot vernauwing of dichtslibben van de bloedvaten leiden. Roken vertraagt de wondgenezing en geeft hogere kans op wondinfecties. Stoppen met roken heeft direct een positief effect op de bloeddorstrooming

- Diabetes Mellitus

Diabetes is schadelijk voor de vaatwand. Om de schade te beperken is het belangrijk om schommelingen in uw bloedsuikers te voorkomen. Houdt u daarom goed aan de afspraken wat betreft dieet, medicatie en het controleren van uw bloedsuikers! Voor uw voetverzorging adviseren wij een gespecialiseerde pedicure.

- Leefregels na ontslag, Vaatchirurgie.
- meer folders over de vaatchirurgie: Vaatchirurgie > Ziekenhuis Nij Smellinghe

## Controleafspraak

U krijgt uw poliafspraak digitaal toegestuurd. (via mail, Mijn Nij Smellinghe, Beter Dichtbij) Wanneer u langskomt voor controle hangt af van de soort operatie die u heeft gehad. Mocht u vragen hebben voor de behandelaar, schrijf deze dan op en stel deze tijdens uw controleafspraak.

## 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.

## Wat te doen bij vragen of problemen?

De informatie in deze folder is algemeen en bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw behandelaar. Het kan dus zijn dat uw behandelaar afwijkt van bovenstaande adviezen.

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
- Nabloeding

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

**Tijdens de eerste 24 uur na ontslag uit het ziekenhuis** kunt u bellen met de afdeling Spoedeisende Hulp op telefoonnummer ( 0512) 588 813

**Tijdens kantooruren (8.00 tot 16.30 uur)**

kunt u contact opnemen met de betreffende polikliniek.

Polikliniek Chirurgie

Telefoon (0512) 588 809

Polikliniek Gynaecologie

Telefoon (0512) 588 824

Polikliniek MDL

Telefoon (0512) 588 815

Polikliniek Plastische chirurgie

Telefoon (0512) 588 390 (dinsdag t/m donderdag)

Telefoon Frisius MC ( 058) 28 66 140 ( vrijdag t/m  
maandag)

Telefoon buiten kantooruren Frisius MC ( 058) 28 66 666

Polikliniek Urologie

Telefoon (0512) 588 811

Polikliniek Vaatchirurgie

Telefoon ( 0512) 588 809

## Ruimte voor eigen aantekening

10