

# Adviezen bij een gynaecologische operatie

## Het volgen van het ERAS-programma





U ondergaat binnenkort een gynaecologische operatie. Deze folder geeft u informatie over de periode in het ziekenhuis en daarna. De folder gaat in op het ERAS-programma. ERAS staat voor Enhanced Recovery After Surgery, oftewel versneld hersteld na operatie. Niet alles in deze folder zal voor iedereen gelden. wat voor u van toepassing is, is afhankelijk van de soort operatie en uw conditie.

De mogelijkheid bestaat dat u via de gynaecoloog en de casemanager informatie hebt gekregen over het ERAS-protocol tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Het doel is van dit protocol is dat we extra zorg bieden rond de gynaecologische operaties. Er wordt vooral aandacht besteed aan:

- optimale voeding rond de operatie;
- het op peil houden van de lichaamstemperatuur tijdens de operatie;
- betere pijnbestrijding;
- snellere mobilisatie.

Door deze extra zorg kunnen veel complicaties worden voorkomen en kunnen de meeste patiënten sneller naar huis.

## **Adviezen**

In deze folder staan een aantal adviezen en richtlijnen die u zouden kunnen helpen in uw herstelperiode na de behandeling in het ziekenhuis.

## **Voeding**

In het zorgprogramma wordt veel zorg en aandacht besteed aan voeding rond de operatie. U herstelt sneller als u goed gevoed bent. Om een indruk te krijgen van uw voedingstoestand vóór de operatie zal de verpleegkundige van de preoperatieve polikliniek aan de hand van een korte vragenlijst uw voedingstoestand beoordelen. Indien nodig verwijst zij u door naar de diëtiste voor voedingsadviezen.

Als u in aanmerking komt voor het ERAS-programma, dan zullen we ervoor zorgen dat uw voedingstoestand rond de operatie zo goed mogelijk is. U gebruikt dan ook twee flesjes Nutricia PreOp drank.

Nutricia PreOp is een speciale koolhydraatrijke drank, die u veilig kunt drinken tot maximaal twee uur vóór uw operatie. Nutricia PreOp vermindert uw honger- en dorstgevoel en heeft een gunstig effect op uw herstel. De Nutricia PreOp is makkelijker op te drinken als de drank gekoeld is en kunt u gewoon drinken bij een glutenvrij dieet.

Tijdens uw verblijf krijgt u drinkvoeding en tussendoortjes als aanvulling op uw normale voeding. De drinkvoeding is er in verschillende smaken.

Voor patiënten met diabetes mellitus is er een aangepast dieet. Verderop in de folder vindt u informatie over de tijden waarop u de Nutricia PreOp in moet nemen.

## **Eten en drinken**

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis heeft u een infuus gekregen. Dit heeft u gehad om u tijdens de operatie te voorzien van vloeistoffen en pijnstilling. Voor een snel herstel is het belangrijk dat u zo snel mogelijk weer zelf gaat eten en drinken. Het infuus wat u heeft gekregen, wordt dan als u voldoende drinkt zo snel mogelijk verwijderd.

Na de operatie krijgt u, als u het ERAS-programma volgt, uw eerste drinkvoeding en tussendoortjes. Zo zorgen we dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Het is belangrijk dat u na de operatie 1,5 liter vocht per dag drinkt (ongeveer tussen de tien tot 12 glazen of kopjes). Vocht zijn alle vormen van dranken en vla. U mag ook normaal eten wanneer u dit verdraagt.

## **Drinkvoeding Nutricia preOp**

Op de dag van de operatie drinkt u 2,5 uur tot uiterlijk twee uur vóór de operatie twee flesjes preOp. U mag tot twee uur voor de operatie naast preOp ook heldere dranken drinken. Wanneer de verpleegafdeling twee werkdagen tevoren belt over de tijd dat u wordt opgenomen dan zullen zij ook doorgeven hoe laat u de flesje PreOp drank moet opdrinken.

## Oefeningen

Na de operatie aan de buik is het belangrijk om elk uur (dat u wakker bent) ademhalingsoefeningen te doen. De ademhalingsoefeningen verbeteren het longvolume en kunnen u helpen het sputum/slijm kwijt te raken. Het advies is om de oefeningen voor de operatie alvast uit te proberen. Dit heeft twee voordelen:

- U heeft uw longen voor de operatie getraind.
- Na de operatie kent u de oefeningen, waardoor u ze makkelijker kunt uitvoeren.

### Ademhalingsoefening 1

Met deze oefening graag drie dagen voor de operatie thuis al mee beginnen.

- Adem diep in.
- Houdt uw adem vast (ongeveer drie seconden).
- Blaas uit met getuite lippen.
- Herhaal dit elk uur vier keer (achter elkaar).

### Ademhalingsoefening 2

- Ondersteun de wond/geef tegendruk met behulp van een kussentje of de handen. Als u thuis een klein kussentje heeft dan kunt u dit meenemen naar het ziekenhuis.
- Adem diep in.
- Maak vervolgens een “huf” (mond open en zo kort en krachtig mogelijk de lucht uitstoten, alsof u een bril laat beslaan).
- Voelt of hoort u slijm, herhaal dan deze oefening vier keer. Het kan zijn dat u moet hoesten.

### Ademhalingsoefening 3

- Hoest, waarbij u de wond ondersteunt door een kussentje of de handen om tegendruk te geven.
- Het slijm kan u doorslikken of uitspugen.

### **Uit bed**

Voor een voorspoedig en snel herstel is het belangrijk dat u snel uit bed komt en gaat rondlopen. Dit vermindert de kans op complicaties zoals:

- trombose;
- luchtweginfecties.

Na de operatie is het de bedoeling dat u zo snel mogelijk weer mobiliseert. De verpleegkundigen en de fysiotherapeut zullen u hierin ondersteunen.

### **Kuitspieroefeningen**

Om het risico op trombose te verkleinen, kunt u direct beginnen met kuitspieroefeningen. Deze oefeningen bestaan uit elk uur tien keer de tenen naar de neus optrekken en naar beneden duwen.

U kunt hier ook bij voorkeur al thuis voor de operatie mee beginnen.

Voor een overzicht van wat u te wachten staat voor, tijdens en na de operatie verwijzen we u naar de folder “Debulking ovariumcarcinoom. Uw zorgplan”. Voor adviezen thuis verwijzen we u naar de folder “Adviezen na ontslag”.

## **Casemanager voor verdere vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met uw casemanager. Deze is tijdens werkdagen telefonisch te bereiken tijdens kantooruren (09.00-17.00 uur). De contactgegevens:

### **HMC:**

Gabriella de Boer: Tel.: 088 979 54 93,

e-mail: [g.de.boerbetten@haaglandenmc.nl](mailto:g.de.boerbetten@haaglandenmc.nl)

Clasien Blom: Tel.: 088 979 43 48, e-mail: [gyn-onc@haaglandenmc.nl](mailto:gyn-onc@haaglandenmc.nl)

### **Groene Hart Ziekenhuis:**

Tel.: 0182 50 50 66, e-mail: [Joke.Smit@ghz.nl](mailto:Joke.Smit@ghz.nl) en/of

[pauline.elffers@ghz.nl](mailto:pauline.elffers@ghz.nl)

## Vragen

Als u voor de controle op de polikliniek vragen of problemen heeft, neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie.

De contactgegevens:

- HMC: 088 979 24 22
- Groene Hart Ziekenhuis: 0182 50 58 40

### **Regel uw medische zaken online**

MijnHMC is een beveiligde online omgeving waar u gegevens over uw behandeling bij HMC kunt inzien en medische zaken kunt regelen. U kunt er onder meer uw medisch dossier bekijken, uitslagen raadplegen, een afspraak inplannen of een beveiligde e-mail sturen naar uw zorgverlener. Meer weten? Kijk op [www.haaglandenmc.nl/mijnhmc](http://www.haaglandenmc.nl/mijnhmc).

## **HMC Antoniushove**

Burg. Banninglaan 1  
2262 BA Leidschendam  
Postbus 432  
2501 CK Den Haag

## **HMC Bronovo**

Bronovolaan 5  
2597 AX Den Haag  
Postbus 432  
2501 CK Den Haag

## **HMC Westeinde**

Lijnbaan 32  
2512 VA Den Haag  
Postbus 432  
2501 CK Den Haag

**088 97 97 900**  
**[www.haaglandenmc.nl](http://www.haaglandenmc.nl)**