

## Na een gynaecologische operatie

Adviezen en mogelijkheden om sneller te herstellen

Belangrijkste punten van deze folder:

- Het Groene Hart Ziekenhuis en Haaglanden Medisch Centrum (voorheen MCH-Bronovo) werken samen om u betere zorg te kunnen bieden. Dat doen we door specialistische kennis en ervaring op het gebied van eierstokkanker te bundelen in een gezamenlijk behandelteam. De operaties hiervoor vinden plaats op één locatie: HMC Antoniushove in Leidschendam.
- In deze folder vindt u meer informatie over het ERAS programma, waarmee u sneller kunt herstellen na de operatie. Ook leest u hoe het gebruik van kauwgom uw spijsvertering kan verbeteren. Tot slot geven we u tips voor ademhalings- en spieroefeningen. Alles gericht op een sneller herstel!

### Inleiding

U ondergaat binnenkort een gynaecologische operatie. Deze folder geeft u informatie over de periode in het ziekenhuis en daarna. Niet alles in deze folder zal voor iedereen gelden, dit is afhankelijk van de soort operatie en uw conditie.

### Programma om sneller te herstellen (ERAS)

We bieden rondom de operatie een speciaal programma aan, waarmee u sneller kunt herstellen. Dit programma heet het "ERAS" programma (Enhanced Recovery After Surgery). Vertaald: 'versneld herstel na operatie'. De hele zorg voor en na de operatie zal gericht zijn op een snel herstel. Een kort verblijf in het ziekenhuis is daardoor mogelijk.

We richten ons met ERAS vooral op:

- Optimale voeding rond de operatie.
- Het op peil houden van de lichaamstemperatuur tijdens de operatie.
- Betere pijnbestrijding.
- Een zo kort mogelijke periode van bedrust zodat verlies van spierkracht wordt beperkt.

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

### Extra 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. Zo nodig verwijst zij u door naar de diëtiste voor voedingsadviezen.

Als u in aanmerking komt voor het ERAS programma dan zullen we er voor zorgen dat uw voedingstoestand rond de operatie zo goed mogelijk is. U krijgt 2 flesjes Nutricia PreOp drank aangeboden. Nutricia PreOp is een speciale koolhydraatrijke drank, die u veilig kunt drinken tot maximaal 2 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 het gekoeld is en is toepasbaar bij een glutenvrij dieet. Op de dag van de operatie, drinkt u 2,5 tot uiterlijk 2 uur vóór de operatie 2 flesjes preOp. U mag tot 2 uur voor de operatie naast preOp ook heldere dranken drinken.

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 zal er een aangepast dieet zijn.

## **Betere darmwerking door het gebruik van kauwgom**

### *Achtergrond*

Na een buikoperatie ligt de darm meestal enige tijd stil. Als dit langer duurt dan normaal (meer dan 2-3 dagen), wordt er gesproken van postoperatieve ileus (verminderde darmwerking). Dit kan leiden tot complicaties (met name infecties) en een langere ziekenhuisopname.

Er zijn daarom veel maatregelen ontwikkeld om een verminderde darmwerking te voorkomen. Voorbeelden zijn onder andere een speciale katheter, een kijkoperatie, een kortere periode van bedrust (snelle mobilisatie) en vroege voeding na de operatie. Vaak worden mensen echter misselijk als zij direct na de operatie gaan eten, omdat de darm dit nog niet kan verwerken.

### *Kauwgom*

Nieuw is de toepassing van kauwgom. Door kauwgom te kauwen denkt het lichaam dat het eten krijgt. Daardoor wordt de darm geactiveerd en krijgt u eerder ontlasting. Hierdoor zult u zich minder misselijk voelen en hoeft u minder over te geven na de operatie. Het bevordert zo het herstel en verkort daarmee uw ziekenhuisopname.

### *Hoe werkt het?*

Per dag moet u 3 keer gedurende ongeveer 30 minuten kauwgom kauwen. Het liefst 2 stuks. De smaak of het merk van de kauwgom maakt niet uit. Als u een gebitsprothese heeft, kunt u het beste gebruik maken van suikervrije kauwgom. Dit plakt minder. U kunt hiermee starten op de dag van de operatie maar eventueel ook al thuis, op de dag voor de operatie.

### *Wanneer niet*

Als u een slikstoornis heeft, dan is het kauwen van kauwgom niet voor u van toepassing,

omdat er door het kauwen extra speeksel wordt aangemaakt wat u door moet slikken.

## **Eten en drinken na de operatie**

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis heeft u een infuus gekregen. Deze 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 dat u heeft gekregen wordt, als u voldoende drinkt dan zo snel mogelijk verwijderd.

Na de operatie krijgt u, als u het ERAS programma volgt, uw eerste drinkvoeding en tussendoortjes zodat u voldoende voedingstoffen binnen krijgt.

Als u het programma Kauwgom kauwen volgt, dan start u met het kauwen van kauwgom.

Het is belangrijk dat u na de operatie 1 ½ liter vocht per dag drinkt, dit zijn alle vormen van dranken en vla (ongeveer tussen de 10 á 12 glazen of kopjes).

U mag ook normaal eten als u dit verdraagt.

## **Oefeningen**

Na de operatie aan de buik is het belangrijk om elk uur (dat u wakker bent) ademhalings- en spieroefeningen 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 te oefenen. Dit heeft 2 voordelen:

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

### ▪ **Ademhalingsoefeningen 1**

- Diep inademen.
- Adem vasthouden (ongeveer 3 seconden).
- Uitblazen met getuite lippen.
- Elk uur 4 keer (achter elkaar) herhalen.

### ▪ **Ademhalingsoefeningen 2**

- De wond ondersteunen / tegendruk geven met behulp van een kussentje of de handen.
- 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 4 keer. Het kan zijn dat u moet hoesten.

#### ▪ **Ademhalingsoefeningen 3**

- Hoesten, waarbij de wond ondersteund wordt door een kussentje of de handen om tegendruk te geven.
- Het sputum/slijm kunt 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 en luchtweginfecties.

Vanaf de eerste dag van de operatie is het de bedoeling dat u minimaal 8 uur uit bed bent, waarbij u veel zit en 5 keer per dag een wandeling maakt van ongeveer 60 meter.

#### ▪ **Kuitspieroefeningen**

Om het risico op trombose te verkleinen geven we u het advies om direct te beginnen met kuitspieroefeningen: Elk uur 10 keer de tenen naar de neus optrekken en naar beneden duwen.

Voor een overzicht van wat u te wachten staat voor, tijdens en na de operatie verwijzen we u naar de folder: *'Uw zorgplan, debulking ovariumcarcinoom, buikoperatie bij verdenking op eierstokkanker'*.

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 over uw ziekte of operatie, neem dan gerust contact op met uw casemanager. Deze is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken (tussen 9.00 en 17.00 uur).

#### **De contactgegevens van de casemanagers:**

##### **Groene Hart Ziekenhuis**

**Tel.: (0182) 50 50 66**

**Pauline Efficers**

**E-mail: pauline.elffers@ghz.nl**

**Marietta Hermanides**

**E-mail: marietta.hermanides@ghz.nl**

**Joke Smit**

**E-mail: joke.smit@ghz.nl**

##### **HMC Bronovo**

**Gabriella Boer-Betten**

**Tel.: (088) 979 54 93**

**E-mail: g.de.boerbetten@haaglandenmc.nl**

##### **HMC Antoniushove en HMC Westeinde**

**Clasien Blom**

**Tel.: (088) 979 43 48**

**E-mail: gyn-onc@haaglandenmc.nl**

#### **Vragen**

Als u vragen heeft over uw controleafspraak of als u die bijvoorbeeld wilt verzetten, neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie. U kunt hier ook met dringende vragen terecht als u uw casemanager niet kunt bereiken:

Groene Hart Ziekenhuis:  
(0182) 50 58 40

HMC Antoniushove:  
(088) 979 43 40

##### **Groene Hart Ziekenhuis**

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

(0182) 50 50 50

www.ghz.nl

##### **HMC Antoniushove**

Burg.Banninglaan 1

2262 BA Leidschendam

Postbus 432

2501CK Den Haag

www.haaglandenmc.nl

#### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie : Marketing & Communicatie

oktober 2020

04.07.209