

Zo herstelt u goed na een maagverkleining

Hersteltips na een gastric bypass of sleeve

Na een operatie heeft uw lichaam tijd nodig om te herstellen. In deze folder leest u tips om uw herstel zo goed mogelijk te laten gaan. Als u thuis bent, is het belangrijk om in beweging te blijven, maar niet te veel. Luister goed naar uw lichaam. U merkt vanzelf wat u wel en niet aankunt.

Zo verzorgt u uw wonden

U heeft meerdere wonden van de operatie.

- **Hechtingen:** de hechtingen lossen vanzelf op. Als dit anders is, dan vertellen we dat u.
- **Pleisters:** na 2 weken mag u de pleisters zelf eraf halen.
- **Douchen:** na 1 dag mag u douchen, maar wacht tot de wonden droog zijn.
- **Zwemmen en baden:** zwemmen en baden mag de eerste 2 weken niet.

Pijn en misselijkheid na de operatie

Na de operatie kunt u pijn hebben, aan uw wonden en schouders. Dat is normaal. Ook kunt u misselijk zijn. U kunt paracetamol gebruiken tegen de pijn (4 keer per dag 1.000 mg). Gebruik géén andere pijnstillers. Als de pijn erg is, mag u Oxynorm gebruiken volgens het voorschrift van de arts (zie de verpakking).

Uitzondering: als u de dag van de operatie naar huis gaat, mag u 1 keer per dag Celebrex gebruiken bij pijn.

Wat mag wel en niet?

Na de operatie is het belangrijk om rustig aan te doen. Voor tips over wat u wel en niet mag doen, kijkt u in de speciale app van de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK).

Tips voor snel herstel

- Neem 6 maanden lang de medicijnen tegen maagzuur, ook als u geen klachten heeft.
- Begin meteen met het slikken van multivitaminen.
- Neem Calci Chew D3: **3 per dag bij gastric bypass, 2 per dag bij gastric sleeve.**
- Kijk in de NOK-app voor informatie over uw dieet.

Tips als u diabetes heeft

- **Drink genoeg:** als u medicijnen gebruikt tegen diabetes en een hoge bloeddruk, drink dan minstens 1,5 liter per dag. Bij braken, diarree of veel zweten: 2 liter. Lukt dit niet? Bel dan uw arts..
- **Belangrijk contact:** maak binnen een maand een afspraak bij de diabetesverpleegkundige. Probeer elke week contact te hebben

Weer naar huis

Als u weer naar huis mag:

- **Hulp thuis:** in de eerste 24 uur na de operatie heeft u iemand nodig die voor u kan zorgen.
- **Drinken:** drink genoeg om goed te herstellen.
- **Medicijnen:** vergeet niet om uw medicijnen op te halen.

Voordat u naar huis gaat, krijgt u een injectie met een medicijn dat het bloed dunner maakt. Dit is eenmalig. De NOK maakt een nieuwe afspraak voor een telefonische controle.

Belangrijk: neem contact op

Bel de NOK als u:

- Koorts heeft boven de 38,5 graden.
- Pijn in uw wond krijgt, of als de wond rood, warm en opgezwollen is.
- Moet braken.
- Pijn in uw been heeft of als uw been rood en dik is.
- Plotseling benauwd wordt.

Dit is het telefoonnummer: 0182-23 20 40 of 070-32 04 703, maandag tot en met vrijdag van 8.30-17.00 uur.

Spoed? Bel de Spoed Eisende Hulp op 0182-50 53 27. **Eerste 24 uur:** bel het ziekenhuis waar u bent geweest.

Daarna: bel het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Deze chirurg heeft u geholpen:

- ☐ R.S.L. Liem
- ☐ J. Ponten

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2025
08.01.075