

Adviezen na een darmoperatie

Inleiding

U heeft een grote operatie ondergaan en uw lichaam heeft tijd nodig om verder te herstellen. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de ingreep. U vindt hierin adviezen die u kunnen helpen om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Vaak zult u de eerste tijd na de ingreep last houden van pijn. U mag pijnstilling innemen volgens afspraak. Als u eenmaal thuis bent is het voor uw herstel van belang dat u actief blijft, maar uzelf niet overbelast. Het is daarom belangrijk om goed te luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft; dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kan.

Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. De operatiewond wordt meestal gehecht met hechtdraden die vanzelf oplossen. Hierbij is het mogelijk dat u een pijnlijke verdikking onder de huid voelt, dit is vaak een knoop van het hechtmateriaal. Indien er gebruik is gemaakt van agraves of niet oplosbare hechtingen worden deze tijdens uw controle op de polikliniek verwijderd.

Indien de wonden droog zijn, hoeft er geen pleisterverband meer op. Bij lekkende wonden wordt bij ontslag verbandmateriaal voor u besteld bij een medisch specialzaak.

Leefregels

Lichamelijke verzorging: De eerste week na de operatie mag u niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droogdeppen met een schone handdoek. De eerste twee weken na de

operatie of als de wonden nog niet volledig zijn hersteld, mag u niet zwemmen of in bad. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken. Bij drukverhoging bij bijvoorbeeld hoesten, is het belangrijk dat u het wondgebied ondersteunt. Dit kunt u doen door uw hand op het wondgebied te leggen of wat tegendruk te geven met behulp van een kussentje.

Pijn en medicatie: Na de operatie kunt u nog enige tijd pijnklachten ervaren. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig, dan krijgt u een recept mee bij ontslag. Op geleide van uw klachten kunt u thuis de pijnstillende medicatie af gaan bouwen, als laatste de paracetamol.

Verkeer: U mag weer autorijden wanneer u zich daartoe in staat acht. Meestal is dit na het eerste polikliniekbezoek. In de eerste weken is uw reactievermogen verminderd. Houd daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer.

Werk: U mag uw werk hervatten als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van het werk dan tijdens uw controle-afspraak bij de chirurg/casemanager.

Alcohol: Alcohol alleen in beperkte mate gebruiken.

Bewegen

Beweging heeft een gunstig effect op uw herstel. De eerste weken na de operatie zal de nadruk liggen op het herstel van de operatie. Tijdens deze periode mag u rustig uw dagelijkse activiteiten weer oppakken, met uitzondering van zwaar huishoudelijk werk (bijvoorbeeld stofzuigen). Probeer om elke dag even naar buiten te gaan om te wandelen en bouw de afstand en de tijd rustig weer op. Houd nog wel voldoende rust; hoeveel verschilt per persoon. Als u na bepaalde activiteiten erg moe bent of pijn heeft, adviseren wij u de volgende keer rustiger aan te doen of deze activiteit korter uit te voeren. Het kan enkele maanden duren voor u zich weer net zo fit voelt als voor de operatie. Luister daarom altijd naar uw lichaam.

Zware inspannende arbeid (tillen of zwaar sporten zoals bijvoorbeeld buikspieroefeningen) vermijden gedurende de eerste zes tot acht weken na ontslag uit het ziekenhuis. Als u uw eigen sport wil uitoefenen vraag dan een persoonlijk advies aan de casemanager en/of de fysiotherapeut.

Eten en drinken

Naast bewegen, is goede voeding erg belangrijk. Door voeding met voldoende eiwitten en calorieën te eten, wordt spierafbraak voorkomen en houdt u uw lichaam fit en weerbaar. Als u voldoende eet, kunt u de behandeling beter aan en herstelt u sneller. U weet dat u voldoende eet als uw gewicht stabiel blijft. Daarnaast is het van belang dat u voldoende varieert zodat u ook de benodigde vitamines en mineralen binnen krijgt. Naast voeding is het ook erg belangrijk om voldoende te drinken.

Als u met ontslag gaat mag u in principe weer 'gewoon' eten. Vaak doet u er verstandig aan om uw voeding weer langzaam op te bouwen naar wat u gewend was in ongeveer een week of op geleide van klachten. Begin niet direct aan maaltijden die rijk zijn aan vet of veel vezels bevatten. Let naast het soort eten ook op de hoeveelheid eten. Grote porties

stampot of een bord nasi vlak na een operatie zijn bijvoorbeeld af te raden. Zo nodig kunt u het eten verspreiden over meerdere kleine porties per dag. Bijvoorbeeld 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Indien u de voeding goed verdraagt kan u verder uitbreiden naar maaltijden met meer vezels, omdat dit bijdraagt aan een goede spijsvertering. Informatie over gezonde voeding en voorbeelden van vezelrijke producten kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl.

Bovenstaande is een algemeen voedingsadvies. Voor een gericht advies op maat is het altijd zinvol om via uw casemanager een diëtist in te schakelen.

Stoma

Indien u een stoma heeft gekregen, bestelt de afdelings- of stomaverpleegkundige de stomamaterialen. Deze worden bij u afgeleverd. Tevens krijgt u een toilettasje mee vanuit het ziekenhuis met stomamaterialen voor de eerste opvang thuis. Na ontslag zal de stomaverpleegkundige van uw eigen ziekenhuis u verder begeleiden bij het omgaan met uw stoma. Neem contact op met de stomaverpleegkundige als u vragen heeft over de stomaverzorging, de opvangmaterialen of als u problemen ondervindt van de stoma of de huid er omheen.

Het is belangrijk om altijd een op maat geknipt stomazakje, een paar gaasjes en een afvalzakje bij u te dragen. Het is ook belangrijk om bij ieder polikliniek bezoek een nieuw stomazakje mee te nemen.

Bij een colostoma (dikke darm stoma) mag de ontlasting 1 tot 2 dagen uitblijven. Een ileostoma (dunne darm stoma) moet dagelijks 500 – 1500 ml produceren.

Meer informatie over de verzorging van een stoma kunt u vinden in de folder 'Verzorging van een darmstoma'.

Aanvullende adviezen voor patiënten bij wie de endeldarm is verwijderd

Indien u een "abdominale perineale rectumresectie" (APR) heeft ondergaan, is de gehele endeldarm inclusief anus verwijderd. Hierbij is een blijvend stoma aangelegd. Hierdoor is er na de operatie naast de wond van de buik ook een wond van de bilnaad (perineum). Om zo goed mogelijk om te gaan met de wond van de bilnaad geven wij u de volgende adviezen:

Wondverzorging: De wond in de bilnaad kan nog langere tijd (bloederig) vocht lekken. Het vocht wordt na verloop van tijd helder. Mocht dit niet het geval zijn, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige, casemanager of uw specialist. Wij adviseren u om de wond in de bilnaad minimaal 2x per dag af te spoelen onder de douche. Gebruik een maandverband of ander incontinentiemateriaal en verschoon dit regelmatig tot de wond dicht is.

Urineren (plassen): Na een endeldarmverwijdering kunt u problemen ervaren met plassen. Mocht u na ontslag problemen hebben met plassen, neemt u dan contact op met uw casemanager of specialist.

Zitten: De wond in de bilnaad kan nog lange tijd pijn doen, in het bijzonder tijdens het zitten. Tijdens u verblijf in het ziekenhuis krijgt u van de ergotherapeut een zitkussen en adviezen voor thuis.

Douchen en bad: U mag thuis gewoon weer douchen. Zolang de wonden niet volledig hersteld zijn, mag u geen bad nemen.

Fietsen: Fietsen zal weer kunnen wanneer de wond in de bilnaad is genezen.

Contact opnemen

In noodgevallen kunt u terecht bij de dichtstbijzijnde Spoedeisende Hulp (SEH). Daarbij verzoeken we u te vermelden dat u onder behandeling bent in verband met

een darmoperatie en uw patiëntnummer bij de hand te houden.

In de eerste 48 uur na ontslag kunt u voor vragen over praktische zaken en wanneer u zich zorgen maakt over lichamelijke verschijnselen contact opnemen met het Groene Hart Ziekenhuis: tijdens kantooruren (maandag t/m vrijdag van 8.30-17.0 uur) met de casemanager 0182-505528. Buiten kantooruren met de Spoedeisende Hulp (SEH) 0182-505327

Na 48 uur na ontslag kunt u contact opnemen met uw casemanager of uw behandelend arts via de polikliniek en kunt in noodgevallen naar de dichtstbijzijnde Spoedeisende Hulp gaan.

Direct contact opnemen

Bij iedere operatie worden uitgebreide voorzorgsmaatregelen getroffen om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden. Het zou kunnen dat u toch problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis. In dat geval kunt u dag en nacht een beroep doen op het ziekenhuis.

Neemt u de eerste 30 dagen na de operatie direct contact op als:

- U koorts heeft boven 38,5°C;
- Het wondgebied toenemend rood, warm en opgezwollen wordt, een onaangename geur heeft en/of er sprake is van een toename van pijn en/of vocht lekkage van de wond;
- U plotseling toenemend kortademig wordt;
- U last krijgt van hevige buikpijnen en/of last krijgt van een opgezette of harde buik;
- U (veelvuldig) moet overgeven;
- U last krijgt van ernstige diarree;
- U bloed of bloedstolsels verliest via uw anus;
- Uw stoma (indien van toepassing) gedurende 2 dagen niet productief is (als er niets uit komt) en u daarbij klachten heeft;

- Uw been rood, dik, gezwollen en/of pijnlijk wordt (dit kan wijzen op trombose: een verstopping van de diepe afvoerende aderen door gestold bloed.)



Samen+

Samen+ is een samenwerkingsverband tussen het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) en Alrijne Ziekenhuis (Alrijne). De samenwerking richt zich op de behandeling van rectumkanker, schildklieraandoeningen, liesbreuken en middenrifbreuken. De bundeling van kennis en ervaring maakt zeer specialistische behandeling met geavanceerde technieken mogelijk. Iedere patiënt is hierdoor verzekerd van de beste zorg.

Tot slot

Wanneer u na het lezen van deze folder vragen of opmerkingen heeft, kunt u deze bespreken met uw arts, afdelingsverpleegkundige of casemanager.

Groene Hart Ziekenhuis

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
Algemeen telefoonnummer:
(0182) 50 50 50.

Alrijne Ziekenhuis

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
Algemeen telefoonnummer:
(071) 517 81 78.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie i.s.m. Alrijne
maart 2023
04.04.159