

Chirurgie

Aduiezen na een laparoscopische correctie van een
middenrifbreuk en toupet fundoplicatie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

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

Algemeen

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.

Wanneer kunt u weer naar huis?

- U kunt eten en drinken zonder over te geven en eten blijft niet hangen in de slokdarm.

Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. Het wondverband mag u na 24 uur verwijderen.

Mogelijk zitten er onder het wondverband steristrips, een soort pleisters. Als dit zo is, dan moet u deze laten zitten. Deze vallen er vanzelf af, of worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd. Als de wond nog wondvocht lekt, dan wordt de wond verbonden met absorberend verband.

Dagelijks moet de wond geïnspecteerd worden op roodheid, nalekken van wondvocht en geel beslag. Mocht de wond bij ontslag nog wat lekken, dan worden verbandmaterialen voor u besteld.

Leefregels

- **Lichamelijke verzorging** - 24 uur na de operatie mag u weer douchen. De eerste week niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droog deppen met een schone handdoek. De eerste twee weken na de operatie, of als de wonden nog niet helemaal dicht zijn, mag u niet zwemmen of in bad. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken.
- **Belasting** - Gedurende zes weken mag u geen zwaar huishoudelijk werk doen of zwaar tillen (niet meer dan 5 kg), zodat de wond voldoende tijd heeft om te genezen. Het is belangrijk dat u tilt vanuit de knieën en niet vanuit de rug. Gedurende zes weken wordt het sterk afgeraden om buikspieroefeningen te doen. Wanneer u weer wilt gaan sporten, is het belangrijk dit geleidelijk op te bouwen.
- **Bewegen** - Een gezonde levenswijze is van belang, zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- **Voeding** - Het is belangrijk om uw ontlastingspatroon goed in de gaten te houden. We raden u aan om voldoende te drinken en vezelrijk te eten. Het is belangrijk dat u goed uw gewicht in de gaten houdt. Er kan gewichtsverlies optreden. In de eerste periode kan dit vier tot zes kilo zijn.
- **Werk** - U mag weer gaan werken als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van het werk dan tijdens uw controleafspraak bij de chirurg.
- **Verkeer** - U mag weer autorijden wanneer u zich daartoe in staat acht. In de eerste weken is uw reactievermogen verminderd. Houd daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer.

Aanvullende voedingsadviezen

Na de operatie mag u de eerste week alleen vloeibaar voedsel eten, zoals vla, pap en vloeibaar gepureerd voedsel. U krijgt een folder mee met informatie hierover.

Wat verder belangrijk is voor de voeding:

- de eerste periode 6 keer per dag kleine, zachte maaltijden;
- neem de tijd voor de maaltijden;
- probeer geen maaltijden over te slaan;
- drink veel, minimaal 1,5 – 2 liter per dag;
- eten en drinken niet combineren (minimaal 20 minuten ertussen laten);
- wees voorzichtig met koolzuurhoudende dranken (in verband met moeilijk kunnen boeren). U kunt meer last krijgen van winderigheid;
- bij gewichtsverlies van meer dan 6 kg moet u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

Pijn en pijnstilling

Na de operatie kunt u nog enige tijd pijn hebben. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig, dan krijgt u een recept mee bij ontslag.

Direct contact opnemen

Bij iedere operatie worden uitgebreide voorzorgsmaatregelen getroffen om de kans op complicaties zo klein mogelijk te houden. Als u toch problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis, kunt u dag en nacht contact opnemen met het ziekenhuis.

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

- u koorts heeft boven 38.5° C;
- het wondgebied rood, warm en opgezwollen wordt, vies ruikt en als u meer pijn krijgt, en/of als er meer vocht uit de wond komt;
- u plotseling toenemend kortademig wordt;
- u last krijgt van hevige pijnklachten;
- u flink misselijk wordt of braakt;
- bij ernstige passageklachten (niet kunnen eten).

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van de inhoud van deze folder, stelt u deze dan aan de polikliniekassistent of de arts van de polikliniek Chirurgie.

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag.

De polikliniek Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur telefonisch te bereiken via 071 582 8045.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 40.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 85.

De polikliniek Chirurgie van Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 33.

De afdeling Diëtetiek is voor telefonisch overleg bij vragen of problemen met de voeding van maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30 uur te bereiken op nummer 071 582 8047.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantooruren telefonisch te bereiken via 071 582 8905.

Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.