

# Alrijne

Chirurgie

## Adviezen na diverticulitis

### Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

**Leiden**

Houtlaan 55

2334 CK Leiden

071 582 8282

**Leiderdorp**

Simon Smitweg 1

2353 GA Leiderdorp

071 582 8282

**Alphen aan den Rijn**

Meteoorlaan 4

2402 WC Alphen aan den Rijn

071 582 8282

**U bent opgenomen geweest in ons ziekenhuis. Uw lichaam moet herstellen. In deze folder staan adviezen die u hierbij kunnen helpen.**

## Algemeen

De eerste tijd na de opname kunt u nog pijn hebben. U mag pijnstilling nemen zoals is afgesproken. Als u weer thuis bent, is het goed voor uw herstel om te bewegen. Let er wel op dat u niet te veel doet. En let op signalen die uw lichaam geeft. Dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kunt doen

## Wanneer kunt u weer naar huis?

De klachten bij diverticulitis kunnen per persoon heel verschillend zijn. Wij kijken dus wanneer het voor u verantwoord is om weer naar huis te gaan. Daarbij is het belangrijk dat

- de pijn onder controle is,
- dat u geen koorts heeft,
- en dat u zonder problemen kunt eten en drinken.

## Leefregels

### • Lichamelijke verzorging

U mag douchen, zwemmen en in bad.

### • Lichamelijke belasting

Het is belangrijk om genoeg en regelmatig te bewegen. Het advies is om minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen. Dit helpt bij de darmbeweging. En let goed op de signalen die uw lichaam geeft. Het is verstandig activiteiten aan te passen aan pijn en vermoeidheid.

### • Leefstijl

Als u rookt, adviseren wij u om hiermee te stoppen. De huisarts kan u hierbij helpen. U kunt verwezen worden naar [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)  
Probeer zo min mogelijk alcohol te drinken.

### • Ontlasting

Controleer uw ontlasting. Let op de samenstelling en kijk of er bloed bij de ontlasting zit.

### • Voeding

- Het is belangrijk om vezelrijke voeding te eten. Dit zorgt voor soepele ontlasting. En het helpt bij de darmbeweging. Ook is het belangrijk om genoeg te drinken, 2 liter per dag. Dit laat de vezels goed werken. Vezelrijke voeding is bijvoorbeeld: roggebrood, zemelen, noten, zaden, peulvruchten, groenten en fruit.
- Door gezond te eten krijgt u de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. In elk voedingsmiddel zitten verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Als u veel verschillende voedingsmiddelen eet, is de kans het grootst dat u genoeg van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Eten uit alle vakken van de 'Schijf van Vijf' is hierbij een goed uitgangspunt. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf](http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf)  
[www.mdlfonds.nl/gezonde-buik/voeding/](http://www.mdlfonds.nl/gezonde-buik/voeding/)

### • Werk

U mag weer gaan werken als u denkt dat u dat weer kunt. Doet u zwaar werk? Bespreek dan tijdens uw belafspraak of controle-afspraak bij de chirurg of en wanneer u weer mag gaan werken.

## Pijn en pijnstilling

Na de opname kunt u nog een tijdje pijn hebben. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig? Dan krijgt u een recept voor pijnstillers mee als u naar huis gaat.

## Direct contact opnemen

Krijgt u problemen die te maken hebben met de behandeling in het ziekenhuis? Neemt u dan contact met ons op.

### Neemt u de eerste 30 dagen na de opname meteen contact op:

- als u koorts heeft boven 38.5° C;
- als u last krijgt van heel erge pijn;
- als u erg misselijk wordt of moet spugen (braken);
- bij bloed in de ontlasting;
- bij een veranderd ontlastingspatroon;
- bij steeds dunne ontlasting;
- als u geen ontlasting krijgt.

Onze contactgegevens staan bij het kopje 'Vragen'.

## 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 uw arts of de verpleegkundige van de afdeling. 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 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.

## Contactgegevens coloncare

Voor vragen over praktische zaken en wanneer u zich zorgen maakt over lichamelijke verschijnselen kunt u contact opnemen met de casemanager coloncare.

Ons telefonisch spreekuur is van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 09.30 uur, telefoonnummer **071 582 9320**.

Belt u buiten het spreekuur, dan krijgt u de secretaresse of een bandje met meer informatie. U kunt ons ook bereiken via mail: [coloncare@alrijne.nl](mailto:coloncare@alrijne.nl)