

Chirurgie

Aadviezen na diverticulitis

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 bent opgenomen geweest en uw lichaam heeft tijd nodig om verder te herstellen. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de opname. 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 opname 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.

Leefregels

- **Lichamelijke verzorging** - Douchen, zwemmen en baden is toegestaan.
- **Belasting** - Het is belangrijk om voldoende en regelmatig te bewegen. Dit stimuleert de darmbeweging. Luister goed naar uw lichaam. Het is verstandig activiteiten aan te passen aan pijn en vermoeidheid.
- **Voeding** - Houd uw ontlastingspatroon goed in de gaten. Het is belangrijk dat u hierbij let op de samenstelling en of er wellicht bloed bij de ontlasting aanwezig is. Het is belangrijk om vezelrijke voeding tot u te nemen. Dit zorgt voor soepele ontlasting en het stimuleert de darmbeweging. Ook is het belangrijk voldoende vocht te drinken, 1,5 tot 2 liter per dag. Dit laat de vezels goed werken. Vezelrijke voeding is bijvoorbeeld: roggebrood, zemelen, noten, zaden, peulvruchten, groenten en fruit.

Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat u voldoende 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:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>.

- **Werk** - U mag weer gaan werken als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Verricht u zware arbeid, bespreek dan tijdens uw controle-afspraak bij de chirurg of en wanneer u weer mag gaan werken.

Pijn en pijnstilling

Na de opname 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 opname 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 behandeling in het ziekenhuis, dan 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;
- u last krijgt van hevige pijnklachten;
- u flink misselijk wordt of braakt;
- bij bloedverlies in de ontlasting;
- bij een veranderd ontlastingspatroon;
- bij aanhoudende dunne ontlasting;
- bij het wegblijven van de ontlasting.

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 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 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.