

Chirurgie / Coloncare

# Aduiezen na een darmoperatie

## 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 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.**

## Wanneer kunt u weer naar huis?

### **Bij alle darmoperaties:**

- Op advies van de arts: u kunt weer gewoon bewegen met of zonder loophulpmiddel (bijvoorbeeld een rollator of krukken).
- U kunt eten en drinken zonder over te geven en eten blijft niet hangen in de slokdarm.
- Als u een stoma heeft gekregen:
  - U kunt zelf het stomazakje leegmaken en het stoma (mogelijk met hulp) verzorgen. U wordt hierbij geholpen door de thuiszorg.
  - Het stoma werkt.

### **Daarnaast na verwijdering van de endeldarm en anus (APR: abdominale perineale rectumresectie):**

- U kunt de wond zelf uitspoelen onder de douche. Als u dit niet kunt, vraagt het ziekenhuis thuiszorg aan.
- U draagt incontinentie-verband en kunt dit zelf verschoneren tot de wond dicht is.

## Wondverzorging

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. Als er agraves of niet oplosbare hechtingen zijn gebruikt, worden deze tijdens de controle op de polikliniek verwijderd.

Als de wonden droog zijn, hoeft er geen pleister/verband meer op. Bij lekkende wonden wordt bij ontslag verbandmateriaal voor u besteld bij een medisch speciaalzaak.

## 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 helemaal dicht zijn, 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 pijn hebben. Heeft u naast paracetamol extra pijnstilling nodig, dan krijgt u een recept mee bij ontslag. Afhankelijk van uw klachten kunt u thuis de pijnstillende medicatie afbouwen, 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 dat weer kunt. Verricht u zware arbeid, bespreek het hervatten van het werk dan tijdens uw controleafspraak bij de chirurg/casemanager.
- Alcohol: Gebruik niet teveel alcohol.

## Bewegen

Beweging is gunstig voor uw herstel. De eerste weken na de operatie is vooral het herstel van de operatie belangrijk. 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 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.

Vermijd zware inspannende arbeid (tillen of zwaar sporten zoals bijvoorbeeld buikspieroefeningen) gedurende de eerste zes 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 binnenkrijgt. Het is ook erg belangrijk om genoeg te drinken.

Als u met ontslag gaat, mag u in principe weer 'gewoon' eten. Het is meestal het beste om uw voeding weer langzaam op te bouwen naar wat u gewend was. Doe dit in ongeveer een week of kijk wat u kunt verdragen. Let naast het soort eten ook op de hoeveelheid eten. Neem kort na de operatie bijvoorbeeld geen grote porties stampot of een bord nasi. Zo nodig kunt u het eten verspreiden over meerdere kleine porties per dag, bijvoorbeeld 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Als u de voeding goed verdraagt, kunt u verder uitbreiden naar maaltijden met veer vezels. Dit helpt bij een goede spijsvertering.

Informatie over gezonde voeding en voorbeelden van vezelrijke producten kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

Bovenstaande is een algemeen voedingsadvies. Voor een persoonlijk advies kunt u via uw casemanager een diëtist inschakelen.

## Stoma

Als u een stoma heeft gekregen, bestelt de afdelings- of stomaverpleegkundige de stomamaterialen. Deze worden bij u thuis afgeleverd. Tevens krijgt u een toilettasje mee met stomamaterialen voor de eerste dagen thuis. Na ontslag zal de stomaverpleegkundige 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 heeft van de stoma of de huid eromheen.

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

- Bij een colostoma (dikke darm stoma) mag de ontlasting 1 tot 2 dagen wegblijven.
- 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

Als u een “abdominale perineale rectumresectie” (APR) heeft ondergaan, is de hele endeldarm inclusief anus verwijderd. Hierbij is een blijvend stoma aangelegd. Na de operatie heeft u twee wonden: de wond van de buik en 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 zo 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 hebben met plassen. Heeft u na ontslag problemen met plassen, neemt u dan contact op met uw casemanager of specialist.
- Zitten: De wond in de bilnaad kan nog lange tijd pijn doen, vooral 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 helemaal hersteld zijn, mag u niet in bad.
- Fietsen: U kunt weer fietsen zodra de wond in de bilnaad is genezen.

## 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 toenemend rood, warm en opgezwollen wordt, een onaangename geur heeft 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 buikpijnen en/of last krijgt van een opgezet of harde buik;
- u (veelvuldig) moet overgeven;
- u last krijgt van ernstige diarree;
- u bloed of bloedstolsels verliest via uw anus (poepgat);
- 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 een verstopping van de diepe afvoerende aderen door gestold bloed: trombose).

**Uw casemanager coloncare is te bereiken via telefoonnummer 071 582 9320. In de avond en in het weekend kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp (SEH), telefoonnummer 071 582 8905. Vertel dat u bent geopereerd.**

Is de operatie langer dan 30 dagen geleden, dan belt u met uw huisarts.

## Contact

Maakt u zich zorgen? Of heeft u vragen? Dan kunt u de eerste 30 dagen na ontslag bellen met uw casemanager. Deze is op werkdagen van 8.30 – 9.30 uur direct te bereiken via telefoonnummer **071 582 9320**.

Buiten dit tijdstip krijgt u de secretaresse of een bandje met meer informatie. U kunt de casemanager ook bereiken via mail: [coloncare@alrijne.nl](mailto:coloncare@alrijne.nl)

### Buiten kantooruren

Buiten kantooruren en spoed? Bel de spoedeisende hulp (SEH): **071 582 8905**. Vertel dat u bent geopereerd.

## 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.