Alrijne

Chirurgie / Coloncare / Samen+

Adviezen na een darmoperatie

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

www.alrijne.nl

U heeft een grote operatie gehad. Het herstel kost tijd. In deze folder leest u hoe het herstel na de operatie gaat. In de folder staan ook adviezen. Deze kunnen u helpen bij uw herstel.

In het kort

- **U heeft tijd nodig om te herstellen. Het duurt soms een paar maanden voordat u zich weer fit voelt.**
- **U gaat naar huis als u weer gewoon beweegt, en eet en drinkt zonder over te geven. Heeft u een stoma? Dan verzorgt u die zelf of met hulp.**
- **Heeft u pijn? Neem dan pijnstillers zoals afgesproken. Stop als laatste met de paracetamol.**
- **Wandel elke dag een stukje en loop steeds iets verder. Neem genoeg rust en let goed op hoe u zich voelt.**
- **Til geen zware dingen. En sport niet zwaar in de eerste 6 weken.**
- **Ga niet zwemmen of in bad zolang uw wonden nog niet dicht zijn.**
- **Eet gezond en gevarieerd, en drink genoeg. Begin met kleine porties.**
- **Heeft u koorts boven 38,5°C, veel buikpijn of problemen met de wond? Bel dan direct het ziekenhuis. Dat kan dag en nacht.**

Algemeen

U bent geopereerd. Het herstel van een operatie kost tijd.
Vaak heeft u na de operatie nog pijn. U mag pijnstilling innemen zoals met u is afgesproken.
Bent u weer thuis? Blijf dan actief. Dat is goed voor uw herstel. Maar doe ook niet te veel. Let daarom goed op hoe uw lichaam reageert. Dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kunt.

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.
- Als u een stoma heeft gekregen:
  - U kunt zelf het stomazakje legen. En het stoma (eventueel met hulp) verzorgen. Als het nodig is, helpt de medewerker van de thuiszorg u.
  - Het stoma produceert ontlasting.

Als ook de endeldarm en anus zijn verwijderd (APR: abdominale perineale rectumresectie):

- U kunt de wond zelf verzorgen. Als u dit niet kunt, vraagt het ziekenhuis thuiszorg voor u aan.
- Als het nodig is, gebruikt u incontinentie-materiaal. U kunt dit zelf verschonen.

Wondverzorging

Hechtingen

- Meestal hechten we de wond met hechtingen die vanzelf oplossen.
- Misschien voelt u een pijnlijk bobbeltje onder de huid. Dat is vaak een knoopje van de hechting.
- Zijn er nietjes of hechtingen gebruikt die niet vanzelf oplossen? Dan halen we die weg bij uw controle op de polikliniek.

Pleister of verband

- Zijn uw wonden droog? Dan heeft u geen pleister of verband meer nodig.
- Lekken uw wonden? Dan bestellen we verband voor u bij een medische speciaalzaak als u naar huis gaat.

Leefregels

- **Lichamelijke verzorging**:
  - De eerste week na de operatie: douche niet te lang en te heet. Na het douchen dept u de wond goed droog met een schone handdoek.
  - De eerste 2 weken na de operatie, of als de wonden nog niet helemaal dicht zijn: u mag niet zwemmen of in bad. De wond kan anders open gaan en ontsteken.
- Komt er meer **druk op uw wond**? Bijvoorbeeld als u hoest of niest? Ondersteun de wond dan. Leg uw hand op de wond of druk er een kussentje tegenaan.
- **Pijn en medicijnen**: Na de operatie heeft u misschien nog een tijdje pijn. Heeft u naast paracetamol nog andere pijnstillers nodig? Dan krijgt u een recept mee naar huis. Wordt de pijn thuis steeds minder? Dan kunt u kunt u ook steeds minder pijnstillers nemen. Stop als laatste met de paracetamol.
- **Verkeer**: U mag weer autorijden wanneer u zich daar goed genoeg voor voelt. Meestal is dit ongeveer 2 tot 3 weken na de operatie. In de eerste weken kunt u zich misschien minder goed concentreren en reageert u misschien trager. Houd daar rekening mee in het verkeer.
- **Werk**: U mag weer gaan werken als u denkt dat u dat kunt. Doet u zwaar werk? Bespreek dan bij uw controle-afspraak met de chirurg of casemanager wanneer u weer kunt beginnen.
- **Alcohol**: Drink niet te veel alcohol.

Bewegen en sporten

Bewegen helpt u om te herstellen.

- In de eerste weken na de operatie is vooral het herstellen van de operatie belangrijk. U mag dan rustig uw gewone dagelijkse dingen doen. Doe nog geen zwaar huishoudelijk werk (bijvoorbeeld stofzuigen).
- Probeer elke dag buiten te wandelen. Wandel langzaam steeds iets verder en langer.
- Neem ook genoeg rust. Hoeveel rust u nodig heeft, verschilt per persoon.
- Heeft u iets gedaan en bent u daarna erg moe? Of heeft u pijn? Doe het dan de volgende keer rustiger of korter.
- Het kan een paar maanden duren voordat u zich weer net zo fit voelt als voor de operatie. Let daarom altijd goed op hoe u zich voelt.

Tillen en sporten

- Doe de eerste 6 weken na de operatie geen zware dingen, zoals tillen of zwaar sporten (bijvoorbeeld buikspieroefeningen).
- Wilt u weer uw eigen sport doen? Vraag dan om persoonlijk advies aan de casemanager en/of de fysiotherapeut.

Eten en drinken

Voeding

- Goed eten en drinken is erg belangrijk voor uw herstel.
- Voeding met veel eiwitten en calorieën helpt om spieren op te bouwen. Zo wordt uw lichaam sterker.
- Eet genoeg. Dan heeft uw lichaam minder moeite met de behandeling en herstelt u sneller. U eet genoeg als uw gewicht hetzelfde blijft.
- Eet veel verschillende dingen. Dan eet u ook de vitamines en mineralen die u nodig heeft.
- Drink ook genoeg. Dat is erg belangrijk.

Eten na de operatie

- Als u naar huis gaat, mag u meestal weer gewoon eten.
- Meestal kunt u het beste langzaamaan weer gaan eten wat u gewend was. Doe dit in ongeveer een week, of kijk wat goed gaat.
- Let niet alleen op wat u eet, maar ook op hoeveel. Neem kort na de operatie bijvoorbeeld geen grote porties. Als het nodig is, kunt u meerdere kleine porties per dag eten. Bijvoorbeeld 3 maaltijden en 3 tussendoortjes.
- Gaat het eten goed? Dan kunt u ook maaltijden met meer vezels gaan eten. Vezels helpen bij een goede spijsvertering.

Meer informatie

Meer informatie over gezonde voeding en voorbeelden van eten met veel vezels vindt u op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

De informatie hierboven is een algemeen advies over voeding. Als het nodig is, kan uw casemanager een diëtiste om hulp vragen.

Stoma

Heeft u een stoma gekregen? Dan bestelt de verpleegkundige van de afdeling of stomaverpleegkundige uw stomamaterialen. U krijgt ze thuisbezorgd.
U krijgt ook een toilettasje mee. Daarin zitten stomamaterialen voor de eerste dagen thuis.

Bent u weer thuis? Dan helpt de stomaverpleegkundige u verder met uw stoma.
Neem contact op met de stomaverpleegkundige als u:

- vragen heeft over het verzorgen van uw stoma,
- vragen heeft over de stoma-materialen,
- als u problemen heeft met de stoma of de huid eromheen.

Neem de volgende materialen altijd mee als u van huis gaat:

- een op maat geknipt stomazakje,
- een paar gaasjes,
- een afvalzakje.

Neem ook bij ieder bezoek aan de polikliniek een nieuw stomazakje en de mal mee.

Ontlasting uit de stoma

- Heeft u een stoma van de dikke darm (colostoma)? Dan komt er soms 1 tot 2 dagen geen ontlasting.
- Heeft u een stoma van de dunne darm (ileostoma)? Dan moet er elke dag 500 – 1000 ml ontlasting uit het stoma komen.

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

Extra adviezen als uw endeldarm en anus zijn verwijderd

Heeft u een " abdominale perineale rectumresectie" gehad? Dan zijn uw hele endeldarm en uw anus verwijderd.
U heeft daarbij een stoma gekregen dat altijd blijft.

Na de operatie heeft u 2 wonden: een wond op uw buik en een wond in uw bilnaad (perineum).
Hieronder staan adviezen om zo goed mogelijk om te gaan met de wond in uw bilnaad.

- **Wondverzorging** - Uit de wond in uw bilnaad kan nog lang vocht of een beetje bloed komen. Na een tijdje wordt het vocht helder. Gebeurt dat niet? Neem dan contact op met de stomaverpleegkundige/casemanager of uw behandelend arts.
  Spoel de wond in de bilnaad minstens 2 keer per dag schoon onder de douche.
  Gebruik maandverband of ander incontinentiemateriaalom het vocht/bloed op te vangen.Verschoon dit regelmatig tot de wond helemaal dicht is.
- **Plassen** - Na het weghalen van de endeldarm kunt u problemen hebben met plassen. Heeft u problemen met plassen als u weer thuis bent? Neem dan contact op met uw casemanager of uw behandelend arts.
- **Zitten** - De wond in de bilnaad kan nog lang pijn doen, vooral als u zit. In het ziekenhuis krijgt u van de ergotherapeut een zitkussen en adviezen voor thuis.
- **Douchen en in bad gaan** - Thuis mag u gewoon weer douchen. Ga de eerste 2 weken na de operatie, of zo lang de wonden nog niet helemaal dicht zijn, niet in bad.
- **Fietsen** - U kunt weer fietsen als de wond in de bilnaad is genezen.

Direct contact opnemen

Bij iedere operatie nemen we maatregelen om de kans op problemen (= complicaties) zo klein mogelijk te maken. Krijgt u toch problemen die te maken hebben met de operatie of behandeling in het ziekenhuis? Neem dan contact op met het ziekenhuis. Dat kan dag en nacht.

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

- u koorts heeft boven 38,5°C;
- het wondgebied meer rood, warm en dik wordt, vies ruikt en als u meer pijn krijgt of als er meer vocht uit de wond komt;
- u plotseling meer kortademig wordt;
- u last krijgt van erge buikpijn of last krijgt van een opgezette of harde buik;

- u (vaak) moet overgeven;
- u last krijgt van erge diarree;
- u bloed of bloedstolsels verliest via uw anus;
- als u een stoma heeft en er 2 dagen niets uit komt en als u daarbij klachten heeft;
- uw been rood, dik, gezwollen of pijnlijk wordt. Dit kan een bloedpropje zijn: trombose.

Contactgegevens

Bent u patiënt vanuit Alrijne Ziekenhuis?

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

Bent u patiënt vanuit het Groene Hart Ziekenhuis?

- Tijdens kantooruren (maandag tot en met vrijdag) van 8.30 - 16.30 uur kunt u contact opnemen met polikliniek Chirurgie GHZ 0182-505521 of met de casemanager via telefoonnummer 0182-505 528.
- Buiten kantooruren: de Spoedeisende Hulp (SEH) van Groene Hart Ziekenhuis via 0182 505 327. Vertel daarbij dat u bent geopereerd in Alrijne Ziekenhuis.

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.

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.

Foldernummer 05.19, 11_26