

# Dikkedarmoperatie

In overleg met uw behandelend arts heeft u besloten dat u binnenkort een dikkedarmoperatie ondergaat. Deze folder geeft u hier meer informatie over.



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

# Inhoudsopgave

Inleiding	3
Opname op de verpleegafdeling	4
De operatie	7
Herstel na de operatie op de verpleegafdeling	9
Voorbeeld dagoverzicht na de operatie	12
Schema's om in te vullen tijdens uw opname	13
Mogelijke complicaties	24
Naar huis	25
Adviezen voor thuis	26
Contact	29
Telefoonnummers	29

# Inleiding

U wordt binnenkort opgenomen voor een dikkedarmoperatie. De chirurg en GIO-verpleegkundige (Gastro Intestinaal Oncologieverpleegkundige) informeren u over de operatie en de opname. Deze folder sluit aan bij de mondelinge informatie die u van de arts en de GIO-verpleegkundige krijgt en is een aanvulling op de informatiemap Darmkanker.

Het is belangrijk dat u weet wat er rond uw opname gebeurt en hoe u actief kunt meewerken aan een sneller herstel. Het is bewezen dat u sneller herstelt als u voldoende beweegt en gezond eet voor en na de operatie. U vindt daarom een voorbeeld voor een dagindeling in deze folder. Per dag worden de streefdoelen benoemd. U kunt in deze folder zelf bijhouden wat u eet en drinkt en hoeveel u beweegt. Ook vermeldt u zelf de pijnscore en afspraken. Hierdoor houdt u zelf regie over uw herstel.

**Neem deze folder mee als u wordt opgenomen in het ziekenhuis voor de operatie.**

# Opname op de verpleegafdeling

Ongeveer één week voor de operatie krijgt u per brief of telefonische de definitieve operatiedatum van de opnameplanning.

U wordt opgenomen op de avond voor de operatie om 20.00 uur of op de dag van de operatie. Dit hangt af van het operatieprogramma en uw persoonlijke situatie.

Voor de opname neemt u mee vanuit huis:

- uw Rijnstatekaart;
- medicijnen (voor 24 uur) die u dagelijks inneemt, in de oorspronkelijke verpakking;
- toiletartikelen;
- prettig zittende kleding voor overdag, waarmee u over de gang kunt lopen, nachtkleding en pantoffels/slippers;
- indien nodig: een hulpmiddel voor het lopen;
- eventueel een tijdschrift of boek;

Sieraden en andere kostbaarheden kunt u beter thuis laten!

## Het opnamegesprek

Op de dag van de opname brengt de verpleegkundige u naar uw kamer en vindt er een opnamegesprek plaats. In dit gesprek krijgt u informatie over de gang van zaken op de afdeling. Denk hierbij aan het dagprogramma, uw dagboek, de eetruimte, het belang van in beweging blijven en goede voeding.

## U wordt opgenomen op de avond voor de operatie

Na het opnamegesprek krijgt u van de verpleegkundige een injectie met Fraxiparine. Dat is om te voorkomen dat een bloedvat wordt afgesloten door een bloedstolsel (trombose). Deze injectie zal na de operatie ook dagelijks worden gegeven tot u weer naar huis gaat. Er wordt ook bloed geprikt. Als het nodig is krijgt u een klysma om het laatste deel van de darmen te reinigen.

## **U wordt opgenomen op de dag van de operatie**

Voordat u naar de verpleegafdeling gaat, laat u bloed prikken bij laboratorium (route 41). Afhankelijk van de operatie die u krijgt, wordt er na het opnamegesprek een klysma gegeven om het laatste deel van de darmen te reinigen. Na de operatie krijgt u dagelijks een injectie met Fraxiparine om te voorkomen dat een bloedvat wordt afgesloten door een bloedstolsel (trombose).

## **Tijdstip van de operatie**

De arts of de verpleegkundige kan nooit met zekerheid zeggen wanneer u aan de beurt bent. Operaties duren soms langer dan verwacht. Ook kunnen er spoedoperaties tussendoor komen. Hierdoor wordt u soms later geholpen dan de bedoeling was.

## **PreOp**

Tijdens het voorbereidend gesprek op de polikliniek krijgt u twee flesjes PreOp mee van de GIO-verpleegkundige. PreOp is een helder drankje met citroensmaak, dat voornamelijk bestaat uit suikers. Uit onderzoek is gebleken dat het drinken van PreOp voor de operatie een gunstig effect heeft op herstel na de operatie.

Als u 's avonds wordt opgenomen, brengt u de flesjes mee naar het ziekenhuis. De verpleegkundige geeft aan wanneer u de PreOp mag innemen. Als u op de dag van de operatie wordt opgenomen, mag u de PreOp innemen op de dag van de operatie voordat u wordt opgenomen in het ziekenhuis. Als u diabetespatiënt bent, dan is deze drank niet geschikt voor u omdat deze veel suikers bevat.

## **Laxeren**

Tijdens het voorbereidend gesprek op de polikliniek krijgt u een recept voor Movicolon (Macrogol) mee. Hier moet u twee dagen voor de operatie mee starten. Movicolon zorgt ervoor dat uw ontlasting vooraf aan de operatie minder vast is. Afhankelijk van de darmoperatie die u krijgt, kan het ook zijn dat u een klysma krijgt voor de operatie.

## **Kauwgom**

U krijgt van de afdeling een pakje kauwgom aangeboden. Kauwen zorgt ervoor dat de darmwerking wordt gestimuleerd. Als de kauwgom op is, vraag dan aan uw bezoeker om dit mee te brengen.

# De operatie

Vanaf middernacht (24.00 uur) moet u nuchter zijn. Dat betekent dat u niet meer mag eten. U mag nog wel heldere dranken drinken, zoals water, thee, limonade en koffie (zonder melk) gebruiken. Vanaf twee uur voor uw operatie mag u ook niets meer drinken. Als u geen diabetes heeft, neemt u op de ochtend van de operatie twee flesjes PreOp.

Op de ochtend van de operatie mag u zich gewoon douchen. U mag alleen geen bodylotion of make-up aanbrengen op uw lichaam. U krijgt van de verpleging de operatiekleding. De verpleging geeft aan wanneer u zich mag omkleden.

Tijdens de operatie mag u geen sieraden, piercings, nagellak, kunstnagels, make-up, contactlenzen, bril, gebitsprothese en gehoorapparaten dragen. Als het nodig is, kunt u een bakje/brillenkoker mee naar de operatiekamers nemen met uw naam en geboortedatum.

U wordt naar de voorbereidingsruimte van de operatiekamer gebracht. Hier spreekt u de chirurg en anesthesist nog voor de operatie. Voordat u onder narcose gaat, krijgt u een infuus ingebracht. Door dit infuus geven wij u tijdens de operatie tot enkele dagen na de operatie medicijnen en vocht.

## **Pijnbestrijding**

Voor de operatie wordt door de anesthesioloog tussen de wervels een injectie gegeven. Die maakt het mogelijk om de pijn te bestrijden op de plaats van de operatie. Door deze regionale verdoving is er minder morfine tijdens en na de operatie nodig. Bijwerkingen van morfine, zoals sufheid, misselijkheid en het stilvallen van de darmwerking komen daardoor minder voor. Naast de injectie tussen de wervels krijgt u algehele anesthesie (narcose). Na de operatie krijgt u vier keer per dag één gram paracetamol. Als hiermee de pijn niet draaglijk is, krijgt u extra pijnstilling.

Een goede pijnbestrijding is erg belangrijk voor een snel herstel. De pijnklachten mogen het bewegen niet beperken. Als dit wel het geval is, betekent het dat de pijn niet acceptabel is. Meld dit aan de verpleegkundige. Pijn heeft niet altijd te maken met onvoldoende pijnbestrijding, maar kan ook een teken zijn van een minder goed herstel. De mate van pijn is voor iedereen anders. We passen de dosering van de medicijnen aan bij meer pijn. U vult de pijnscore vier keer per dag in, in het schema achterin deze folder. De verpleegkundige bespreekt dit met u.

### **Na de operatie op de uitslaapkamer**

De eerste periode na de operatie wordt u op de recovery (of uitslaapkamer) in de gaten gehouden tot u voldoende wakker bent en de pijnklachten dragelijk zijn. Afhankelijk van de klachten kan dit één tot enige uren duren.

Direct na de operatie bent u door een aantal slangen verbonden met apparaten, zoals:

- een infuus voor toediening van vocht en medicatie;
- een slangetje via uw plasbuis in uw blaas (blaaskatheter) voor afloop van urine.

Naarmate u herstelt na de operatie worden al deze hulpmiddelen verwijderd. De buikwondjes / buikwond bevat(ten) na de operatie pleisters.

Op de uitslaapkamer bieden we u drinken en/of een ijsje aan. Ook wordt u op de rand van het bed geholpen om alvast even te bungelen met uw benen. In de meeste gevallen gaat u terug naar de verpleegafdeling. Mogelijk gaat u na de operatie een nachtje naar de afdeling PACU of Medium Care. Als u terug bent op de verpleegafdeling, PACU of Medium Care belt de verpleegkundige uw contactpersoon om te vertellen dat u op die afdeling bent aangekomen.



# Herstel na de operatie op de verpleegafdeling

## **Eten en drinken**

Om de darmwerking weer op gang te krijgen, is het belangrijk om zo snel mogelijk weer te gaan eten en drinken. U mag alles eten en drinken. Na de operatie heeft u een eiwit en energieverrijkt dieet omdat uw lichaam door de operatie meer voedingsstoffen nodig heeft. Dit betekent dat u drie keer per dag een tussendoortje of drinkvoeding aangeboden krijgt.

Het is belangrijk dat u de eerste dagen op uw eigen gevoel afgaat en dus niet meer eet en drinkt dan wat u denkt aan te kunnen. Probeer elke rond iets kleins te eten en te drinken zodat u de maaltijden over de dag verspreid. De voedingsassistent biedt u regelmatig eten en drinken aan. Kies bijvoorbeeld eens voor melk, karnemelk of chocolademelk in plaats van koffie, thee of limonade. Melkproducten bevatten meer eiwitten.

Het is ook belangrijk om rustig te eten en goed te kauwen. Eten bevordert uw herstel. Geef op tijd aan bij de verpleegkundige als u misselijk bent. Met behulp van medicijnen kan misselijkheid bestreden en voorkomen worden. We vragen u om de maaltijden aan een tafel te eten. Dit is beter voor de darmwerking en het verkleint de kans dat u zich verslikt.

## **Beweging**

Op de uitslaapkamer gaat u al op de rand van het bed zitten om met de benen te bungelen. Als u weer op de verpleegafdeling bent wordt er, onder leiding van de fysiotherapeut of een verpleegkundige, zo snel mogelijk gestart met bewegen.

U kunt zelf helpen met meer bewegen tijdens u opname.

- Doe 's ochtends uw pyjama uit en trek gewone kleding aan.
- Zorg voor goede schoenen of sloffen waarop u niet uitglijdt.
- Loop regelmatig een stukje over de afdeling.
- Ga, als dit mogelijk is, eens met uw bezoek van de afdeling af.
- Wissel bewegen en rust af. Doe bijvoorbeeld elk uur wat oefeningen of ga elk uur even zitten op een stoel of loop een stukje over de gang.

De fysiotherapeut komt tijdens uw opname van maandag tot vrijdag dagelijks langs tot u zelfstandig bent en/of het doel van de fysiotherapie is behaald. U hoeft niet op de fysiotherapeut te wachten. Hij of zij zoekt u wel op. Als het nodig is, komt de fysiotherapeut ook in het weekend langs.

### **Ademhalingsoefeningen**

Na een operatie aan de buik is het belangrijk om elk uur ademhalingsoefeningen te doen. Deze oefeningen verbeteren het longvolume en kunnen u helpen om slijm kwijt te raken.

#### Ademhalingsoefening 1

1. Adem diep in;
2. Houdt de adem ongeveer drie seconden vast;
3. Blaas uit met getuite lippen;
4. Herhaal dit vier keer achter elkaar.

#### Ademhalingsoefening 2

1. Ondersteun de buik met een kussentje of uw handen. Dit zorgt voor tegendruk;
2. Adem diep in;
3. Maak vervolgens een 'huf' (open uw mond en adem zo kort en krachtig mogelijk uit, alsof een bril laat beslaan);
4. Voelt of hoort u slijm? Herhaal deze oefening dan vier keer;
5. Als er slijm aanwezig is, dan kunt u dit doorslikken of uitspugen.

## **Laxeren**

Na de operatie krijgt u twee keer per dag een laxeermiddel (magnesiumhydroxide). Het laxeermiddel bevordert de werking van de dikke darm en voorkomt verstopping. Zodra uw darmen weer actief zijn, wordt dit middel omgezet naar Movicolon/Macrogol. Als u op de derde dag na de operatie naar huis mag en nog geen ontlasting heeft gehad, dan moet u de magnesiumhydroxide thuis blijven gebruiken. Doe dit tot u ontlasting heeft gehad. Als het nodig is kunt u hierna de Movicolon/Macrogol innemen. De verpleegkundige geeft u hier meer informatie over. De eerste weken na de operatie kan de ontlasting nog wat dunner zijn en vaker komen dan normaal. Schrik ook niet als er soms nog een klein beetje bloed in uw ontlasting voorkomt.

## Voorbeeld dagoverzicht na de operatie

8.00 – 9.00 uur	U gaat ontbijten aan de tafel op uw kamer of in onze eetruimte.
8.00 – 9.00 uur	Artsensivite: op werkdagen komt de afdelingsarts met een verpleegkundige bij u langs. Soms loopt er een specialist mee en meestal ook een co-assistent.
9.00 uur	U gaat zich wassen en aankleden, eventueel met hulp van de verpleegkundige. Vanaf de tweede dag mag u zich weer douchen.
10.00 uur	Rustmoment met iets te drinken en een tussendoortje of een flesje drinkvoeding.
11.00 uur	U gaat een rondje wandelen over de gang en de oefeningen van de fysiotherapeut doen. Vanaf dag 2 mag u ook fietsen op de hometrainer die op de afdeling staat.
12.00 uur	U gaat lunchen aan tafel op uw kamer of in onze eetruimte.
13.00 uur	Rustmoment
14.00 uur	Tijd om iets te drinken met een tussendoortje erbij of tijd voor drinkvoeding.
15.00 uur	U gaat een rondje wandelen over de gang, eventueel met het bezoek. U doet de oefeningen van de fysiotherapeut.
17.00 - 18.00 uur	U eet het avondeten (warme maaltijd) aan tafel op uw kamer of in onze eetruimte.
19.00 uur	Rustmoment met iets te drinken en een tussendoortje of een flesje drinkvoeding.
20.00 uur	U gaat nogmaals een wandeling maken over de gang of u gaat fietsen op onze hometrainer vanaf de 2e dag na de operatie.
+/- 21.00 uur	U maakt zich klaar voor de nacht.

Probeer steeds langer te bewegen en minder te rusten. Noteer wat u beweegt, eet en drinkt in deze folder. De verpleegkundige neemt dit met u door.

**Probeer ook de dagen erna minder te rusten en meer te gaan bewegen.**

## De dag van de operatie, na de operatie

Na de operatie zijn dit uw streefdoelen:

- Drink minimaal 500 ml;
- U eet een broodmaaltijd;
- Ga minimaal twee keer 30 minuten uit bed op de stoel zitten;
- Wandel een stukje op de kamer of naar het toilet. Let op! Doe dit de eerste keer onder begeleiding.

Het kauwen van kauwgom stimuleert de werking van de maag en darmen.

<b>VOEDING</b>	
<i>Wat en hoeveel heeft u gegeten en gedronken?</i>	
Tussendoor	
Avondmaaltijd	
Tussendoor	
Overig	
Heeft u een broodmaaltijd en een tussendoortje gegeten en heeft u 500 ml gedronken?	JA / NEE

<b>BEWEGING</b>	
<i>Welke beweging heeft u vandaag gehad?</i>	
Heeft u vandaag in totaal vier tot zes uur gezeten en gewandeld?	JA / NEE

<b>PIJNSCORE</b>	
<i>Welke pijnscore geeft u? (0-10)</i>	
Ochtend	
Middag	
Avond	
Nacht	

<b>AFSPRAKEN</b>
<i>Welke afspraken heeft u gemaakt met de fysiotherapeut, verpleging, etc.?</i>

# De eerste dag na de operatie

Op de eerste dag na uw operatie zijn dit uw streefdoelen:

- Drink minimaal 1,5 liter;
- Eet alle maaltijden aan tafel;
- Eet drie tussendoortjes of flesjes drinkvoeding naast de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, warme maaltijd);
- Kom minimaal vier tot zes uur uit bed in uw normale kleding;
- Wandel een stukje over de gang (eventueel met begeleiding);
- Doe de oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft gekregen.

De verpleegkundige helpt u in de ochtend bij het wassen. Vandaag (24 uur na de operatie) wordt de blaaskatheter verwijderd.

De verpleegkundige wil graag in de gaten houden hoeveel u plast. Geef het aan als u naar het toilet moet. Geef het ook duidelijk aan als u misselijk bent of als de pijn u belemmert om te bewegen of te hoesten.

<b>VOEDING</b>	
<i>Wat en hoeveel heeft u gegeten en gedronken?</i>	
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	

Tussendoor	
Avondmaaltijd	
Tussendoor	
Overig	
Heeft u drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes gegeten en heeft u 1,5 liter gedronken?	JA / NEE

<b>BEWEGING</b>	
<i>Welke beweging heeft u vandaag gehad?</i>	
Heeft u vandaag in totaal vier tot zes uur gezeten en gewandeld?	JA / NEE



**PIJNSCORE**

*Welke pijnscore geeft u? (0-10)*

Ochtend

Middag

Avond

Nacht

**AFSPRAKEN**

*Welke afspraken heeft u gemaakt met de fysiotherapeut, verpleging, etc.?*

# De tweede dag na de operatie

Op de tweede dag na uw operatie zijn dit uw streefdoelen:

- Drink 1,5 tot 2 liter;
- Eet alle maaltijden aan tafel;
- Kom minimaal zes tot acht uur uit bed in uw normale kleding;
- Wandel een stukje over de gang;
- Fiets op de hometrainer op de afdeling;
- Doe de oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft gekregen

Vandaag kunt u zich waarschijnlijk weer (grotendeels) zelf wassen en aankleden. Vandaag verwijdert een verpleegkundige de pleisters.

U mag wandelen door het ziekenhuis. U hoeft niet op de afdeling te blijven.

Vertel een verpleegkundige dat u van de afdeling gaat.

<b>VOEDING</b>	
<i>Wat en hoeveel heeft u gegeten en gedronken?</i>	
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	
Avondmaaltijd	

Tussendoor	
Overig	
Heeft u alle maaltijden aan tafel gegeten en heeft u 1,5 tot 2 liter gedronken?	JA / NEE

<b>BEWEGING</b>	
<i>Welke beweging heeft u vandaag gehad?</i>	
Heeft u vandaag in totaal zes tot acht uur gezeten en gewandeld?	JA / NEE

<b>PIJNSCORE</b>	
<i>Welke pijnscore geeft u? (0-10)</i>	
Ochtend	
Middag	
Avond	
Nacht	

**AFSPRAKEN**

*Welke afspraken heeft u gemaakt met de fysiotherapeut, verpleging, etc.?*

# De derde dag na de operatie

Op de derde dag na uw operatie zijn dit uw streefdoelen:

- Drink 1,5 tot 2 liter;
- Eet alle hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes of flesjes drinkvoeding;
- U kunt zichzelf weer redden, (indien nodig schakelen we thuiszorg in);
- De pijn is onder controle, eventueel met medicatie;
- U heeft ontlasting of windjes (flatulatie) gehad;

Vandaag bent u (zo goed als) zelfstandig. U kunt zich wassen, douchen en aankleden. De chirurg bespreekt met u of voldoende hersteld bent om naar huis te gaan. Dit kan vandaag als u voldoet aan alle voorwaarden om naar huis te gaan. Deze vindt u onder het invulschema.

<b>VOEDING</b>	
<i>Wat en hoeveel heeft u gegeten en gedronken?</i>	
Ontbijt	
Tussendoor	
Lunch	
Tussendoor	

Avondmaaltijd	
Tussendoor	
Overig	
Heeft u alle maaltijden en tussendoortjes gegeten en heeft u 1,5 tot 2 liter gedronken?	JA / NEE

<b>BEWEGING</b>	
<i>Welke beweging heeft u vandaag gehad?</i>	
Bent u zelfredzaam?	JA / NEE

<b>PIJNSCORE</b>	
<i>Welke pijnscore geeft u? (0-10)</i>	
Ochtend	
Middag	
Avond	
Nacht	

<b>AFSPRAKEN</b>
<i>Welke afspraken heeft u gemaakt met de fysiotherapeut, verpleging, etc.?</i>

## Voorwaarden om naar huis te kunnen gaan

- U kunt genoeg eten en drinken;
- U kunt zichzelf weer (grotendeels) redden;
- U heeft ontlasting gehad, windjes gelaten of uw stoma is op gang gekomen;
- De pijn is onder controle.

## Mogelijke complicaties

Bij iedere ingreep is er een risico op complicaties. Zo zijn er ook bij dikkedarmoperaties de normale risico's op complicaties van een operatie, zoals trombose, longontsteking, nabloeding en een wondinfectie. Daarnaast is er nog kans op enkele specifieke complicaties

Een ernstige complicatie is lekkage van de darmnaad. Dit komt gelukkig weinig voor. Wanneer dit gebeurt, is het vaak noodzakelijk om opnieuw te opereren. Hierbij moet meestal een stoma worden aangelegd. Deze kan in het algemeen later weer worden opgeheven.

Ook wondinfecties komen voor. Deze worden zo nodig behandeld met antibiotica. Soms is het nodig om de wond open te maken, zodat deze kan worden gereinigd en van binnenuit dicht kan groeien.

Soms komt het voor dat de darmen niet goed op gang komen na de operatie. Het voedsel hoort dan op en kan het lichaam niet verlaten. U heeft dan een aantal dagen geen ontlasting, een bolle gespannen buik, een vol gevoel en last van misselijkheid en braken. Er wordt een maagsonde ingebracht om uw maagsappen af te voeren en de darmen te laten rusten. U mag tijdelijk niet eten en drinken. Om u toch voeding te geven, krijgt u via een infuus voeding. Soms kunnen klyasma's helpen om uw darmen weer op gang te helpen. Zodra uw darmen weer actief zijn, kunt u weer langzaam gaan opbouwen met eten en drinken. Belangrijk is wel dat u blijft bewegen.



# Naar huis

Als er geen complicaties optreden, kunt u over het algemeen binnen drie tot vijf dagen na de operatie weer naar huis.

- De secretaresse maakt voor u een afspraak voor controle op de polikliniek. Meestal is dit één week na ontslag. U kunt uw afspraken inzien in MijnRijnstate.
- U mag uw eigen medicijnen weer innemen, tenzij anders is vermeld. Voor nieuwe medicijnen of voor verbandmaterialen regelt de apothekersassistent op de afdeling de recepten.
- Paracetamol wordt niet op recept verstrekt. Het is te koop bij de drogist en apotheek. U mag per 24 uur maximaal vier keer per dag twee tabletten van 500 milligram paracetamol innemen, tenzij uw dokter ander advies heeft gegeven.
- Als u thuiszorg krijgt, heeft de transferverpleegkundige met u afgesproken vanaf wanneer en hoe vaak de thuiszorg bij u komt. De verpleegkundige van uw afdeling zorgt voor een overdrachtformulier. Dit wordt digitaal verstuurd naar de thuiszorgorganisatie.
- Als u na ontslag fysiotherapie nodig heeft, moet u zelf een fysiotherapeut inschakelen. De fysiotherapeut van het ziekenhuis kan u hierbij adviseren.
- De huisartsenbrief wordt door het ziekenhuis digitaal verstuurd naar uw huisarts.

Enkele dagen na ontslag wordt u gebeld door de GIO-verpleegkundige. Zij vraagt u hoe u de opname heeft ervaren en hoe het met u gaat.

Houd er rekening mee dat u bij ontslag nog niet volledig hersteld bent en thuis nog verder moet aansterken. Dit herstel kan van zes weken tot zes maanden duren.

# Adviezen voor thuis

Als u weer thuis bent, is het belangrijk dat u verder herstelt. Hieronder vindt u adviezen die u kunnen helpen om sneller te herstellen.

## **Pijn**

U zult de eerste tijd na de operatie last houden van pijn, u mag pijnstilling innemen volgens afspraak. Als u thuis bent is het goed om te luisteren naar de signalen die u lichaam geeft. Dan merkt u vanzelf wat u wel en niet kan. Het is wel belangrijk dat u in beweging blijft.

## **Wond**

De wond wordt meestal onderhuids gehecht. Als de wonden droog zijn, hoeft er geen pleister/verband meer op. Bij lekkende wonden wordt bij ontslag verbandmateriaal voor u besteld.

## **Lichamelijke verzorging**

U mag zich vanaf de tweede dag na de operatie weer douchen. U mag niet in bad, zwemmen of een sauna bezoeken tijdens de eerste twee weken na de operatie.

## **Lichamelijke activiteiten**

Uw conditie opbouwen door te wandelen is erg belangrijk. Loop elke dag een stukje verder. We raden u aan om de eerste zes weken geen zware werk te doen en/of zwaar te tillen (niet zwaarder als twee kilo). Dit is een te grote belasting voor de wond en de buik. Ook huishoudelijke werkzaamheden zoals bedden verschonen en stofzuigen zijn een te grote belasting. Vermijd de eerste zes weken contactsporten en sporten die veel lichamelijke inspanning vragen. Doe de eerste weken rustig aan met fietsen en autorijden.

## **Seksualiteit**

Geen beperkingen.

## **Werken**

U mag uw werk hervatten als u denkt dat u daar weer toe in staat bent. Doet u zware arbeid? Bespreek het hervatten van het werk dan met de chirurg of GIO-verpleegkundige.

## **Voeding**

Als de diëtist u voedingsadviezen heeft gegeven, volg deze dan ook thuis op. De eerste weken na de operatie kunt u een minder eetlust hebben. U kunt dan beter zes keer per dag een kleine portie eten dan drie keer per dag een grote maaltijd. Voedingsmiddelen zoals koolzuurhoudende frisdranken, uien, prei of koolsoorten, pittig en gekruid eten kunnen mogelijk wat klachten geven. U mag alles proberen. Als een voedingsmiddel klachten geeft, stop dan direct en probeer het later nog eens. Meestal kunt u na verloop van tijd weer alles eten en drinken wat u gewend was. Mocht dit bij u niet het geval zijn, dan kunt u dit bespreken met uw behandelend arts of GIO-verpleegkundige.

Vezelrijke voeding en veel drinken zijn belangrijk om verstopping te voorkomen. Vezels zitten vooral in volkoren producten zoals volkorenbrood en crackers, aardappelen, groente en fruit. Drink ongeveer twee liter vocht per dag. Heeft u diarree, let er dan op dat u genoeg drinkt en neem eventueel extra zout om uitdroging te voorkomen.

## **Medicatie**

Als u naar huis gaat krijgt u laxeremiddelen op recept mee. Als u in het ziekenhuis nog geen ontlasting heeft gehad, krijgt u magnesiumhydroxide mee. Hiermee moet u stoppen als u ontlasting heeft gehad. Ga hierna over op Movicolon/macrogol tot u ontlasting goed op gang is. Als u meerdere keren per dag naar het toilet gaat voor ontlasting mag u gaan minderen met innemen en uiteindelijk stoppen.

## **Ontlasting**

Na de operatie kan uw ontlastingspatroon veranderd zijn. Probeer daarom voldoende te bewegen en goed te eten en te drinken omdat dit de stoelgang verbetert. Uw ontlasting kan dunner zijn. Als u last heeft van diarree mag u

de medicatie (zoals magnesiumhydroxide en of Movicolon/Macrogol) om de darmen te stimuleren overslaan. Bespreek het met uw GIO-verpleegkundige als u vaak last heeft van dunne ontlasting en als u de ontlasting moeilijk op kunt houden.

Thuis heeft u nog enige tijd nodig om verder te herstellen van de operatie. De eerste dagen dat u weer thuis bent kunnen tegenvallen. Dit komt omdat er thuis vaak meer van u verwacht wordt dan in het ziekenhuis. Het is belangrijk om goed te luisteren naar uw lichaam en activiteiten voldoende af te wisselen. Uw buik kan wat opgezet zijn waardoor uw kleding wat kan gaan knellen.

# Contact opnemen bij klachten en vragen

Neem bij de volgende klachten contact op met de GIO-verpleegkundige:

- koorts (hoger dan 38,5°C)
- aanhoudende of toenemende pijn in de buik
- wond die ontstoken is, vieze of open wond, plotseling lekkende wond
- aanhoudende misselijkheid, waardoor u niet of nauwelijks kunt eten en drinken
- braken
- aantal dagen geen ontlasting
- aanhoudende diarree (meer dan vijf keer per dag) of andere problemen met de ontlasting.

Buiten kantooruren kunt u de eerste 24 uur na ontslag contact opnemen met de Spoedeisende Hulp. Na 24 uur kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

## Telefoonnummers

GIO-verpleegkundige: 088 - 005 7703 maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.00 tot 16.30 uur.

Oncologisch Centrum: 088 - 005 3030

Spoedeisende Hulp: 088 - 005 6680

### Verpleegafdelingen

Afdeling B5V1: 088 - 005 6756

Afdeling B5V3: 088 - 005 6854





Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)