

Leefregels na een laparotomie

Buikoperatie

Gynaecologie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een laparotomie ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u met ontslag gaat, bespreken de gynaecoloog, de verpleegkundige en eventueel de diëtiste deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een laparotomie.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het zes weken kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt. Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Vermijdt dit daarom de eerste zes weken na de operatie. Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond. Geef als u moet hoesten tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na zes weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk na zes weken weer hervatten. Overleg altijd eerst met uw gynaecoloog over werkherhvatting. Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen. Autorijden en fietsen mogen na vier weken. Informeer ook altijd bij uw verzekeraar wanneer u weer mag autorijden en fietsen.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist dit anders met u afgesproken heeft. Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding. Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

Wondverzorging

Gehechte wond

De hechtingen van uw wond lossen op of worden door de huisarts verwijderd. Hiervoor kunt u zelf op de aangegeven termijn een afspraak maken.

De volledige wondgenezing duurt zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Baden en zwemmen is niet toegestaan tot de controle.

Open wond

In sommige gevallen gaat de wond tijdens uw opname open, of wordt hij iets geopend door de gynaecoloog. Vaak komt of moet dit door een ontsteking van de wond. We spreken dan van een open wond (overigens zijn de onderliggende weefsels wel gehecht). Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing ervan neemt langere tijd in beslag.

Tijdens uw opname heeft u instructies gekregen van de gynaecoloog en de verpleegkundige over de verzorging van de open wond. Bent u of zijn uw naasten niet in staat om uw wond te verzorgen, dan kan de thuiszorg ingeschakeld worden.

Met een open wond kunt u gewoon douchen. Gebruik geen zeep of crème direct in of op de wond en dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Baden en zwemmen is niet toegestaan tot de controle.

Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw gynaecoloog of (huis)arts.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houdt u hier rekening mee bij het inplannen van uw dag. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij dit anders met u is afgesproken. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij gekregen heeft. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de gynaecoloog door aan de apotheek.

Soms moet u na uw ontslag uit het ziekenhuis doorgaan met het spuiten van dalteparine (Fragmin®) om trombose te voorkomen, omdat u minder beweging krijgt. Dit wordt zo nodig voorgeschreven door de gynaecoloog en de verpleegkundige legt u uit wanneer en waar u het recept op kunt halen en leert u dan het spuiten.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de gynaecoloog tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Seksualiteit

U krijgt het advies om de eerste zes weken na de operatie geen gemeenschap te hebben. Wanneer bij de controle zes weken na de operatie blijkt dat de wond goed is genezen, kunt u weer proberen gemeenschap te hebben. Vaak is het de eerste keer wat onwennig voor u beiden. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat, die is na zes weken genezen. Wel is de buik in het begin nogal eens gevoelig. Wacht dan nog een poosje met het hebben van gemeenschap.

Afscheiding

De eerste weken heeft u vaak wat bloederige of bruinige afscheiding. In verband met inwendige hechtingen die rond de tiende dag zullen gaan oplossen, kunt u dan wat meer gaan vloeien. Is dit duidelijk meer dan bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw gynaecoloog. Het vloeien kan nog enkele weken aanhouden.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen.

Saunabezoek, krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, kunt u hervatten in overleg met uw gynaecoloog, evenals trimmen en joggen.

(Pijn)klachten

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met het secretariaat van de polikliniek Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van het MST, telefoon (053) 4 87 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaande wond;

- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- ruim vloeien;
- sterk riekende afscheiding;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze twee weken, of bij overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

Emoties

De operatie die u heeft ondergaan en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk.

Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw gynaecoloog of huisarts bespreken.

Vragen

Heeft u vragen over uw ziektebeeld, de operatie of de verwerking, dan kunt u een afspraak maken met de gynaecoloog op de polikliniek, telefoon (053) 4 87 23 30.

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige of gynaecoloog dan om nadere uitleg.

De afdeling wenst u een spoedig herstel.