

## Leefregels na een darmoperatie

### Chirurgie

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een darmoperatie ondergaan en kunt nu uw dagelijkse activiteiten weer gaan hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Daarnaast komt activiteit en beweging uw herstel ten goede. Let erop om wel uw rustmomenten te pakken.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de chirurg, de verpleegkundige en eventueel de diëtist deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een darmoperatie.

#### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Houd er rekening mee dat het wel enkele 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. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden. In deze periode mag u maximaal vijf kilo tillen.

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 drie weken weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal 6 weken na de operatie met het hervatten ervan. Overleg altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting.

Autorijden is geen probleem als uw conditie dit toelaat.

Heeft u een (tijdelijk) stoma gekregen, dan gelden andere leefregels. U moet bijvoorbeeld het tillen van zware voorwerpen blijven vermijden zolang u een stoma heeft. De stomaverpleegkundige informeert u hierover.

#### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. U hoeft dus geen dieet te volgen. 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. Verdraagt u iets nog niet zo goed, probeer het dan later opnieuw. Als er sprake is van een ileostoma is er wel sprake van aanpassingen m.b.t. voeding. Hier krijgt u dan verdere informatie over.

Wij adviseren u om u thuis éénmaal per week te wegen. Valt u meer dan drie kilo af in drie weken, neem dan contact op met de diëtist. Het secretariaat dietiek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur – 12.30 uur. Telefoon (053) 4 87 29 20.

#### Ontlasting

Na de operatie moet de normale peristaltiek (beweging van de darmen) weer op gang komen. Het laten van windjes en het borrelen van de darmen is een teken dat de darmen weer gaan werken. Misschien hebt u tijdens opname al ontlasting gehad, dan moet u erop letten dat u binnen 3 dagen daarna weer ontlasting hebt. Als u tijdens opname nog geen ontlasting hebt gehad, dan willen we graag dat u contact opneemt als u na 2 dagen thuis nog geen ontlasting hebt gehad. Het is belangrijk dat de ontlasting na de operatie soepel blijft. Hiervoor krijgt u van de zaalarts eventueel medicijnen voorgeschreven voor thuis. Als de ontlasting goed op gang is, mag deze medicatie afgebouwd worden. Uw ontlastingspatroon kan veranderen na de operatie. Het kan zijn dat de ontlasting de eerste tijd veel dunner of dikker is dan u gewend bent. Let er wel op dat de ontlasting niet te hard wordt.

#### Wondverzorging

##### Gehechte wond

De hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen door de huisarts of op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee.

Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter 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. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek.

### **Open wond**

In sommige gevallen gaat de wond tijdens uw opname open of wordt hij iets geopend door de chirurg. In de meeste gevallen is dit vanwege 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 chirurg 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 doet de wijkverpleegkundige dit. 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.

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. Bent u echter vlakbij uw anus geopereerd, gebruik dan twee maanden geen zetpillen. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

### **Vermoeidheid**

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Voor sommige patienten wordt de vermoeidheid als zwaar ervaren. Het komt dan plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. 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 anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft.

Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de chirurg dit door aan de apotheek.

U moet dagelijks een injectie (spuit) Dalteparine nemen, om trombose (vorming van bloedpropjes in de vaten) te voorkomen. Dit tot 28 dagen na de operatie. Tijdens de opname heeft de verpleegkundige u of uw mantelzorgers aangeleerd deze Dalteparine zelf te spuiten. De chirurg geeft het recept door aan de apotheek.

U krijgt bij ontslag te horen hoe laat u uw medicijnen bij de politheek of eigen apotheek op kunt halen.

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

### **Seksualiteit**

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw chirurg.

### **Sport**

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Heeft u echter een rectumamputatie ondergaan, dan moet u dit eerst overleggen met uw chirurg. Trimmen en joggen mag u na twee weken, zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel gesloten en genezen is (bij een gehechte wond na zes weken, bij een open wond later). Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

### **Emoties**

De operatie die u ondergaan heeft 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. Als u hulp wilt of nodig heeft bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

### **Aanvullende informatie**

Heeft u vragen over uw ziektebeeld, de operatie of de verwerking, dan kunt u een afspraak maken met de oncologieverpleegkundige op de polikliniek.

Voor ondersteuning en informatie over kanker kunt u terecht bij de gratis infolijn van de KWF- kankerbestrijding, telefoon (0800) 0 22 66 22 of op internet: [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)

Het KWF geeft brochures uit, zoals darmkanker, leven met kanker, seksualiteit en kanker, voeding bij kanker, vermoeidheid en kanker en pijnbestrijding bij kanker. Deze brochures zijn verkrijgbaar bij het KWF via bovenstaand telefoonnummer of via internet.

Heeft u een stoma gekregen, dan kunt u met vragen en problemen ten aanzien van de stomazorg terecht bij de stomaverpleegkundige, te bereiken via het centrale nummer van ons ziekenhuis, telefoon (053) 4 87 20 00.

Ook kunt u voor informatie en ondersteuning contact opnemen met de Nederlandse stomavereniging, telefoon (0346) 26 22 86 of via internet: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

Voor algemene informatie over de spijsverteringsorganen kunt u terecht bij de Maag- Lever- Darmstichting, telefoon (030) 6 05 58 81 of op internet: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

### **(Pijn)klachten**

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;
- uitblijven van ontlasting meer dan 2 dagen na ontslag;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- geen ontlasting gedurende meer dan drie dagen achteren, nadat u al eens ontlasting hebt gehad;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.
- stoma problemen (als u deze heeft gekregen)

Heeft u de **eerste twee weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van bovenstaande klachten, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek Chirurgie (053) 4 87 34 41.

Bij acute problemen 's avonds en in het weekend die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp in Enschede, telefoon (053) 4 87 33 33.

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.

Bij stoma problemen of vragen contact opnemen met de stomaverpleegkundige.

## Gebruikersinstructie Psylliumzaad (metamucil, volcolon, psylliumvezels)

### Chirurgie

#### Inleiding

U gaat op advies van de arts of verpleegkundige beginnen met medicatie om de ontlasting te optimaliseren.

#### Bristolschaal

De Bristolschaal geeft aan welke vorm de ontlasting heeft en welke score daarbij hoort. De ideale score op de Bristolschaal voor ontlasting is tussen de 3 en 4.

#### Wat is psylliumzaad?

Psylliumzaden komen van de psylliumplant. Psylliumzaad bevat vezels die veel vocht kunnen aantrekken en vasthouden. Die eigenschap kan op twee verschillende manieren gebruikt worden:

##### 1. Om te harde ontlasting soepeler te maken (Bristoltype 1 of 2:

De vezels zorgen dat de ontlasting meer water kan opnemen. De ontlasting wordt hierdoor zachteren zwelt wat op.

##### 2. Om te dunne ontlasting vaster te maken (Bristoltype 5, 6 of 7:

De vezels binden aan het vocht in de ontlasting. Hierdoor wordt de ontlasting vaster en zorgt het voor meer volume.

#### Psylliumzaad innemen

Psylliumzaad werkt als een soort spons. Wanneer het ingenomen wordt met veel water, neemt het dit water mee naar uw ontlasting, waardoor die dunner wordt. Wanneer het ingenomen wordt met weinig water, kan het juist in de darmen overtollig vocht opnemen, waardoor de ontlasting indikt. De manier waarop u psylliumzaad inneemt, bepaalt dus het effect op uw ontlasting.

**Let op:** volg daarom onderstaande instructies. Gebruik **niet** de gebruiksaanwijzing in de bijsluiter!

Meestal gebruikt u 1, of eventueel 1 1/2 /of 2 zakjes psylliumzaad per keer. Overleg met de arts of verpleegkundige welke hoeveelheid voor u werkt.

Volg goed de volgende instructies!

##### 1. Om te harde ontlasting soepeler te maken:

- meng de juiste hoeveelheid psylliumzaad met een glas koud water of met voedsel (bijvoorbeeld vla of yogurt);
- roer goe en drink of eet op;
- drink na iedere dosis een extra glas water;
- neem het niet vlak voor slapen gaan in.

##### 2. Om te dunne ontlasting vaster te maken:

- meng de juiste hoeveelheid psylliumzaad met weinig water (half glas);
- roer goed, en drink direct op! Als u te lang wacht, dikt het middel in zodat een geleachtige substantie ontstaat;
- drink het meteen na de maaltijd!
- drink in het halve uur hierna niets!



Afbeelding 1: Bristolschaal

### **Belangrijke contactgegevens**

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Oncologieverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
- Gastro-enterologische & Oncologische Chirurgie Verpleegunit E4, route E41, telefoon (053) 4 87 25 64;
- Poliklinieken Chirurgie
  - Oncologische Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
  - Gastro-enterologische Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
  - Stomaverpleegkundige, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
  - Chirurgie Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 34 40.
- Behandelpolikliniek Chirurgie (tevens nacontrole), telefoon (053) 4 87 33 20;
  - Enschede, route C16;
  - Oldenzaal, route 159.

### **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 specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg