

Dikke darm- of endeldarmoperatie: ontslaginformatie

Leefregels en adviezen voor thuis

U bent opgenomen geweest op een chirurgische verpleegafdeling van het Maastricht UMC+ na een darmoperatie. In deze folder vindt u leefregels en adviezen rondom de nazorg. Het kan zijn dat de arts andere afspraken met u maakt die afwijken van deze adviezen.

Na ontslag

De verpleegkundig specialist neemt binnen 3 dagen na ontslag telefonisch contact met u op. Als u na de operatie naar huis gaat, bent u nog niet volledig hersteld. U kunt nog verzwakt zijn van de operatie. U kunt ook nog last hebben van uw wonden, maag of darmen. Deze klachten kunnen u ongerust maken. Zolang het eten en drinken goed gaat en u goed kunt bewegen, zoals tijdens uw ziekenhuisopname, gaan wij ervan uit dat u rustig aan het herstellen bent.

Het is belangrijk dat u ontlasting heeft, goed blijft plassen en geen koorts krijgt (38.5 °C of hoger).

Neem contact met ons op als u twijfelt of als uw conditie verslechtert zoals:

- minder eetlust (misselijkheid en braken);
- uitblijven van ontlasting of juist veel ontlasting bij een dunne darm stoma;
- wondproblemen;
- aanhoudende pijnklachten die niet verdwijnen na het innemen van pijnstillende medicatie;
- koorts.

Controle afspraak

Bij ontslag krijgt u een vervolgspraak mee voor controle op de polikliniek. De chirurg kijkt daar hoe het gaat met uw herstel en u kunt uw vragen stellen.

Het verwijderde stuk darm wordt onderzocht door de patholoog. De uitslag hiervan is na ongeveer 5 tot 7 werkdagen bekend. Deze uitslag wordt, afhankelijk van uw herstel, nog tijdens de opname óf op de polikliniek met u besproken. Uw arts bespreekt dan ook met u of er aanvullende behandeling nodig is.

Adviezen en leefregels

Eetlust en ontlastingspatroon

Na een darmoperatie mag u in principe eten wat u kunt, tenzij uw arts iets anders met u besproken heeft. Het ontlastingspatroon na een darmoperatie is vaak anders dan u gewend bent. Het is belangrijk dat de ontlasting soepel is. Een verminderde eetlust, het vele rusten en weinig bewegen zorgen voor een vertraagde stoelgang. Veel mensen hebben de eerste tijd na de operatie vaker een dunnere ontlasting. Voldoende drinken (minimaal 2 liter) is bij dunne ontlasting erg belangrijk. Vezelrijk eten helpt om de ontlasting zijn normale vastheid weer aan te laten nemen. Er zitten veel vezels in: volkorenproducten, fruit, groente, peulvruchten en noten.

Wond

Na een operatie kunt u één of meerdere wonden op uw buik hebben. Bij de kleine wonden gebruiken we vaak oplosbare hechtingen met soms een aantal hechtpleisters. Deze pleisters laten in de loop van de week vanzelf los. Dit gebeurt na ongeveer 10 dagen. Als dit niet het zo is, mag u deze zelf verwijderen. Het is niet meer echt noodzakelijk om de wond af te dekken met een pleister. Als er toch nog vocht uit de wond komt, is het verstandig om de wond wel af te dekken met een pleister.

Pijnstilling

Pijnstillers mag u gebruiken zolang u die na de operatie nodig hebt. U mag vier keer per dag 1000 milligram paracetamol per keer gebruiken. Paracetamol werkt het beste als u deze regelmatig inneemt. Bijvoorbeeld om 7:00 uur, 12:00 uur, 18:00 uur en 22:00 voor het slapen gaan. Paracetamol is de standaard pijnstiller, tenzij de arts andere pijnstilling voorschrijft. Als u twijfelt of u bepaalde medicijnen mag nemen, bespreek dit dan met uw arts.

Douchen en baden

U mag douchen tenzij de arts iets anders met u heeft afgesproken. Zorg voor een schone handdoek en dep de wond voorzichtig droog. Baden, zwemmen en saunabezoek raden wij af tot twee weken na de ingreep. Dit mag alleen als de wond volledig gesloten is. Bij een lekkende wond mag dit niet.

Werken, sporten, autorijden en huishoudelijke taken

Om de buik zo goed mogelijk te laten genezen adviseren wij de eerste 6 weken niet zwaar te tillen. Lichte huishoudelijke taken, zoals koken, afwassen en afstoffen kunt u vrij snel naar eigen inzicht weer doen. Doe de eerste 6 weken geen zware huishoudelijke werkzaamheden zoals: badkamer schrobben, bedden verschoneren, ramen lappen, dweilen en met zware spullen tillen. U mag in principe doen, waar u toe in staat bent.

Probeer goed naar uw lichaam te luisteren en rekening te houden met pijnklachten en vermoeidheidsklachten. Het is wel belangrijk om na een operatie snel weer in beweging te komen. Als u niet of weinig beweegt, gaan de spieren snel achteruit. Wandelen is een goede vorm van bewegen. Indien u zich probleemloos kunt bewegen, mag u ook weer fietsen en autorijden. Vraag altijd bij uw verzekeraar na of u de

probleemloos kunt bewegen, mag u ook weer fietsen en auto's rijden. Vraag altijd bij uw verzekeraar na of u de eerste tijd na de operatie verzekerd bent.

Herstelperiode

De meeste mensen hebben 4 tot 6 weken nodig om te herstellen van een darmoperatie. Uw kracht en conditie komen pas terug na ongeveer 10 tot 12 weken, afhankelijk van de grootte van de operatie, uw conditie en uw leeftijd.



Contact

Heeft u vragen of opmerkingen, neem dan contact met ons op.

Polikliniek Oncologie

T: 043-387 64 00

Verpleegkundig Specialist

Elke werkdag van 8.30 tot 17.30 uur

Christel Gielen (woensdag afwezig)

E-mail: christel.gielen@mumc.nl (<mailto:christel.gielen@mumc.nl>).

Kim Reynders (maandag afwezig)

of kim.reynders@mumc.nl (<mailto:kim.reynders@mumc.nl>).

Buiten kantooruren, in het weekend of bij spoed:

Spoedeisende hulp (SEH)

T: 043-387 67 00

Websites

www.mumc.nl (<https://www.mumc.nl/>).

[www.oncologie.mumc.nl](https://oncologie.mumc.nl) (<https://oncologie.mumc.nl/>).