

Adviezen voor thuis na een gastric bypass/gastric sleeve

In deze folder vindt u algemene adviezen na een operatie. Specifieke informatie die geldt voor uw situatie krijgt u van uw arts en/of verpleegkundige te horen.



Neem na de operatie voldoende rust; u hoeft geen bedrust te houden. Het is goed voor uw herstel om rust af te wisselen met inspanning. Luister hierbij naar de signalen van uw lichaam, zoals vermoeidheid of toename van pijn.

Wij adviseren u om gedurende minimaal 6 weken *niet* zwaar te tillen (meer dan 5 kg, zoals een boodschappentas en wasmand), intensief te sporten en zwaar lichamelijk werk te verrichten (bijvoorbeeld stofzuigen). U kunt wel wandelen en fietsen.

Als u zich goed voelt, kunt u uw werk bij niet-zwaar intensieve beroepen rustig weer hervatten. Bij zwaar lichamelijke en intensieve beroepen adviseren wij u te wachten met werken tot na de controle-afspraken of na overleg met de chirurg en/of uw bedrijfsarts.

Het is belangrijk om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Neem voor dagelijkse verplaatsingen zoveel mogelijk de fiets of ga te voet. Zodra de concentratie en conditie weer goed genoeg zijn, mag u weer autorijden. Let op: bij het gebruik van sommige medicatie mag u niet autorijden.



U hebt dieetadviezen ontvangen van uw diëtiste, hierin staat vermeld dat u de eerste 2 weken na operatie een vloeibaar dieet moet volgen. Daarna mag u langzaam uitbreiden naar vaste voeding. Indien u hier problemen mee ondervindt neem dan contact met de diëtiste op.



Neem pijnstilling in zoals deze is voorgeschreven. U mag maximaal 4x per dag 1.000 mg paracetamol gebruiken. U mag géén NSAID's gebruiken! (naproxen, diclofenac, ibuprofen enz.). Indien u opiaten (ook wel bekend als morfine) mee naar huis hebt gekregen, dient u goed op te letten of u geen obstipatie krijgt. Indien u problemen ervaart omtrent uw ontlasting neemt u contact op met het obesitascentrum.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Als u een kijkoperatie heeft gehad, is het mogelijk dat u pijn krijgt in uw schouders. Dit wordt veroorzaakt door de kooldioxide die tijdens de operatie wordt gebruikt om de buik op te blazen. Dit wordt vanzelf minder binnen enkele dagen.

U dient uzelf gedurende 30 dagen te injecteren met fragmin (Dit is om trombose te voorkomen). Hierover hebt u uitleg gehad van de verpleegkundige op de verpleegafdeling.

U hebt een recept ontvangen voor het gebruik van pantoprazol (een maagbeschermer), welke u minimaal 3 maanden moet gebruiken. Daarnaast krijgt u, indien u geen galstenen of galblaasoperatie in het verleden hebt gehad, medicatie ter voorkoming van galstenen. Deze dient u 6 maanden te gebruiken, daarna mag u deze stoppen.

Gebruik medicatie zoals deze is voorgeschreven door de arts. Daarnaast moet u levenslang de multivitamines (WLS) en calci-chew in blijven nemen.



U mag douchen. Eventuele pleisters of folie met hechtpleisters mogen 3 tot 4 dagen na thuiskomst verwijderd worden. Wij adviseren u om gedurende 4 weken niet in bad te gaan, naar de sauna of te zwemmen in verband met het wijken van de wondjes en kans op ontstekingen

Zodra de wondjes droog zijn, hoeft er geen pleister meer op.

De meeste wondjes worden onderhuids gehecht met oplosbare hechtingen. Deze lossen vanzelf op en hoeven niet te worden verwijderd. Als de wond gesloten is en er uitwendige hechtingen in uw wond zitten, dan worden deze verwijderd tijdens de controleafspraak op de polikliniek of door de huisarts.



De controle afspraak is ongeveer over 3 weken bij het obesitascentrum. U krijgt deze afspraken thuisgestuurd voor het gehele jaar.



Bij problemen en vragen kunt u contact opnemen met het obesitascentrum. Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 17.00 uur: (040) 888 85 50. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de eerste hulp (SEH): (040) 888 88 11.

Lees verder op de volgende bladzijde, wat te doen bij klachten.

Aanvullende adviezen

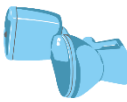
.....

.....

.....

Contact opnemen bij lichamelijke klachten na uw ontslag

Is de klacht LEVENSBEDREIGEND? Bel meteen 112

Pijn? 	Koorts? 	Verstopping of diarree? 		Wond dik en rood? 	Bloedt of lekt de wond? 		Misselijk en overgeven? 
		Verstopping	Diarree		Bloedt de wond?	Lekt de wond?	
Neem pijnstilling in zoals deze is voorgeschreven.	Koorts is een normale reactie van het lichaam. Neem paracetamol. Zorg dat u genoeg drinkt en rust.	Zorg bij verstopping voor voldoende groente, fruit, bruin brood en beweging. Drink voldoende water.	Probeer bij diarree voldoende te blijven drinken en zetmeelrijke voeding te eten (zoals bananen en witte rijst). Neem op eigen initiatief geen stoppende medicatie in.	Teken de verkleuring af met stift. Controleer uw temperatuur. Koel de wond gedurende 15 minuten. Koel niet op de blote huid, maar plaats het ijs waarmee u koelt eerst in een handdoek.	Druk de wond stevig af gedurende 15 minuten. Gebruik schoon verband of een schone theedoek.	Helder wondvocht is een normale reactie. Gebruik extra verband (of koop dit bij uw apotheek) en verbind de wond opnieuw.	Probeer bij misselijkheid goed te blijven drinken. Verdeel de maaltijden over (nog) kleinere porties over de dag.
Als de pijn daarna niet afneemt, neem dan contact op.	Wordt u steeds zieker en/of stijgt uw temperatuur boven de 38,5 graden (rectaal of in het oor gemeten), neem dan contact op.	Is de verstopping niet binnen 2 dagen over, neem dan contact op tijdens kantooruren.	Als er tevens uitdrogingsverschijnselen optreden, zoals stoppen met plas-sen, fultoesheid of een droge mond, neem dan contact op.	Als de roodheid rondom de wond gedurende de dag verder uitbreidt en/of als u koorts heeft, neem dan contact op.	Als de wond na 15 minuten afdrukken blijft bloeden of als er fors bloed-verlies is, neem dan contact op.	Pust de wond, is deze rood en warm, neem dan contact op.	Als u last heeft van aanhoudend overgeven en geen vocht en voeding kunt binnenhouden, neem dan contact op.

Klachten binnen 48 uur na uw ontslag? Bel dan:

- Tijdens kantooruren tot 17.00 uur: de polikliniek chirurgie via telefoonnummer (040) 888 85 50
- 's Avonds en in de weekenden: de spoedeisende hulp in Veldhoven via telefoonnummer (040) 888 88 11

Klachten na 48 uur na uw ontslag? Bel dan:

- Op werkdagen tot 17.00 uur: uw huisarts
- Vanaf 17.00 uur en in het weekend: de huisartsenpost in uw regio