

Adviezen voor thuis na een operatie

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.

Probeer het wondgebied de eerste periode te ontzien. Let hierbij op met bijvoorbeeld bukken of tillen, intensief te sporten en zwaar lichamelijk werk te verrichten. 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.

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 mag alles eten en drinken. Drink voldoende; minimaal 1½ tot 2 liter vocht. Zorg voor gevarieerde, vezelrijke voeding zoals volkoren producten, fruit en groenten. Dit om de werking van uw darm te stimuleren en de stoelgang soepel te houden. Stoelgangsproblemen komen regelmatig voor na een operatie, dit kan het gevolg zijn van pijnstilling en minder bewegen. Als u na de operatie misselijk bent of moet braken en u daardoor nog niet goed kunt eten, probeer dan voldoende te blijven drinken; minimaal 1½ tot 2 liter vocht verdeeld over de dag en eet meerdere malen per dag kleinere porties.



Neem pijnstilling in zoals deze is voorgeschreven. U mag maximaal 4x per dag 1000 mg paracetamol gebruiken, eventueel aangevuld met de voor uw voorgeschreven pijnstillers en overige nodige voorgeschreven medicatie.

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 merkt dat het goed gaat kun u de pijnstilling snel verminderen. 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.

Bij verhoogde druk in het wondgebied, zoals bij hoesten en niezen, kunt u de wond met de hand of een kussentje ondersteunen.



U mag douchen. Eventuele pleisters mogen dan verwijderd worden. Wij adviseren u om gedurende 4 weken niet in bad te gaan of te zwemmen. Dit om verweking en infectie in het wondgebied te voorkomen.

Hechtpleisters (met daaroverheen doorzichtige folie) laten vanzelf los. Als dit niet gebeurt, mag u de hechtpleisters 1 week na de operatie zelf verwijderen.

De meeste wonden 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 controle bij de chirurg op de polikliniek of door de huisarts.

Het is belangrijk om operatie-wonden of wonden die ontstaan zijn door een trauma minimaal drie tot vier maanden te beschermen tegen UV-licht.

Zodra de wond droog is, hoeft er geen verband meer op. Bij open wonden krijgt u instructies van de verpleegkundige. Eventueel wordt er thuiszorg ingeschakeld voor de wondzorg.

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, futloosheid 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 bloedverlies 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