

## Adviezen en tips na een buikoperatie

U heeft een buikoperatie ondergaan in ons ziekenhuis en u gaat nu weer naar huis. U heeft nog enige tijd nodig om te herstellen van de ingreep. U kunt uw herstel bevorderen door een aantal adviezen en tips op te volgen. Daarover leest u meer in deze folder.

### ***Bij ontslag uit het ziekenhuis***

- U wordt ontslagen uit het ziekenhuis, dat betekent dus dat u weer naar huis mag. De verpleegkundige maakt voor u een controleafspraak op de polikliniek. Deze afspraak is genoteerd op uw afsprakenkaart.
- U krijgt uw patiëntenpas weer terug van de verpleegkundige.
- Medicijnen mag u innemen volgens afspraak met uw arts. Bij ontslag krijgt u van de verpleegkundige (zodanig) een medicijnoverzicht, waarin staat welke medicijnen u gebruikt en wanneer u deze moet innemen. Voor nieuwe medicijnen en / of verbandmateriaal krijgt u een recept mee naar huis. U kunt met dit recept naar uw eigen apotheek. Als u paracetamol gebruikt, moet u dit zelf bij de drogist kopen. Voor paracetamol krijgt u geen recept.
- Verbandmaterialen worden in het ziekenhuis voor u besteld en daarna bij u thuisbezorgd.
- Als u in aanmerking komt voor thuiszorg, heeft de verpleegkundige u geïnformeerd vanaf wanneer en hoe vaak u de thuiszorg kunt verwachten. De verpleegkundige zorgt ook voor een overdrachtsformulier. Dit formulier moet u aan de wijkverpleegkundige geven.

### **Actueel medicatieoverzicht (AMO); meenemen voor uw eigen veiligheid**

- *Wat is een AMO?*  
AMO staat voor actueel medicatieoverzicht. Het is dus een overzicht van de medicijnen die u op dat moment gebruikt.
- *Waarom een AMO?*  
Als uw arts medicijnen wil voorschrijven, leest de arts in uw AMO welke medicijnen u al gebruikt. Zo voorkomen we dat u medicijnen voorgeschreven krijgt die niet goed combineren met andere medicijnen.
- *Hoe kom ik aan mijn AMO?*  
Uw apotheker print voor u een AMO uit. Vertel uw apotheker ook als u medicijnen gebruikt zonder recept zoals pijnstillers, vitamines, anticonceptie pil of St. Janskruid en meld ook allergieën.
- *Ik heb nieuwe medicijnen gekregen. Hoe kom ik aan een aangepast AMO?*  
Tijdens uw ziekenhuisopname, polikliniekbezoek of bezoek aan uw huisarts kan uw medicijngebruik zijn veranderd. Let er op dat wijzigingen van medicatie of nieuwe gegevens in uw overzicht worden opgenomen door uw apotheker.
- *Wanneer neem ik mijn AMO mee?*  
Zorg dat u het overzicht altijd bij u heeft als u naar de specialist gaat. Dan kan de specialist zien of eventuele nieuwe medicijnen samengaan met medicijnen die u al heeft. Neem het ook mee als u naar de tandarts gaat.
- *Hoelang is mijn AMO geldig?*  
Het document is maximaal drie maanden geldig maar dient bij iedere wijziging in de medicatie tussentijds opnieuw worden vervangen. Uw apotheek kan het actuele medicatie overzicht verstrekken.

### **Hechtingen**

U bent geopereerd en uw wond is gehecht. Deze hechtingen zijn meestal oplosbaar en hoeven niet verwijderd te worden. Deze lossen vanzelf binnen tien à veertien dagen op. Als er hechtingen verwijderd moeten worden informeert de verpleegkundige u wanneer en door wie de hechtingen worden verwijderd. Normaal gesproken doet uw eigen huisarts of de doktersassistente dit.

### ***Ontlasting***

Binnen een aantal dagen na de operatie komt uw ontlasting weer op gang. Dit duurt bij de ene patiënt wat langer dan bij de andere. U hoeft niet te schrikken als er de eerste keren bloedverlies bij de ontlasting is. Dit is volstrekt normaal, omdat er in de darm een wond is gemaakt door de operatie. Het bloedverlies neemt vaak na een aantal dagen af.

### ***Baden / douchen***

U mag douchen, tenzij de arts hierover met u andere afspraken heeft gemaakt. Na het douchen moet u de wond goed droogdeppen. Zwemmen en baden mag wanneer de wond helemaal is gesloten en eventuele hechtingen zijn verwijderd.

### ***Tips bij hervatting van diverse activiteiten***

Gouden regel is dat u geleidelijk aan weer van alles mag gaan doen en uitproberen, zolang dit geen aanhoudende toename van klachten geeft. Wissel de eerste dagen rust en activiteit steeds af, waarbij u geleidelijk aan steeds actiever wordt en minder hoeft te rusten. In het algemeen kunt u - tenzij er nog vervolgbehandeling nodig is - drie tot zes weken na de operatie alle activiteiten weer doen die u voor de operatie ook kon. Er zijn geen bewegingen of activiteiten die u niet mag doen.

### ***Wandelen***

Lopen is goed om uw conditie weer wat te verbeteren en u mag dit doen naar kunnen.

### ***Tillen***

U mag tillen, dit vermindert de wondgenezing niet. De buikwond kan wel gevoelig zijn. In een individuele situatie kan het voorkomen dat uw chirurg uw adviseert enige tijd minder zwaar te tillen.

### ***Fietsen***

Zodra u zich probleemloos kunt bewegen, mag u het fietsen weer gaan uitproberen, mits u dat tevoren ook deed. Begin rustig, begeef u niet meteen in het drukke verkeer.

### ***Autorijden***

Als u zich probleemloos kunt bewegen, kunt u ook weer gaan autorijden. Begin met kleine stukjes in een rustige omgeving. Vraag bij uw verzekeraar na of u de eerste tijd na de operatie verzekerd bent.

### ***Seks***

Vrijen hoeft geen probleem te zijn, u mag na de operatie gerust gemeenschap hebben. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen; luister goed naar de mogelijkheden van uw lichaam.

### ***Sport***

Als u zich voldoende zeker voelt, mag u direct na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen en fietsen. Sporten mag, maar houd rekening met uw conditie. Luister dus naar uw lichaam. Zwemmen en baden mag wanneer de wond volledig is gesloten en eventuele hechtingen zijn verwijderd.

### ***Werkhervatting***

Naast uw algehele conditie vóór de operatie bepaalt ook de grootte en het verloop van de operatie de duur van uw herstel. Wat de gevolgen van uw aandoening en/of de behandeling voor uw werk zijn, kunt u met de specialist overleggen. De specialist kan uw bedrijfsarts informeren over de ingreep. Om uw privacy te beschermen is uw toestemming nodig voor overleg tussen uw specialist en uw bedrijfsarts. De bedrijfsarts is degene die u begeleidt bij de terugkeer naar uw werk. Daarom is het belangrijk dat uw bedrijfsarts op de hoogte is van uw aandoening of behandeling. Het is goed om de bedrijfsarts al vóór de operatie, of in ieder geval zo snel mogelijk daarna te informeren. Dat maakt het gemakkelijker om tot goede afspraken met uw bedrijfsarts te komen.

### **Voeding**

Als de diëtiste bij u is geweest, heeft u adviezen gekregen over uw voeding. Gebruik vezelrijke voeding.

Vezelrijke voeding zorgt er voor dat uw ontlasting zacht blijft. Daardoor hoeft u minder te persen waardoor de druk op de wond niet te hevig wordt. Vezelrijke voeding wil zeggen dat u granen en fruit moet gebruiken. Eet bruin brood in plaats van witbrood, dagelijks vers fruit en verse groenten. Drink voldoende water, ongeveer twee liter per dag, tenzij de arts u andere instructies heeft gegeven over de inname van de hoeveelheid vocht per dag.

Het is mogelijk dat u tijdelijk bepaalde producten minder goed verdraagt. Na ongeveer zes weken is dat hersteld en kunt u de meeste voedingsmiddelen weer eten zoals u gewend was. Mocht dat in uw geval toch niet zo zijn, bespreek dit dan met uw huisarts of de specialist.

De eerste weken is uw eetlust minder dan normaal. U kunt dan beter wat vaker per dag, zes keer, kleine porties eten dan drie keer per dag een gewone maaltijd. Als u in korte tijd veel gewicht verliest (meerdere kilo's), neem dan contact op met uw huisarts of specialist. Het is mogelijk dat uw buik nog wat opgezet is na de operatie. Daardoor kan uw kleding knellen.

### **Ontlasting**

Uw ontlastingspatroon kan door de operatie tijdelijk veranderen. De eerste weken zult u waarschijnlijk minder vaak ontlasting hebben. Dit komt door een verandering in uw leef- en eetpatroon. Verminderde eetlust, veel rusten en weinig beweging vertragen de stoelgang. Indien u langer dan vier dagen geen ontlasting hebt gehad, neem dan contact op met uw huisarts. Als een deel van uw dikke darm weg is gehaald, kan de ontlasting dunner zijn.

### **Herstel**

Zoals gezegd heeft u thuis nog enige tijd nodig om verder te herstellen van de operatie. De eerste dagen na ontslag kunnen tegenvallen, zeker als u langere tijd opgenomen bent geweest. Dit komt omdat er thuis in de regel meer van u gevraagd wordt dan in het ziekenhuis. Luister goed naar uw lichaam. Neem rust als u zich moe voelt.

### **Problemen**

Veel voorkomende problemen na een operatie kunnen zijn:

- Enige roodheid en zwelling van en rondom de operatiewond;
- Temperatuur verhoging;
- Lichte pijnklachten rond het operatiegebied;
- U kunt een dof gevoel hebben rondom het operatiegebied. Dit komt doordat de zenuwen hier zijn doorgesneden. Dit kan na verloop van tijd herstellen.

Deze problemen zijn vrijwel altijd onschuldig. Wanneer u de situatie niet vertrouwt, kunt u telefonisch contact opnemen met het ziekenhuis.

Belt u dan met de betreffende polikliniek, buiten kantoortijden met de Spoedeisende hulp. Overige vragen kunt u bespreken tijdens de eerstvolgende poliklinische controle.

## Vragen

Heeft u vragen van welke aard dan ook, neem dan contact op met het ziekenhuis:

In het geval u als patiënt bekend bent bij de casemanager gastro-enterologie kunt u deze casemanager bellen van maandag t/m vrijdag 08.00-09.00 uur: 0413 - 40 22 90

Bent u geen patiënt bij de caemanager coloncare, dan belt u naar:

- polikliniek chirurgie - 0413 - 40 19 59, route 041 (tijdens kantooruren).
- Heeft u buiten kantoortijden vragen of problemen, neem dan contact op met het centrale telefoonnummer van Bernhoven: 0413 - 40 40 40. Op grond van uw vragen wordt beoordeeld welke actie verder nodig is.

Mocht het onverhoopt nodig zijn dat u naar de Spoedeisende hulp van Bernhoven komt. Volg bij het ziekenhuis dan de borden 'Spoedpost'.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)