



Na een operatie aan de dikke darm

— Adviezen voor thuis

Afhankelijk van welke operatie, de grootte van de ingreep en uw persoonlijke situatie heeft u tijd nodig om te herstellen. Ook het opstarten van uw dagelijkse activiteiten kunnen daarvan afhankelijk zijn.

Deze folder is een aanvulling op de folder “Adviezen thuis na uw opname op de afdeling chirurgie E2 Hoofddorp”.

Douchen/baden en wondverzorging

- Neem elke dag een korte douche.
- Verschoon elke dag de pleister op de wond. Zit het gaasje vast aan de wond? Week dit dan tijdens het douchen los.
- Dep de wond na het douchen droog. Het drooghouden van de wond, helpt bij een goede genezing van de wond.
- Is de wond droog, er komt geen vocht meer uit de wond? Dan hoeft er geen nieuwe pleister op de wond. Geeft de kleding een irritatie aan de wond? Dan mag er wel een pleister op de wond.
- De wond is goed genezen als de wond helemaal dicht is.
- Baden en zwemmen mag na pas 2 weken, maar alleen als de wond dicht is.

Pijnstilling

Heeft u een recept gekregen voor pijnstilling? Gebruik deze dan.

Heeft u pijn? Neem de pijnstilling op vaste tijden verdeeld over de dag in. Dat werkt het beste tegen pijn.

Wordt de pijn minder, dan kunt u de pijnstilling langzaam afbouwen. U bouwt eerst af met de morfine en daarna pas de paracetamol.

Actief zijn, bewegen, wandelen

Thuis bent u nog enige tijd moe, u heeft tijd nodig om te herstellen.

Wel kunt u uw dagelijkse activiteiten gewoon doen zoals: wassen, aankleden en een maaltijd bereiden.

Rustig wandelen is belangrijk om uw conditie weer wat te verbeteren.

Wissel de eerste dagen activiteiten en rust af. Spierpijn of pijn na een activiteit is normaal, maar de pijn moet wel minder zijn na een nachtrust. Anders is het een teken dat u te veel hebt gedaan.

Uw kleding kan wat strakker zitten, omdat uw buik nog opgezet is door de operatie.

Tillen

Na de operatie mag u **6 weken niet tillen**. Tillen is te grote belasting voor de wond in de buik. Bij tillen moet u goed om uw houding denken.

U mag de eerste 6 weken na de operatie maximaal 2 tot 3 kilo tillen.

Let goed op bij:

- Het bukken om iets op te rapen
- Het opstaan vanuit stoel of het bed
- Het dragen van boodschappen
- Het tillen of dragen van kinderen

Huishoudelijk werk:

Wees voorzichtig met het doen van zware huishoudelijke taken zoals: stofzuigen, ramen zemen, de was ophangen en dergelijke. Doe dit de **eerste 2 weken niet**.

Sporten

Doe de eerste **6 weken geen** contactsporten en sporten die veel lichamelijke inspanning vragen. Sportte u voor uw operatie al? Dan kunt u die sport meestal 3 weken na de operatie weer langzaam oppakken.

Joggen

Was u gewend te joggen? En gaan de dagelijkse dingen en wandelen weer zonder problemen? Dan kunt u weer langzaam beginnen met joggen. Start met joggen op een vlakke, zachte ondergrond en draag goede schokabsorberende sportschoenen.

Voer de afstand en het tempo langzaam op naar kunnen, waarbij u goed let op de reacties van uw lichaam. Zorg steeds dat u volledig hersteld bent voordat u weer gaat joggen.

Zwemmen en fitnessen

Als u gewend was om te zwemmen of fitnessen en u hebt het gevoel dit weer te kunnen, probeer het dan rustig uit. Begin hiermee pas **2 weken na** de operatie. Begin met ontspannen en bewegen en bouw dit langzaam uit naar het niveau van voor de operatie.

Werken

Overleg met uw specialist en de bedrijfsarts wanneer u weer kan beginnen met werken. De bedrijfsarts begeleidt u bij de terugkeer naar uw werk. Afspraken over uw werk verlopen vaak soepeler als u de bedrijfsarts zo spoedig mogelijk na de ingreep op de hoogte brengt. Maak hiervoor een afspraak met de bedrijfsarts van de organisatie waar u werkt.

Autorijden

Ga pas weer autorijden als u daar de kracht voor heeft en voldoende de aandacht kunt houden bij het verkeer. Uw aandacht (reactievermogen) kan minder zijn door pijnstillers. Heeft u last van de autogordel op de buik? Doe dan een handdoek tussen uw buik en de autogordel.

Seksualiteit

Na de operatie kunt u minder verlangen hebben naar seksueel contact. Dit kan te maken hebben met de operatie zelf, maar ook met alles wat u meemaakt of al heeft meegemaakt. Bij veel patiënten kan de seksualiteit weer normaliseren na het herstel van de operatie, maar soms zijn klachten blijvend.

Het is van belang dat als u klachten ervaart rondom de seksualiteit, u deze bespreekt met uw arts, verpleegkundig specialist of colonicare verpleegkundige. Zij kunnen u, indien gewenst, uitleg en advies geven.

Eten en drinken

De eerste weken heeft u vaak minder eetlust. U kunt dan beter 6 keer per dag een klein beetje eten, dan 3 keer per dag een grote maaltijd.

Voeding met veel vet of voeding dat zorgt voor vorming van gas in de buik kunnen last geven. Denk hierbij aan uien, koolsoorten en peulvruchten. U mag alles proberen te eten. Geeft bepaalde voeding last? Stopt dit dan een tijdje en probeer het een aantal dagen of weken later opnieuw. Meestal kunt u na een aan weken weer alles eten wat u gewend was. Veel drinken is belangrijk om verstopping te voorkomen. Drink ongeveer 2 liter vocht per dag.

Vragen en telefoonnummers

Heeft u vragen neem dan contact op met de polikliniek chirurgie/oncologie. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- Polikliniek chirurgie (023) 224 0020
maandag t/m vrijdag van 8.00- 12.00 en 13.00 – 16.00
- Polikliniek oncologie (023) 224 0065
maandag t/m vrijdag van 8.00- 12.00 en 13.00 – 16.00
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
- Verpleegafdeling chirurgie (023) 224 6411
- Gespecialiseerd verpleegkundige Stoma/Colonzorg (023) 224 0956
Of via email: stomapoli@spaarnegasthuis.nl / colonzorg@spaarnegasthuis.nl
- Verpleegkundige specialist oncologie
 - Pien Hoekstra (023) 224 0974
 - Petri Dienaar (023) 224 5834
 - Carlijn van de Anker (023) 224 5798
 - Aukje Knossen (023) 224 0926

Niet dringende vragen kunt u stellen aan uw arts tijdens de controle afspraak op de polikliniek of de belafpraak of via [Mijnspaarnegasthuis.nl](https://www.mijnspaarnegasthuis.nl).

