

# Leefregels na een longoperatie

Chirurgie



Beter voor elkaar

# Leefregels na een longoperatie

## Inleiding

In deze folder vindt u informatie over leefregels na de operatie aan de longen. Heeft u nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

## Dagelijkse activiteiten

Bij het ontslag kunt u meestal heel wat dingen zelf doen. Probeer thuis of in de vervolginstelling uw activiteiten verder op te bouwen, iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust. U mag na de operatie licht huishoudelijk werk doen, ga hierbij niet over de pijngrens en wees voorzichtig met tillen.

## Werkhervatting

Meestal vindt werkhervatting plaats zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend arts wanneer u uw werkzaamheden mag hervatten, dit kan per operatie verschillen.

## Fietsen en autorijden

U mag fietsen en autorijden wanneer u zich daar goed toe in staat voelt.

## Roken

Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken.

Roken heeft een slechte invloed op de ademhaling en op eventuele longkanker.

Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan zou dit kunnen via de 'stop-met-roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. U krijgt een folder waarin beschreven staat wat u zou kunnen doen om te stoppen met roken en welke begeleiding hiervoor mogelijk is. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

## **Specifieke leefregels na een operatie aan de longen**

- u kunt een gekneusd en pijnlijk gevoel hebben rondom de plaats waar de operatie heeft plaats gevonden. Gebruik de pijnstillingn welke de arts heeft voorgeschreven.
- er kan gevoelloosheid van de huid rond de wond optreden: dit treedt op wanneer een zenuw bij de ribben is geraakt. Uw huid kan dan enige tijd gevoelloos blijven;
- gedurende uw periode thuis is het goed om te wandelen om uw bloedsomloop te stimuleren en uw longcapaciteit op peil te houden;
- u kunt een aantal weken enigszins kortademig blijven. Dit is volkomen normaal en in verloop van tijd zal dit minder worden. Het is goed om af en toe diep in- en uit te ademen. Dit kan soms samen gaan met hoestprikkels en ophoesten van slijm. Gebruik bij het hoesten een kussentje of handdoek om tegendruk te geven bij de wond. Hierdoor vermindert u de spanning op de wond en doet het hoesten minder pijn.
- vermijd activiteiten die spanning geven op het geopereerde gebied (bijvoorbeeld zware tuin werkzaamheden of zwaar tillen) gedurende 6 tot 8 weken na de operatie.
- als de wond droog is hoeft u niets op de wond te doen. Lekt de wond nog iets, dan verbindt u de wond met een droog gaasje of pleister. Door wondvocht kan het gebied rondom de wond 4-8 weken opgezet blijven. Dit verdwijnt vanzelf. Bij toenemende zwelling, roodheid of koorts neemt u contact op met het ziekenhuis.
- zodra de wond genezen is kunt u hiermee weer in de zon of onder de zonnebank. Smeer het litteken goed in met zonnebrandcrème of sunblock.
- de eerste 2 maanden mag u niet zwemmen of baden.
- douchen: 48 uur na de operatie mag u weer douchen.

## **Casemanager**

Na ontslag kan u altijd contact opnemen met uw casemanager. Dit kan via het nummer wat u van de casemanager heeft gekregen.

Indien u medische vragen heeft of vragen met betrekking tot uw wond, dan kan u contact opnemen met de polikliniek chirurgie.

## **Psyche**

Na een operatie aan de longen zijn gevoelens als angst, onzekerheid en verdriet veelvoorkomende emoties. Het is niet altijd gemakkelijk om te accepteren dat u een longaandoening heeft. Soms helpt het erover te praten met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Het kan prettig zijn om meer te weten over de ziekte en de behandel mogelijkheden. U kunt ook contact opnemen met uw behandelend arts, casemanager, uw huisarts en/of lotgenotencontact via de vereniging Longkanker Nederland.

## **Websites**

Longkanker Nederland  
[www.longkanker.nfk.nl](http://www.longkanker.nfk.nl)

### **Stivoro (stoppen met roken)**

[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

Op onze website [www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl) kunt u onder andere aanvullende informatie vinden over de verpleegafdelingen 4A en 4B.



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.