

Leefregels na een buikoperatie

Chirurgie



Beter voor elkaar

Leefregels na een buikoperatie

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over leefregels na een buikoperatie. De verpleegkundige kruist aan welke leefregels voor u van toepassing zijn. Heeft u nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

Dagelijkse activiteiten

Bij het ontslag kunt u meestal alweer 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

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Indien u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. 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. 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 darmen

- door de operatie en een veranderd eet- en beweegpatroon kan de ontlasting de eerste tijd na een buikoperatie anders zijn dan u gewend bent;
- na de operatie kunt u verminderde eetlust hebben, eet dan meerdere kleine porties per dag. Zo nodig kan een diëtiste u adviseren;
- het kan voor komen dat als er een deel van de dikke darm is weggenomen dat u dunne ontlasting hebt. Het is dan belangrijk dat u veel drinkt, 2-2,5 liter vocht per dag. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla.
- als u veel vocht verliest is het goed om extra mineralen tot u te nemen, denk hierbij aan bouillon, tomaten en bananen;
- indien u korte tijd na de operatie gewicht verliest, raden wij u aan om contact op te nemen met de polikliniek van uw behandelend arts of uw behandelend diëtiste.

Specifieke leefregels bij een stoma

- let op met het eten van citrusvruchten, denk hierbij aan grapefruit, sinaasappel of druiven. Deze bevatten velletjes, deze kunnen de doorgang naar het stoma beïnvloeden;
- als u last heeft van gasvorming dan kan dat komen door veel lucht in te slikken, kauwgom, frisdrank met koolzuur en voedingsmiddelen als kool, ui, prei en peulvruchten;
- bij vragen of onduidelijkheden met betrekking tot uw stoma neemt u contact op met uw behandelend stoma verpleegkundige.

Psyche

Na een operatie aan de buik kunnen gevoelens als angst, onzekerheid en verdriet voor komen. Probeer hierover te praten met uw familie en/of naasten. U kunt ook contact opnemen met de nurse practitioner colonicare via de polikliniek Chirurgie indien u bij haar onder behandeling bent. U kunt ook contact opnemen met uw huisarts en/of lotgenotencontact via een patiëntenvereniging.

Websites

Stichting patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal

www.spks.nfk.nl

Crohn en colitis ulcerosa vereniging Nederland

www.crohn-colitis.nl

Nederlandse stomavereniging

<http://www.stomavereniging.nl>

Stichting stomaatje

<http://www.stomaatje.nl>

Stivoro (stoppen met roken)

<http://www.stivoro.nl>

Op onze website www.ikazia.nl kunt u onder andere aanvullende informatie vinden over de verpleegafdelingen 4A en 4B



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Buikoperatie, leefregels na een
800774-NL / 2013-11