

Snel herstel programma longchirurgie

Binnenkort ondergaat u een longoperatie. Het Enhanced Recovery After Thoracic Surgery (ERATS) is een snel herstel programma waarbij alle bij uw zorgproces betrokken disciplines op elkaar zijn ingespeeld om samen met u te zorgen dat u eerder hersteld bent van uw operatie. Het is bewezen dat het beter is om snel na de operatie te starten met mobiliseren en om het dieet uit te breiden zoals u voor de operatie gewend was. Hiermee behoudt u spiermassa en spierkracht, worden complicaties verminderd en de opnameduur verkort. Daarom wordt een actieve rol in uw eigen herstel verwacht.

Laat deze folder ook lezen aan uw partner/familie. Zij zijn dan ook op de hoogte dat het mogelijk en erg wenselijk is dat u snel begint met mobiliseren en eten na de operatie.

Het snel herstel programma wil zeggen dat wij er alles aan doen om u zo snel mogelijk te laten herstellen van de operatie. U verblijft in principe na de operatie nog drie tot vier dagen in het ziekenhuis. Ervaring leert dat uw herstel sneller kan verlopen door:

- Een goede voorlichting, waardoor u hopelijk minder tegen de operatie opziet en weet wat er van u wordt verwacht tijdens de opname;
- Het gebruik van eiwitrijke voeding voor en na de operatie, zodat u zo min mogelijk afvalt en in een zo goed mogelijke conditie blijft;
- Goede pijnstilling;
- Snel weer in beweging komen na de operatie waardoor complicaties voorkomen kunnen worden.
- Snel beginnen met eten en drinken

Voor de operatie

Allereerst is het van belang dat u in een zo goed mogelijke conditie deze operatie in gaat. Een fysiotherapeut wordt vanaf het begin van uw behandeltraject betrokken om u hierbij te begeleiden en te monitoren. Uw algehele conditie voor de operatie bepaalt mede hoe voorspoedig uw herstel na de operatie zal verlopen. Probeer zoveel mogelijk uw dagelijkse activiteiten te doen. Wij adviseren om de weken voorafgaand aan de operatie minimaal één of twee keer per dag

een (half) uur te wandelen of eventueel een andere sport te beoefenen. Meer bewegen mag natuurlijk altijd!

Roken en gebruik van alcohol

Als u nog rookt, adviseren we u dringend hier definitief mee te stoppen. Luchtwegen van rokers zijn gevoeliger voor ontstekingen. Het herstel van een operatie gaat beter als u niet rookt, wondgenezing verloopt sneller en er is minder kans op complicaties. Ook geeft roken veel meer kans op het ontstaan van nieuwe ziekten.

Uw huisarts kan u helpen om te stoppen met roken. Ook kunt u informatie en begeleiding bij het stoppen met roken krijgen via de longverpleegkundige van het ZGT, zij kunnen u deskundig begeleiden. Deze begeleiding wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

Voeding

Probeer zo gevarieerd mogelijk te blijven eten zodat u niet afvalt in gewicht. Een diëtiste wordt vanaf het begin van uw behandeltraject betrokken. Eiwitrijke voeding is belangrijk voorafgaand aan een operatie. Eiwitten komen veel voor in: vlees, vis, kaas, ei (soja)melkproducten, noten, pinda's en peulvruchten. Geef aan wanneer u in de afgelopen periode erg bent afgevallen.

Almelo

Zilvermeew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 zgt.nl/mijnzgt

 <http://bit.ly/1y7WjbP>

 facebook.com/zgtinfo

 linkedin.com/company/zgt

 twitter.com/zgt_info

 youtube.com/user/zgtinfo

Wat is PreOp?

PreOp is een heldere drank met een frisse citroensmaak, verpakt in flesjes van 200 ml. Deze niet koolzuurhoudende drank bevat koolhydraten (suikers). De lage concentratie van de in de drank opgeloste stoffen zorgt ervoor dat deze drank de maag snel verlaat. PreOp zorgt ervoor dat u minder dorst heeft, minder honger heeft vóór de operatie, u uw lichaamsreserves behoudt en u zich beter voelt na de operatie. De avond voor de operatie drinkt u 4 x 200 ml preOp tussen 18.00 - 22.00 uur. De ochtend van de operatie drinkt u twee uur voor de meldtijd 2 x 200 ml preOp. U mag vanaf 6 uur voor de operatie tot 2 uur voor de operatie, naast de preOp, alleen nog heldere vloeistoffen drinken zoals thee en water. De diëtiste zal u hierover nog aanvullende informatie geven.

Mogelijke complicaties

Na een longoperatie kunnen er mogelijk verschillende complicaties ontstaan zoals hartritmestoornissen, longontsteking, trombosebeen of longembolie, infectie, nabloeding, luchtlekkage na verwijderen van de drain en het vormen van onderhuids lucht. Indien er een complicatie ontstaat zult u mogelijk langer opgenomen blijven dan in eerste instantie werd verwacht.

Na de operatie

Pijnbestrijding

Naast standaard pijnstilling in de vorm van paracetamol tabletten of zetpillen krijgt u zo nodig een extra tablet aangeboden. Heeft u toch nog pijn, geef dit dan aan. Het is van groot belang dat de pijnklachten uw functioneren, mobiliseren en ademhaling niet belemmeren. Het is goed om te beseffen dat (enige mate van) pijn bij het herstel hoort maar dat bewegen wel van belang is. Het is belangrijk, ook als u geen pijn heeft, de paracetamol in te nemen. Paracetamol ondersteunt de werking van eventuele andere pijnstillers. We vragen u de mate van pijn aan te geven op een schaal van nul (geen pijn)

tot tien (ergst denkbare pijn). Dit draagt bij aan een zo goed mogelijke pijnbehandeling.

Misselijkheidsbestrijding

Na de operatie krijgt u de eerste dagen een anti-misselijkheidsmedicijn aangeboden. Het is wenselijk om deze wel te gebruiken om de kans op misselijkheid te verkleinen. Hierdoor bent u beter in staat om te mobiliseren en om te eten en te drinken.

Ademhalingsoefeningen

Na een operatie kan een luchtweginfectie ontstaan. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u op een goede manier ademt. De fysiotherapeut en de verpleegkundige geven u een aantal ademhalingsoefeningen.

Voeding

Direct na de operatie krijgt u op de recovery een waterijsje met thee/koffie aangeboden. Vervolgens starten we op de afdeling met het eten en drinken.

Dit is op geleide van wat u wenst en wat u verdragen kunt. Wij bieden u een energie- en eiwitrijk dieet aan.

Bewegen

Sneller bewegen zorgt voor een sneller herstel. Bewegen is belangrijk om spierkracht en conditie te behouden. Bewegen is ook belangrijk om de darmen te stimuleren weer te gaan werken. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat wanneer u rechtop zit, de ademhaling beter is. Luchtweginfecties komen daardoor minder voor en de zuurstofvoorziening naar de wond is beter, wat gunstig is voor de genezing. De afdelingsverpleegkundige, en indien nodig de fysiotherapeut, bieden ondersteuning bij het in beweging komen en u krijgt advies hoe u het beste kunt bewegen na de operatie.

Opbouwschema voor mobiliseren:

Dit schema kunt u ook op uw dagkaart bij uw bed terugvinden.

- **Dag nul:**

Na de operatie is het belangrijk dat u snel

weer in beweging komt om de kans op trombose en longproblemen te voorkomen. De fysiotherapeut komt bij u langs om te oefenen met het diep ademhalen en het ophoesten van slijm. U wordt door de fysiotherapeut of de verpleegkundige bij het op de rand van het bed zitten geholpen.

- **Dag één:**
U wordt gestimuleerd om makkelijk zittende kleding aan te trekken en zoveel mogelijk uit bed te gaan. Activiteiten worden uitgebreid met zitten op de stoel en lopen.
- **Dag twee:**
De activiteiten van dag één worden verder uitgebreid met douchen en aan tafel te eten.
- **Dag drie:**
De activiteiten zoals van dag één en twee worden verder uitgebreid met traplopen.

Na ontslag

Heeft u klachten of vragen dan kan u contact opnemen met verpleegkundig specialist longoncologie tijdens kantooruren: 088 708 3300

Buiten kantooruren: als vragen heeft en/of klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag, dan kan u contact opnemen met de longafdeling 3 Zuid 088 708 3510

Vragen

Hebt u nog vragen na het lezen van deze folder, stel ze rustig aan de verpleegkundig specialist. Deze folder is een aanvulling op het gesprek en is niet bedoeld ter vervanging van het gesprek.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, uw afspraken binnen ZGT of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.