

## Snel herstel programma darmchirurgie

Binnenkort ondergaat u een operatie aan uw (endel)darm. Het snel herstel programma zorgt ervoor 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 kracht, 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;
- Eventueel het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen 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

#### *Conditie opbouwen middels bewegen*

Allereerst is het van belang dat u in een zo goed mogelijke conditie deze operatie in gaat. 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 rookt, raden wij u sterk aan om definitief te stoppen met roken. Luchtwegen van rokers zijn gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verloopt de wondgenezing en uw algehele herstel sneller als u niet rookt. Gebruik van alcohol wordt afgeraden omdat alcohol de kans op infecties vergroot en het een negatief invloed heeft op het snelle herstel.

#### *Voeding*

Probeer zo gevarieerd mogelijk te blijven eten zodat u niet afvalt in gewicht. Wanneer u in de afgelopen periode erg bent afgevallen, wordt u doorverwezen naar een diëtist.

#### *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.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### *Darmvoorbereiding*

U hoort van uw behandelend medisch specialist of de verpleegkundige of darmvoorbereiding nodig is en op welke wijze.

Indien u darmvoorbereiding krijgt met Pleinvue krijgt u een aanvullende folder aangeboden met informatie hoe dit te gebruiken voor de operatie. Indien u darmvoorbereiding krijgt door middel van een klysma wordt dit op de dag van de operatie op de verpleegafdeling toegediend.

### *Mogelijke complicaties*

Na een darmoperatie kunnen er mogelijk verschillende complicaties ontstaan zoals een naadlekkage, wondinfectie, ileus/gastroparese, longontsteking of urineweginfectie.

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.

### *Misselijkheidbestrijding*

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 afdelingsverpleegkundige geeft 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.

We proberen u een zo energie- en eiwitrijk mogelijk dieet aan te bieden.

### *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 met een operatiewond.

### *Opbouwschema voor mobiliseren:*

- **Dag nul:**

Na de operatie is het belangrijk dat u snel weer uit bed komt om de kans op trombose en longproblemen te voorkomen.

Probeer minimaal twee uur van bed te zijn. Toiletbezoek valt hier ook onder. U

wordt gestimuleerd zo snel mogelijk uw dagelijkse kleding aan te trekken.

- **Dag één:** In principe bent u de hele dag uit bed, maar minimaal zes uur. Ook probeert u stukjes over de afdeling te lopen, eventueel onder begeleiding van de afdelingsverpleegkundige.
- **Vanaf dag twee:** Ook vandaag bent u weer zoveel als mogelijk uit bed, minimaal zes uur. U loopt stukjes over de afdeling en als de afdelingsverpleegkundige het vertrouwd mag u met de familie van de afdeling af.

### *Darmen activeren*

U krijgt na de operatie standaard een laxeremiddel om de darmen te activeren en om verstopping te voorkomen.

### *Na opname*

U krijgt tijdens de opname informatie (en een informatiekaartje) over de 24-uurs bereikbaarheid voor patiënten die geopereerd zijn in verband met darmkanker. Tot aan de 1<sup>e</sup> controle bij de chirurg kunt u ons 24 uur per dag bellen.

Telefoonnummer oncologieverpleegkundige:  
088 708 42 08.  
Buiten kantooruren kunt u bellen met 5 noord  
088 708 36 40

Wij adviseren u in geval van stoma problemen tijdens kantoortijden contact op te nemen met de stomaverpleegkundige, telefoonnummer: 088 708 36 74.

### **Vragen**

Hebt u nog vragen na het lezen van deze folder, stel ze gerust aan de oncologieverpleegkundige. Deze folder is een aanvulling op het gesprek met de oncologieverpleegkundige en is niet bedoeld als 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, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).