

Instructies na ontslag

Na slokdarm, maag-, darm-, of longchirurgie

U heeft een medische ingreep gehad op het gebied van maag-, darm-, lever- of longchirurgie in Gelre Apeldoorn. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt. De instructies die voor u gelden, zijn in deze folder aangekruist.

Instructies voor thuis

- Luister altijd naar uw lichaam. Doe de eerste dagen rustig aan.
- Douchen mag. Verwijder de eventuele pleister(s) voor het douchen en vervang deze zo nodig na het douchen.
- Na de operatie mag u tillen op geleide van uw klachten of volg het tiladvies van de chirurg op. Heeft u een stoma? Overleg met uw stomaverpleegkundige.
- Leg uw hand op de wond bij het opstaan, hoesten en persen.
- Bewegen is belangrijk, ga regelmatig rustig wandelen. Neem op tijd rust. Probeer elke dag iets op te bouwen.
- Fietsen, sporten en tillen op geleide van uw klachten, tenzij anders vermeld in de folder over de ingreep.
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent.
- Autorijden mag, maar kan onverantwoord zijn. Door de narcose kunt u wat moeite hebben met concentreren.
- Het dragen van de breukband hoeft niet 's nachts.
- Als de fysiotherapeut het nodig vindt, regelt hij of zij voortzetting van de therapie bij u aan huis of poliklinisch.
- Na ontslag is het altijd mogelijk dat er een mindere dag tussen zit. U heeft immers een grote, ingrijpende operatie ondergaan wat de nodige spanning met zich heeft meegebracht.
-

Medicijnen

- U krijgt van de ziekenhuisapotheek een overzicht mee van uw medicatie.
- Neem volgens recept de eventueel voorgeschreven pijnstillers.
- U mag thuis de eerste dagen zo nodig 4 keer per dag 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg) nemen.

Bouw uw pijnstilling af volgens onderstaand schema:

- Als uw pijn twee dagen draaglijk is, kunt u de pijnmedicatie afbouwen. Als eerste bouwt u de sterkste pijnstiller af (Oxycodon langwerkend / kortwerkend) en u eindigt met het

afbouwen van de minst sterke pijnstillers (Paracetamol). Hanteer hierbij de volgende stappen:

1. U kunt als eerste één tablet van de langwerkende Oxycodon minder nemen op het moment dat u de minste pijn ervaart ('s nachts of 's ochtends). Als dit goed gaat, kunt u met de andere tablet stoppen.
 2. Daarna kunt u de maximale dosering van de kortwerkende Oxycodon terugbrengen naar een inname van maximaal drie per dag. Vervolgens stopt u volledig met de kortwerkende Oxycodon.
 3. Als laatste stopt u met de Paracetamol, door steeds één inname te laten vervallen.
- Mocht de pijn toenemen, dan kunt u terug naar de vorige stap. Bij twijfel kunt u altijd contact opnemen met het ziekenhuis.

Wondverzorging

- De eerste week mag u niet in bad of zwemmen in verband met het verweken van de wond.
- Haal na 2 dagen het verband/pleisters eraf (er hoeft geen nieuwe pleister op).
- Verschoon regelmatig het verband/de pleister als de wond nog bloedt.
- Laat de steristrips ongeveer 5 dagen zitten; deze laten vanzelf los en kunnen er dan af.
- Het is vanwege de wondgenezing niet verstandig om u zelf de eerste 3 maanden na de operatie langdurig aan de felle zon of zonnebank bloot te stellen.
- Roken wordt ten strengste afgeraden, dit kan het herstel ernstig belemmeren.
-
-

Voeding

- Gebruik een vezelrijke voeding om uw ontlasting zacht te houden.
- De eerste weken kan uw eetlust verminderd.
- U kunt beter een aantal keer per dag een klein beetje eten dan drie keer per dag een grote maaltijd.
- Door veranderd in uw eet- en leefpatroon zal de eerste tijd uw ontlasting anders zijn dan u gewend was.
- U mag alles eten.

Poliklinische controle

- U kunt uw afspraak voor controle op de polikliniek terugvinden in het patiëntenportaal MijnGelre of u krijgt de afspraak thuisgestuurd. Indien u binnen 5 werkdagen geen bericht heeft gehad, neemt u contact op met de poli Chirurgie, tel: 088 - 105 3357.

Klachten waarbij u direct contact moet opnemen

Bij acute problemen door de ingreep of operatie moet u contact opnemen. Dit zijn:

- extreme toename of aanhoudende pijnklachten;
- koorts hoger dan 38.5°C;

- toenemende roodheid/hardheid van het wondgebied;
- bij aanhoudende forse lekkage van de wond;
- toename nabloeden van de wond.

Tot aan uw polikliniekcontrole kunt u contact opnemen met:

Uw specialist vanaf morgen/maandag	's avonds, 's nachts en/of in weekend
Polikliniek Chirurgie <ul style="list-style-type: none">• Tel: 088 - 105 3357	Spoedeisende Hulp Apeldoorn <ul style="list-style-type: none">• Tel: 088 - 1053629