

Leefregels na een debulking operatie

Verwijdering van zoveel mogelijk tumorweefsel bij eierstokkanker

Gynaecologie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een debulking ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten en niet roken bevorderen de genezing. Daarnaast komt activiteit en beweging uw herstel ten goede. Let erop om wel uw rustmomenten te pakken.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de gynaecoloog, de verpleegkundige en eventueel de diëtist deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een debulking.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Houd er echter rekening mee dat het enkele weken tot maanden kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt. Dit hangt onder andere af van uw conditie voor de operatie, de uitgebreidheid van de operatie en de eventuele voor- en nabehandeling van uw ziekte. Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden. In deze periode mag u maximaal vijf kilo tillen.

Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond. Geef als u moet hoesten tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na zes weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal twee tot drie maanden na de operatie met het hervatten ervan. Overleg met de bedrijfsarts over uw werkhervatting. Uw gynaecoloog-oncoloog of internist-oncoloog kan zo nodig hierin adviseren. Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Autorijden en fietsen mag als u zich behoorlijk fit voelt, alert bent (geen oxycodon/morfine/tramadol meer gebruikt als pijnstiller) en uw benen goed kunt gebruiken zonder pijn in de buik. Dit is vaak na vier weken.

Heeft u een (tijdelijk) stoma gekregen, dan gelden andere leefregels. U moet bijvoorbeeld het tillen van zware voorwerpen blijven vermijden zolang u een stoma heeft. De stoma-verpleegkundige informeert u hierover.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. U hoeft dus geen dieet te volgen. Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding. Verdraagt u iets nog niet zo goed, probeer het dan later opnieuw.

Wij adviseren u om u thuis éénmaal per week te wegen. Valt u meer dan drie kilo af in drie weken, neem dan contact op met de diëtist. Het secretariaat dietiek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur – 12.30 uur. Telefoon (053) 4 87 29 20.

Wondverzorging

Gehechte wond

De hechtingen of nietjes van uw wond worden in de meeste gevallen door de huisarts of op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee.

Als de wond onderhuids is gehecht met oplosbaar hecht draad, dan hoeft er niets verwijderd te worden. Een gesloten wond geneest voor het grootste deel binnen tien dagen.

De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Zwemmen en in bad gaan mogen niet tot uw controlebezoek op de polikliniek. Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

Open wond

In sommige gevallen gaat de wond tijdens uw opname open, of wordt hij deels geopend door de gynaecoloog. In de meeste gevallen is dit vanwege een ontsteking van de wond. Als de wond deels geopend is spreken we van een open wond (overigens zijn de onderliggende weefsels wel gehecht). Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing ervan neemt langere tijd in beslag.

Tijdens uw opname heeft u instructies gekregen van de gynaecoloog en de verpleegkundige over de verzorging van de open wond. Bent u of zijn uw naasten niet in staat om uw wond te verzorgen, dan doet de wijkverpleegkundige dit. Met een open wond kunt u gewoon douchen. Gebruik geen zeep of crème direct in of op de wond, spoel de wond uit en droog de huid rondom de wond na afloop goed droog met een schone doek.

Zwemmen en in bad gaan is niet toegestaan tot uw controlebezoek op de polikliniek.

Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces en om te zorgen dat het lukt om lichamelijk actief te zijn. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zepillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houd hier rekening mee bij het inplannen van uw dag. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij dit anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij heeft gekregen. Na ontslag uit het ziekenhuis moet u, in overleg met gynaecoloog, nog tot 28 dagen na de operatie doorgaan met het spuiten van dalteparine®. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de gynaecoloog door aan de apotheek, de benodigde recepten worden gefaxed naar de apotheek binnen MST.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de gynaecoloog tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Seksualiteit

U krijgt het advies om de eerste zes weken na de operatie geen gemeenschap te hebben. Vrijen zonder gemeenschap is geen probleem. Wanneer bij de controle zes weken na de operatie blijkt dat de wond goed is genezen, kunt u weer proberen gemeenschap te hebben. Vaak is het de eerste keer wat onwennig voor u beiden. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat; die is na zes weken genezen. Wel is de buik in het begin nogal eens gevoelig. Deze gevoeligheid kan geen kwaad en zal langzamerhand afnemen.

Afscheiding

De eerste weken heeft u vaak wat bloederige of bruinige afscheiding. In verband met inwendige hechtingen die rond de tiende dag gaan oplossen, kunt u wat meer gaan vloeien. Is dit duidelijk meer dan bij een normale menstruatie, neem dan contact op met uw arts. Het vloeien kan nog enkele weken aanhouden.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Saunabezoek, krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, mag u hervatten in overleg met uw gynaecoloog, evenals trimmen en joggen.

Emoties

De operatie die u ondergaan heeft en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent en vaak zelfs pas nadat u lichamelijk behoorlijk goed hersteld bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn. Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk. Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw (huis)arts, of verpleegkundige bespreken.

Ontlasting na de operatie

Het is mogelijk dat u, voordat u naar huis gaat, nog geen ontlasting hebt gehad. Indien de ontlasting 3 dagen na ontslag nog niet op gang is, neemt u dan contact op met uw casemanager tel. nr. 06-31751562.

(Pijn)klachten waarmee u contact op moet nemen:

Mogelijke klachten kunnen zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaan wond;
- een ontsteking: de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- geen ontlasting gedurende meer dan drie dagen achtereen, nadat u al eens ontlasting hebt gehad;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- ruim vloeien;
- sterk riekende afscheiding;
- plotselinge benauwdheid;
- onbedoeld afvallen;
- hevige pijn.

Heeft u de **eerste twee weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van bovenstaande klachten, neem dan contact op met de gynaecologie:

- tijdens kantooruren gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van ons ziekenhuis, telefoon (053) 4 87 20 00 (buiten kantooruren).

Na deze twee weken, of bij overige klachten, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

Vragen

Heeft u vragen over uw ziektebeeld, de operatie of de verwerking, dan kunt u een afspraak maken met de gynaecoloog, telefoon (053) 4 87 23 30.

Belangrijke telefoonnummers

- Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30 (tijdens kantooruren);
- Receptie van Medisch Spectrum Twente, vraagt u naar de dienstdoende gynaecoloog, telefoon (053) 4 87 20 00 (buiten kantooruren).
- De (oncologie)verpleegkundige/casemanager is telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag van 09.00-13.00 uur. Bij specifieke vragen betreffende uw ziekte of behandeling kunt u bellen met de (oncologie)verpleegkundige/casemanager, tel. nr. 06-31751562.

Tenslotte



U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg. De afdeling wenst u een spoedig herstel.