

Leefregels na een kaakoperatie

Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een (poli)klinische kaakoperatie ondergaan. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een kaakoperatie in het hoofdhalsg gebied.

Na de behandeling

Pijn

Na de behandeling is het normaal dat u pijn ervaart. De plaatselijke verdoving is na 2 tot 4 uur uitgewerkt. Daarna kunt u de pijn bestrijden met paracetamol. Deze koopt u bij de drogist of apotheek. Soms krijgt u een recept voor andere pijnmedicatie. U kunt het beste beginnen met de pijnmedicatie voordat de plaatselijke verdoving volledig is uitgewerkt.

Zwelling

Zwelling en een blauw-gele verkleuring van de wang zijn normaal. De eerste dagen neemt de zwelling toe. De zwelling neemt na 3 tot 5 dagen weer af. Als dit niet het geval is, moet u contact opnemen met de afdeling kaakchirurgie.

Bloedstolsels

Gedurende de eerste dagen kunnen bloedstolsels het speeksel rood kleuren waardoor de indruk kan ontstaan dat er sprake is van een nabloeding. Dit is echter zelden het geval.

Beperkte mondopening

Na de operatie in de mond kunt u last hebben van een beperkte mondopening. Na enige dagen is de mondopening weer normaal. U kunt zelf proberen door oefening de mond steeds verder te openen.

Hechtingen

Meestal wordt gehecht met materiaal dat na één tot twee weken vanzelf oplost. Als dit niet het geval is, krijgt u een afspraak om de hechtingen te laten verwijderen. Soms wordt in het wondje van een verstandskies het gaasje (tampon) met een ontsmettend medicijn gestopt om ontsteking tegen te gaan. Als dat het geval is, krijgt u een afspraak om het gaasje te laten verwijderen.

Verdoofd gevoel

Na een behandeling van kiezen in de onderkaak kan het een enkele keer voorkomen dat het verdoofde gevoel in de onderlip of de tongrand blijft. Ook als de verdoving is uitgewerkt. Als dat het geval is, moet u contact opnemen met de afdeling. Het normale gevoel komt over het algemeen vanzelf weer terug, maar dit kan wel even duren.

Gezond herstel

Eten en drinken

De eerste 6 uur na de ingreep moet u geen zeer warme, zeer koude of alcoholhoudende dranken gebruiken. De eerste dagen na de ingreep kunt u beter geen hard voedsel gebruiken om de wond te ontzien. Roken en alcoholische dranken zijn slecht voor de wondgenezing.

Mondverzorging

De eerste 24 uur na de behandeling mag u de mond niet spoelen. Reinig uw mond met een normale tandenborstel. Na de eerste dag kunt u dit gedurende vijf dagen aanvullen met het spoelen van de mond met een mondspoelmiddel: chloorhexidine 0,12% (Perio-Aid). Een schone mond geneest beter dan een vieze. Heeft de kaakchirurg geen mondspoelmiddel voorgeschreven, dan kunt u desgewenst na iedere maaltijd spoelen met een oplossing van een halve theelepel keukenzout in een glas lauwwarm, gekookt water.

- *Gebruikt u bloedverdunners?*

Dan schrijft de kaakchirurg u een spoelmiddel voor dat u juist wel vanaf de dag van de behandeling moet gebruiken. Dit middel voorkomt een nabloeding.

Wanneer moet ik bellen

Nabloeding

Soms treedt een nabloeding op. Een wondje in de mond geeft altijd een spoortje bloed. Opgelost in speeksel lijkt dit al gauw veel. Bijt in dit geval gedurende 30 minuten krachtig op een gaasje. Vertrouwt u het niet? Neem dan contact op met de polikliniek.

Koorts

Krijgt u de eerste dagen na de behandeling koorts (hoger dan 38,5oC)? Neem dan contact op met de polikliniek.

Veel gestelde vragen

Mag ik na de behandeling zelf naar huis rijden?

Het is niet verstandig om na de behandeling zelf naar huis te rijden. U kunt zich beter laten rijden.

Vragen en contact

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van bovenstaande klachten of andere vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie. Bij acute problemen 's avonds en in het weekend, die niet kunnen wachten tot de volgende dag kunt u contact opnemen met het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis (053-4872000), de receptionist(e) zal u doorverbinden met de dienstdoende arts. Na deze twee weken, of bij overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Belangrijke contactgegevens

- Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie, route A17, telefoon (053) 4 87 27 20.

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 verpleegkundige, verpleegkundig specialist, casemanager of kaakchirurg dan om nadere uitleg.

De afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie wenst u een spoedig herstel.

Bijlage:

Voeding na een kaakoperatie

U heeft een kaakoperatie ondergaan, waardoor u moeilijk kunt slikken of kauwen. Daarom eet u tijdelijk vloeibare en/of gemalen voeding. Het is belangrijk dat deze voeding voldoende voedingsstoffen bevat om uw lichaam in goede conditie te houden.

Algemeen

Voor het fijn maken van de gerechten kunt u verschillende materialen gebruiken zoals:

- staafmixer: kan de warme maaltijd (ook soep) en vruchten fijn maken
- mengbeker: te gebruiken voor alle gerechten, ook soep
- roerzeef (passe-vite): alleen te gebruiken om gerechten te zeven
- keukenmachine: aardappelen, groenten en vlees kunnen hierin gemalen worden. U krijgt het beste resultaat door het eten te bereiden zoals u gewend bent. Het gare eten fijn maken met één van de genoemde materialen en tot de gewenste dikte verdunnen met behulp van bouillon, groentevocht, melk of jus.

Zorg voor voldoende variatie, dit voorkomt verveling. Dit kunt u doen door afwisselend gebruik te maken van koude, warme, zoete en zure gerechten.

In vergelijking met normale voeding heeft een vloeibare voeding een groter volume en geeft daarom eerder een vol gevoel. Daarom kunt u beter in plaats van 3 hoofdmaaltijden, 6 kleine maaltijden benutten.

Slijmvorming

Bij last van slijmvorming in de mond kunnen (mineraal)water, thee met citroen, koolzuurhoudende dranken en vruchtensap nogal eens helpen. U kunt deze dranken drinken of er alleen mee spoelen.

Melk en melkproducten kunnen slijmvormend zijn. De zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark en hangop zijn minder slijmvormend.

Gerechten met veel suiker kunnen tevens slijmopwekkend zijn. Spoel de mond na het gebruik van zoete voedingsmiddelen of drink een beetje water of thee.

Hoeveelheden

Om voldoende voedingsstoffen met de voeding op te nemen, is het belangrijk dagelijks gebruik te maken van de volgende hoeveelheden:

- 750 ml melk of melkproducten
- 2 porties fruit: in de vorm van vruchtensap of vruchtenmoes.
- een warm mix-maaltijd, bestaande uit 50 gram vlees, vis, kip of een ei, 4 eetlepels groente, aardappelen naar behoefte
- margarine, boter of halvarine (voor de bereiding of eventueel toevoegen aan pappen)
- Brinta, Bambix of andere graanproducten naar behoefte

Tips om de voeding te verrijken

U kunt gebruik maken van de volgende producten:

- slagroom: (ongeklopte) slagroom kunt u gebruiken in koffie, pap, vla, yoghurt, karnemelk, kwark, chocolademelk, vruchtenmoes, soep, saus, puree etc.
- volle melk en melkproducten
- (dieet)margarine en boter, deze kunt u wat ruimer gebruiken op brood of en een klontje verwerken in pap, groente, puree etc.
- eventueel kunt u Fantomalt gebruiken: dit is een dieetproduct dat minder zoet smaakt dan suiker, maar wel evenveel energie oplevert. U kunt het op dezelfde manier gebruiken als suiker. Fantomalt is verkrijgbaar bij drogist, apotheek en supermarkt.
- eventueel eiwit-/energierijke dieetpreparaten in poedervorm, zoals: Protifar, Proteïne, Fortfresh, Nurtidrink, Nutridrink fibre, Meretine. Deze producten zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek.

Vloeibare voeding

Broodmaaltijd

pap en vla gemaakt van een melkproduct. Als bindmiddel kunt u Brinta, Bambix, griesmeel, kindermeel, bloem, maïzena of custard gebruiken of grove soorten zoals havermout, rijst, gort, beschuit of brood

Tussendoor

- dranken zoals melk of andere melkdranken (zie recepten), vruchtensap, tomatensap of groentesap, milkshake, thee of koffie (evt. met room)
- vruchtenmoes
- roomijs of waterijs
- vla, yoghurt, kwark of pap
- gebonden soep of bouillon

Warme maaltijd

- soep of bouillon. Neem deze eventueel een half uur voor de warme maaltijd

- mix-maaltijd:

- o portie gemalen of gepureerd vlees, kip of ei
- o aardappelpuree, gepureerde groente, margarine of boter

Bereiding: maal alle ingrediënten goed fijn en voeg voldoende vocht toe zodat de voeding vloeibaar wordt. U kunt hiervoor gebruik maken van bouillon, kookvocht, melk of jus. Zo nodig de voeding zeven.

Nagerecht

vla, pudding (verdunt), yoghurt, kwark, pap, ijs of vruchtenmoes.

Voor het bereiden van de verschillende gerechten kunt u ook gebruik maken van kant en klare producten zoals:

- pakjes of blikjes soep
 - potjes babyvoeding of babyfruit
 - diepvriesproducten zoals spinazie
 - aardappelpuree poeder of –vlokken - kant en klare melkproducten
- De gerechten zo nodig verdunnen tot de gewenste dikte.

Wanneer u mag uitbreiden naar gemalen voeding zijn de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag:

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid
Brood of pap	Minimaal snee of 3- 4 bekertjes pap
Aardappelen*	Minimaal 3 stuks
Groente	3-4 eetlepels
Fruit	2 stuks
Vlees, vis, kip, ei	100 gram
Vleeswaren	1-2 plakken
Melk en melkproducten	2-3 glazen
Kaas	1-2 plakken
(Dieet)halvarine, margarine, boter	Naar behoefte
Vocht	1,5 liter

Gemalen voeding

Broodmaaltijd

- fijn volkoren, bruin of wit brood zonder korst, zachte luxe broodsoorten, beschuit, ontbijtkoek besmeerd met (dieet)halvarine, (dieet)margarine of roomboter
- alle soorten beleg evt. smeerbaar zoals leverpastei, paté, leverworst, smeerkaas, zachte (buitenlandse) kaas, salades, roerei, omelet, jam, gelei, stroop, honing. Het slikken gaat gemakkelijker als u bij elke stukje brood iets drinkt
- pap: alle soorten, bijvoorbeeld havermoutpap, rijstepap, griesmeelpap, karnemelkspap, etc., 1 snee brood met beleg kan worden vervangen door 1 beker pap (zie verder hierboven bij de adviezen bij een vloeibare broodmaaltijd)

Eenvoudige recepten voor maaltijdsoepen

Peulvruchtensoep: 1,5 liter water, 70 gram groene erwten, witte of bruine bonen of linzen, ui, prei, kruiden, zout, eventueel bouillonblokje, room, boter of melk

Bereiding:

- zet de avond van te voren de peulvruchten in de week in 1,5 liter water
- kook ze daarna gaar in het weekwater met ui, prei, kruiden, zout en eventueel een bouillonblokje
- de gare peulvruchten zonder vocht door een zeef wrijven
- de puree aan het kookvocht toevoegen en 5-10 minuten laten koken
- de soep afmaken met room, boter of melk
- u kunt ook gebruik maken van peulvruchten uit blik of pot, deze zijn al gekookt

Aardappelsoep: 1,5 liter bouillon (gemaakt van vlees of van een bouillonblokje), 4 gekookte aardappelen (of instant aardappelpuree/-poeder) eventueel ui, nootmuskaat, peper, zout, peterselie

Bereiding:

- de gekookte aardappelen fijnstampen en door een zeef wrijven
- de puree vermengen met kruiden en bouillon - indien gewenst kan door de soep gepureerd vlees of geraspte kaas verwerkt worden

Vissoep: 1,5 liter water, stuk kabeljauw, schelvis of wijting onder graten, uit, tomaat, eventueel een scheutje wijn

Bereiding:

- de vis gaar koken in 1,5 liter water met kruiden
- de gare vis uit de pan nemen en de bouillon zeven - ontvel de tomaat (dit gaat gemakkelijk door ze eerst in kokend water te leggen)
- alle ingrediënten met een deel van de bouillon in de mixer doen
- de soep tot de juiste dikte verdunnen met de achtergehouden bouillon
- de bouillon afmaken met room melk peterselie of eventueel een scheutje wijn.