

Leefregels na een operatie in het hoofdhal gebied

Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een operatie in het hoofdhal gebied ondergaan en kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de kaakchirurg, de verpleegkundige en eventueel de diëtist deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een operatie in het hoofdhal gebied.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan.

Bij de eerste controleafspraak wordt met u besproken wanneer u uw werk weer mag hervatten.

Voeding

De kaakchirurg vertelt u bij ontslag met welk dieet u naar huis gaat. Dit kan zijn: vloeibaar dieet, gemalen dieet, normaal dieet of met sondevoeding. Dit is afhankelijk van de genezing van het wondgebied.

De diëtist geeft voorlichting en instructies over het eten na de operatie en regelt zo nodig bijvoeding in de vorm van nutridrink of sondevoeding.

Goede voeding is van belang voor het verloop van de ziekte en de kwaliteit van leven.

Houd uw gewicht wekelijks in de gaten. Valt u af of lukt het eten niet of onvoldoende, neem dan contact op met de polikliniek. Wanneer u aanhoudende diarree of verstopping heeft is het ook raadzaam dit te melden.

Slikken en spreken

Na de operatie kan het slikken en / of spreken bemoeilijkt zijn. De herstelperiode neemt ongeveer twee maanden in beslag. Ondervindt u hierna nog steeds problemen, dan kunt u doorverwezen worden naar een logopedist.

Wondverzorging

Wond in de mond (indien van toepassing)

Tijdens uw opname bent u geregeld bij de mondhygiënist geweest en is u aangeleerd hoe u uw mond moet verzorgen. Na ontslag krijgt u controle afspraken mee voor bij de mondhygiënist.

Mogelijk mag u uw gebitsprothese tijdelijk niet dragen vanwege de wondgenezing. Is dit bij u van toepassing, dan infomeert de arts u hierover.

Gehechte wond

Uw wond kan op twee manieren gesloten zijn: met oplosbare hechtingen of met niet oplosbare hechtingen. De oplosbare hechtingen lossen in de loop van de weken zelf op. De niet oplosbare hechtingen worden tijdens een poliklinisch bezoek verwijderd. Dit gebeurt na ongeveer 10 - 14 dagen. U krijgt hiervoor een afspraak mee.

Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen 10 dagen. De volledige wondgenezing duurt echter vier tot 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. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek.

Open of lekkende wond

Er is sprake van een open wond indien de wond na de operatie niet (geheel) gesloten is, of open gaat tijdens de opname of alsnog iets geopend wordt door de kaakchirurg. 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 kaakchirurg 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 en dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Douchen is beter voor de wond dan het nemen van een bad. Wilt u toch graag in bad, spoel dan de wond met de douchekop na met water.

Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

Scheren na de operatie

Het kan zijn dat u een wond heeft in het te scheren gebied (baard en snor).

Zijn er nog hechtingen aanwezig, dan kan dit gebied nog niet geschoren worden. Wel mag de omgeving (2 cm vanaf de wond) geschoren worden met een elektrisch apparaat.

Zijn de hechtingen of knoepjes (bij oplosbare hechtingen) verwijderd, dan mag u zich weer voorzichtig elektrisch scheren.

Pijnbestrijding

Het is reëel dat u nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn. Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. 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.

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij 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 er medicijnen bij gekregen heeft. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de kaakchirurg dit door aan de apotheek. U krijgt bij ontslag een overzicht van uw actuele medicatie.

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

Vermoeidheid

Sommige patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog geruime tijd last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. Houd hier rekening mee als u uw dag implant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. U kunt hierbij hinder ondervinden door de gevolgen van de operatie. Maak dit bespreekbaar tijdens één van uw poliklinische controles.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer sporten, wandelen en / of fietsen. Luister hierbij naar uw lichaam en wees voorzichtig met contactsporten. Zwemmen mag pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer in zitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel gesloten en genezen is (bij een gehechte wond na zes weken, bij een open wond later).

De uitslag

Is de uitslag van het weefselonderzoek tijdens uw opname nog niet bekend, dan volgt deze tijdens poliklinische controle. Het is raadzaam hierbij uw naaste(n) mee te nemen.

Is er bot verwijderd tijdens de operatie, dan zal de uitslag na vier tot zes weken bekend zijn.

De huisarts

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis. Het kan enkele dagen duren voordat deze informatie bij uw huisarts aankomt.

Wanneer neemt u contact op

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaaende wond;
- een ontsteking: de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

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.

Emoties

De operatie, uw veranderde uiterlijk, de eventuele beperkingen die u ervaart en de onzekere toekomst kunnen diep in uw leven ingrijpen. Het is begrijpelijk dat u snel geëmotioneerd raakt. 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. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken 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 huisarts, kaakchirurg, verpleegkundig specialist, casemanager of mondhygiënist bespreken.

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.