

## Leefregels na een maagoperatie

### Chirurgie

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een maagoperatie 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 chirurg, de verpleegkundige en de diëtist deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een maagoperatie.

#### 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. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het maanden kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt. 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 altijd eerst met uw chirurg over werkhervatting. Hou er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om weer voldoende conditie op te bouwen. Autorijden is geen probleem als uw conditie dit toelaat.

#### Houding in bed

Normaal gesproken zorgt de sluitspier tussen maag en slokdarm ervoor dat er geen maagsap en / of voedsel terug kan lopen naar de slokdarm en de longen. Na een maagoperatie waarbij de totale maag verwijderd is (totale maagresectie), functioneert deze afsluiting niet meer. Het kan dus voorkomen dat voedsel en / of maagsappen teruglopen tijdens het slapen. Om dit te voorkomen, moet u ervoor zorgen dat u nooit plat ligt. Heeft u een bed met een hoofdsteun, dan kunt u deze iets omhoog zetten, anders kunt u het hoofdeind van het bed verhogen door middel van klossen. Let erop dat u zelf niet mag tillen.

#### Voeding

##### Nieuw eetpatroon

Na een maagoperatie wordt uw maag een stuk kleiner (partiële maagresectie) of is deze in zijn geheel verwijderd. Hierdoor zijn veranderingen in uw eetpatroon nodig. U heeft veel sneller dan voorheen een vol gevoel. 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. Veel drinken gaat ten koste van uw eetlust, neem daarom bij voorkeur niet meer dan één glas vocht per maaltijd. Verdeel uw vochtinname goed over de hele dag. Ook door langzaam te eten en goed te kauwen, kunt u een vol gevoel voorkomen.

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen. Sommige etenswaren vallen misschien minder goed op dit moment. Iets dat u nu nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

Om te voorkomen dat maagsap en / of voedsel terugloopt tijdens het slapen, is het raadzaam om voor het slapen gaan geen grote hoeveelheden te eten of te drinken. Een klein hapje of drankje is geen probleem. Gebruik bij voorkeur uw laatste maaltijd minimaal twee uur voordat u naar bed gaat.

## Uw gewicht

Uw gewicht neemt na het ontslag uit het ziekenhuis niet onmiddellijk toe, doordat u minder kunt eten en sneller een vol gevoel heeft. Probeer uw huidige gewicht in ieder geval te handhaven. De diëtist is tijdens uw ziekenhuisopname bij u geweest en heeft u (indien nodig) aanvullende adviezen gegeven over een energie- en eiwitverrijkt dieet. Wij adviseren u om u thuis éénmaal per week te wegen. Valt u meer dan drie kilo af in drie weken of heeft u andere vragen over voeding, neem dan contact op met de diëtist. Het secretariaat diëtik is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur – 12.30 uur. Telefoonnummer (053) 4 87 29 20.

## Wondverzorging

In de meeste gevallen zijn de hechtingen van uw buikwond al tijdens uw ziekenhuisopname verwijderd. Zijn de hechtingen bij ontslag nog niet verwijderd, dan wordt dit op de polikliniek of door de huisarts gedaan. Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze 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. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek.

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

## 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. 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 als u uw dag inplant. 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 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 chirurg dit door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag een kaartje mee waarop vermeld staat hoe laat u uw medicijnen bij uw apotheek op kunt halen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw polikliniekbezoek.

## Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw chirurg of neem contact op met één van de patiëntenverenigingen. Adressen en telefoonnummers vindt u verderop in deze folder.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen en fietsen. Trimmen en joggen mag u na twee weken, zwemmen pas als de wonden volledig gesloten zijn en er geen hechtingen meer inzitten. De sauna mag u bezoeken als de wonden geheel genezen zijn (bij een gehechte wond na zes weken, bij een open wond later). Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

### 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. 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.

Als u hulp wilt of nodig heeft bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

### Aanvullende informatie

Heeft u vragen over uw ziektebeeld, de operatie of de verwerking, dan kunt u een afspraak maken met de oncologieverpleegkundige op de polikliniek.

Voor ondersteuning en informatie over kanker kunt u terecht bij de gratis infolijn van de KWF- kankerbestrijding, telefoon (0800) 0 22 66 22 of op internet: [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)

Het KWF geeft brochures uit, zoals slokdarmkanker, leven met kanker, seksualiteit en kanker, voeding bij kanker, vermoeidheid en kanker en pijnbestrijding bij kanker. Deze brochures zijn verkrijgbaar op de verpleegunit, de polikliniek of bij het Patiënten Service Centrum.

Ook kunt u ze zelf bestellen bij het KWF via bovenstaand telefoonnummer of via internet.

Voor algemene informatie over de spijsverteringsorganen kunt u terecht bij de Maag- Lever- Darmstichting, telefoon (030) 6 05 58 81 of op internet: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

### (Pijn)klachten

Mogelijke klachten 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 drie dagen;
- diarree die langer dan vijf dagen aanhoudt;
- het niet zakken van voedsel of veel overgeven;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Heeft u de **eerste twee weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van bovenstaande klachten, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de Chirurgie.

Bij acute problemen 's avonds en in het weekend kunt u contact opnemen met de Spoedpost in Enschede, telefoon (053) 4 87 33 33.

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.



## Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Oncologieverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41.
- Gastro-intestinale & Oncologische Chirurgie, Verpleegunit E4, route E41, telefoon (053) 4 87 25 64.
- Poliklinieken Chirurgie
  - Oncologische Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
  - Gastro-intestinale Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
  - Chirurgie Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 34 40.
- Behandelpolikliniek Chirurgie (tevens nacontrole). Telefoon (053) 4 87 33 20.
  - Enschede, route C16, telefoon;
  - Oldenzaal, route 159, telefoon.

## 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 specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.