

Sneller herstel urologie

Binnenkort ondergaat u een operatie aan uw blaas. Het sneller herstel programma zorgt ervoor dat u eerder hersteld bent van uw operatie. Vroeger lagen patiënten de dagen na de operatie lang op bed en werd hun dieet heel geleidelijk uitgebreid. Dit bleek niet goed te zijn: mensen verloren een indrukwekkende hoeveelheid spiermassa en kracht, ontwikkelden meer complicaties en verbleven onnodig lang in het ziekenhuis. Tegenwoordig wordt een actievere rol in uw eigen herstel verwacht.

Voor de operatie

Conditie opbouwen middels bewegen

Allereerst is het van belang dat u in een zo goed mogelijke conditie deze grote buikoperatie in gaat. Uw algehele conditie voor de operatie bepaalt mede hoe voorspoedig uw herstel na de operatie zal verlopen. Wij adviseren om de weken voorafgaand aan de operatie één of twee keer per dag een (half) uur te wandelen of eventueel een andere sport te beoefenen.

Consult stomaverpleegkundige

Voorafgaand aan de operatie heeft u een afspraak bij de stomaverpleegkundige. Zij geven uitleg over het stoma en u maakt kennis met het stomamateriaal. U krijgt ook een proefpakketje waarmee u thuis al kunt oefenen. Voorafgaand aan de operatie bepaalt de stomaverpleegkundige de stomaplaats.

Voeding

Tijdens het gesprek met de stomaverpleegkundige worden u vragen gesteld over uw voedingstoestand. Wanneer u in de periode voorafgaand aan de operatie erg bent afgevallen, wordt u doorverwezen naar een diëtist. De stomaverpleegkundige vertelt u ook over het gebruik van preOp voorafgaand aan de operatie.

Wat is PreOp?

PreOp is een heldere drank met een frisse citroensmaak, verpakt in flesjes van 200 ml. Deze niet koolzuurhoudende drank bevat koolhydraten (suikers). De lage concentratie van de in de drank opgeloste stoffen zorgt ervoor dat deze drank de maag snel verlaat.

PreOp zorgt ervoor dat u minder dorst heeft, minder honger heeft vóór de operatie, u uw lichaamsreserves behoudt en u zich beter voelt na de operatie.

De avond voor de operatie drinkt u 4x 200 ml preOp, de ochtend van de operatie drinkt u 2 uur voor de ingreep 2 x 200 ml preOp.

Roken

Als u rookt, raden wij u sterk aan om definitief te stoppen met roken. Luchtwegen van rokers zijn gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verloopt de wondgenezing en uw algehele herstel sneller als u niet rookt.

Na de operatie

Voeding

Direct na de operatie eet u op de recovery een waterijsje. Vervolgens starten we op de afdeling met het drinken en eten. Dat ziet er zo uit:

Dag nul: (na de operatie)

- waterijsje (op recovery)
- vloeibaar dieet

Dag één:

- licht verteerbaar energie- en eiwitverrijkt dieet, elke ronde wordt u eten en drinken aangeboden
- één maal daags een flesje Nutridrink
- streven orale intake 800-1000 ml

Dag twee en drie:

- dieet uitbreiden naar een normaal, energie- en eiwitverrijkt dieet, elke ronde wordt u eten en drinken aangeboden.
- twee maal daags een flesje Nutridrink
- één tot drie maal daags tussentijdse verstrekking

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- streven orale intake van 1000-1500 ml
- Dag vier en verder:
- normaal, energie- en eiwitverrijkt dieet en twee maal daags een flesje Nutridrink
 - één tot drie maal daags tussentijdse verstreking
 - streven orale intake van 1500-2000 ml

Pijnbestrijding

De anesthesist bespreekt met u de mogelijke pijnstilling na de operatie. Dit kan via een epidurale katheter (ruggenprik) of via een morfinepompje. Het is goed om te beseffen dat (enige mate van) pijn bij het herstel hoort maar dat bewegen wel van belang is. Na de operatie krijgt u vier keer per dag twee tabletten paracetamol. Het is belangrijk, ook als u geen pijn heeft, deze pijnstillers in te nemen. Paracetamol ondersteunt de werking van eventuele andere pijnstillers.

We vragen u drie keer per dag de mate van pijn aan te geven op een schaal van nul (geen pijn) tot tien (ergst denkbare pijn). Dit draagt bij aan een zo goed mogelijke pijnbehandeling.

Ademhalingsoefeningen

Na een buikoperatie kan een luchtweginfectie ontstaan. Om dit voorkomen, is het belangrijk dat u op een goede manier ademt. De fysiotherapeut geeft u een aantal ademhalingsoefeningen.

Bewegen

Sneller bewegen zorgt voor een sneller herstel. Bewegen is belangrijk om spierkracht en conditie te behouden dan wel op te bouwen. Bewegen is ook belangrijk om de darmen te stimuleren weer te gaan werken. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat wanneer u rechtop zit, de ademhaling beter is. Luchtweginfecties komen daardoor minder voor en de zuurstofvoorziening naar de wond is beter, wat gunstig is voor de genezing. De fysiotherapeut en verpleegkundigen bieden ondersteuning bij het in beweging

komen en u krijgt advies hoe u het beste kunt bewegen met een operatiewond.

Opbouwschema voor mobiliseren:

- Dag nul: vanaf zes uur na de operatie op de rand van het bed/bengelen;
- Dag één: drie keer per dag één uur op de stoel;
- Dag twee: drie keer twee uur per dag op de stoel en een stukje lopen;
- Dag drie en verder: drie keer per dag twee uur mobiliseren (stukjes lopen afwisselen met zitten op een stoel).

Darmen activeren

Zodra u goed wakker bent uit de narcose en u in staat bent om voedsel in te nemen, krijgt u suikervrije kauwgom. Dit stimuleert de darmactiviteit. Daarnaast krijgt u om verstopping te voorkomen twee maal daags een laxeermiddel.

Stomazorg

Na de operatie wordt u door de verpleegkundige zo spoedig mogelijk betrokken bij het aanleren van de stomazorg. Het streven is om gedurende opname uw stoma twee keer per dag te verzorgen zodat u zo snel mogelijk vertrouwd en zelfredzaam raakt met de stomazorg. De stomaverpleegkundige komt bij u langs om vragen of onzekerheden met u en eventueel uw naasten te bespreken.

Eigen bijdrage aan het herstel

Zoals u ziet, bieden we u zoveel mogelijk maatregelen aan om uw welbevinden na de operatie zo snel mogelijk te herstellen. Uw eigen actieve bijdrage is zeer belangrijk voor een goed herstel.