

Sneller herstelprogramma urologie

Binnenkort heeft u een operatie aan uw blaas. Het sneller herstelprogramma 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 langzaam uitgebreid. Dit bleek niet goed te zijn voor het herstel. Mensen verloren veel spiermassa en kracht, kregen meer problemen (complicaties) en bleven onnodig lang in het ziekenhuis. Daarom is het belangrijk om een actieve rol in uw herstel te hebben.

Voor de operatie

Verbeteren conditie door bewegen

Het is belangrijk dat u in een zo goed mogelijke conditie deze grote buikoperatie in gaat. Uw algehele conditie (hoe het met u gaat) voor de operatie bepaalt mede hoe goed uw herstel na de operatie verloopt. Een fysiotherapeut kan u hierbij begeleiden.

Het beste is om voor de operatie één of twee keer per dag een (half) uur te wandelen of te sporten.

Voeding

De stomaverpleegkundige bekijkt of uw voedingstoestand goed genoeg is voor de operatie. Indien nodig krijgt u het advies een diëtiste te raadplegen om u te begeleiden bij het krijgen van een zo'n goed mogelijke voedingstoestand voor de operatie.

Ook geeft de stomaverpleegkundige u uitleg over het gebruik van preOp voor 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). 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 ochtend van de operatie drinkt u 2 uur voor de ingreep 2 flesjes van 200 ml Pre-Op, daarna mag u niets meer eten en drinken.

Roken

Wanneer u rookt, raden we u aan om hier definitief mee te stoppen. Of in ieder geval een aantal weken voor de operatie te stoppen met roken.

Dit vermindert de kans op complicaties na de operatie. Luchtwegen van rokers zijn gevoeliger voor ontstekingen. Daarnaast verloopt de wondgenezing en uw herstel sneller als u niet rookt.

Na de operatie

Voeding

Na de operatie begeleidt de diëtiste u om uw voedingstoestand zo optimaal mogelijk te krijgen. De voedingstoestand is de samenstelling en conditie van het lichaam als gevolg van de in-en opname van voeding en de invloed van ziektefactoren.

Hierbij houden we rekening met uw persoonlijke situatie. Direct na de operatie krijgt u op de uitslaapkamer een waterijsje aangeboden. Daarna starten we op de afdeling met het uitbreiden van drinken en eten. Hierbij geldt, jezelf wel stimuleren maar niet forceren.

Het starten met eten en drinken ziet er zo uit:

Dag nul: (na de operatie)

- Waterijsje (op uitslaapkamer);
- Vloeibaar dieet.

Dag één:

- Licht verteerbaar energie- en eiwitverrijkt dieet. U krijgt regelmatig eten en drinken aangeboden;
- Eén keer per dag een flesje Nutridrink;
- Doel is 800-1000 ml te drinken. Hier horen toetjes en appelmoes ook bij.

Dag twee en drie:

- Dieet uitbreiden naar een normaal, energie- en eiwitverrijkt dieet. U krijgt regelmatig eten en drinken aangeboden;
- Twee keer per dag een flesje Nutridrink;
- Eén tot drie keer per dag een tussendoortje.
- Doel is 1000-1500 ml te drinken. Hier horen toetjes en appelmoes ook bij.

Dag vier en verder:

- Normaal, energie- en eiwitverrijkt dieet en twee keer per dag een flesje Nutridrink;
- Eén tot drie keer per dag een tussendoortje;
- Doel is 1500-2000 ml te drinken. Hier horen toetjes en appelmoes ook bij.

Pijnbestrijding

De anesthesist bespreekt met u de mogelijke pijnstilling na de operatie. Het is goed om te weten dat (enige) pijn bij het herstel hoort, maar dat bewegen belangrijk is. Na de operatie krijgt u vier keer per dag paracetamol. Het is belangrijk, ook als u geen pijn heeft, deze in te nemen.

Paracetamol ondersteunt de werking van andere pijnstillers die naast de paracetamol worden afgesproken door de uroloog. We vragen u meerdere keren per dag de mate van pijn aan te geven op een schaal van nul (geen pijn) tot tien (ergst denkbare pijn). Dit helpt bij een goede behandeling van uw pijn.

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 ervoor te zorgen dat de darmen weer gaan werken.

Uit onderzoek is 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. Het is handig om goed zittende schoenen aan te hebben tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. Ook adviseren we om snel na de operatie uw kleding weer aan te trekken.

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 keer per dag een laxeermiddel.

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.

Heeft u vragen?

Kijk dan op onze website zgt.nl/ of neem contact op met het secretariaat van de polikliniek.
Telefoonnummer 088 708 78 78

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.