

# **Werken aan uw herstel**

Na een operatie aan uw darmen

**Een operatie aan de darmen heeft invloed op het welbevinden. Om dit na de operatie zo snel mogelijk te herstellen worden er verschillende maatregelen genomen. Maar voor een goed herstel is het belangrijk dat u hierbij ook zelf actief betrokken bent. In deze folder leest u hier meer over.**

## **Welbevinden herstellen**

Om uw welbevinden na de operatie zo snel mogelijk te herstellen worden er rondom uw operatie verschillende maatregelen genomen.

U kunt denken aan:

- een zo klein mogelijke operatiewond: hoe minder schade aan het weefsel, des te sneller het herstel
- optimale pijnbestrijding. Naast het effectief bestrijden van de pijn, houdt men ook de nadelige effecten van pijnbestrijding op maag- en darmwerking zo klein mogelijk
- een zo kort mogelijke periode van bedrust; dit om het verlies van spierkracht te beperken en de ademhaling te stimuleren
- een zo kort mogelijke periode van voedselonthouding, dit om gewichtsverlies (en daarmee verlies van spiermassa en spierkracht) tegen te gaan

Zelf actief betrokken zijn is belangrijk voor een goed herstel. Op de volgende pagina's vindt u per dag een overzicht met hersteldoelen. Deze doelen bespreekt de verpleegkundige met u. Zelf kunt u elke dag noteren of de hersteldoelen behaald zijn. Mocht het niet lukken om een doel te behalen, noteer dan de reden hiervan. De verpleegkundige bespreekt samen met u of er een aanpassing in het programma nodig is.

## **Informatiekaart**

Op de afdeling krijgt u tijdens het opname gesprek van de verpleegkundige een informatiekaart '**Sneller herstel na uw operatie**'. Op deze kaart staan 6 praktische stappen die u kunnen helpen bij werken aan uw herstel. Gebruik deze kaart samen met u familie/vrienden, zeker als het halen van de hersteldoelen lastig gaat.

## Dag van de operatie

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
500 ml. drinken	
Yoghurt / vla eten	
Rechttop zitten in bed	
2 keer een half uur uit bed	
<b>Als doel niet behaald is, graag de redenen noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechttop zitten	
Uit bed	

## Eerste dag na de operatie

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging met hulp	
6 uur uit bed	
<b>Als doel niet behaald is, graag de redenen noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechtop zitten	
Uit bed	







## Tweede dag na de operatie

Doel	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging met beperkte hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	
Stukje lopen op de gang	
<b>Als doel niet behaald is, graag de reden noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechttop zitten	
Uit bed	
Lopen	

## Vanaf de derde dag na de operatie

Doel	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging zonder hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	
Minimaal 2 keer een stukje lopen op de gang	
<b>Als doel niet behaald is, graag de redenen noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechtop zitten	
Uit bed	
Lopen	

	<b>Aanvinken wat behaald is</b>
<b>Doel</b> 1,5 tot 2 liter drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging zonder hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	
Minimaal 2 keer een stukje lopen op de gang	
<b>Als doel niet behaald is, graag de redenen noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechtop zitten	
Uit bed	
Lopen	

	Aanvinken wat behaald is
<b>Doel</b>	
1,5 tot 2 liter drinken	 
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging zonder hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	
Minimaal 2 keer een stukje lopen op de gang	
<b>Als doel niet behaald is, graag de reden noteren</b>	
Drinken	
Eten	
Rechtop zitten	
Uit bed	
Lopen	