

Na een operatie aan de maag

Algemene adviezen

U heeft een operatie aan uw maag ondergaan en kunt weer naar huis. In deze folder geven we informatie om uw herstel thuis zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen.

Activiteit en beweging

Een maagoperatie is een grote operatie. Het kan daarom ook een behoorlijke tijd vergen om volledig te herstellen. Wanneer u met ontslag gaat, is het raadzaam zeker de eerste weken rustig aan te doen. Dit houdt in uitslapen, niet te laat naar bed gaan en regelmatig een half uurtje rusten. De eerste zes weken na de operatie mag u niet sporten en geen buikspieroefeningen doen. Het is belangrijk om na een operatie weer in beweging te komen, wij adviseren u daarom te gaan wandelen. Als u zich goed voelt kunt u best licht huishoudelijk werk doen. Stofzuigen, boodschappen tillen en ander zwaar huishoudelijk werk kunt u de eerste zes weken beter vermijden.

Wondzorg

- U mag de wond eventueel afdekken met pleister van de drogist, wanneer de wond niet lekt is het echter beter deze niet af te dekken. Let goed op zwelling, roodheid en/of lekkage. Dit kan wijzen op een ontsteking. Wanneer u dit signaleert, moet u contact opnemen met uw huisarts.
- U mag gerust douchen. Goed uisdouchen van een (open)wond bespoedigt de genezing. Met een niet volledig gesloten wond is zwemmen en in bad gaan niet verstandig in verband met infectiegevaar.
- Wanneer u met hechtingen naar huis gaat kunt u deze tien tot veertien dagen na de operatie bij de huisarts laten verwijderen.

Voeding

Omdat u aan uw maag geopereerd bent en de hele maag of een gedeelte ervan verwijderd is, is het van belang dat u op de hoogte bent van een aantal voedingsadviezen (vraag ook de verpleegkundige u de hele folder te geven over voedingsadviezen na een maagoperatie).

- Eet rustig en kauw uw voedsel goed.
- Drink over de dag minstens anderhalve liter.
- Neem zes tot negen kleine maaltijden verspreid over de dag.
- Het is niet nodig om specifieke voedingsmiddelen weg te laten.
- Probeer veel eiwitten te eten; deze bouwstof heeft uw lichaam extra nodig na een operatie (vlees, vis, kip, ei, kaas, melkproducten, peulvruchten en sojaproducten).
- Het is aan te bevelen om het gebruik van grove vezelige vellen zoals van citrusvruchten te vermijden. Deze vellen kunnen een zogenaamde 'bezoar' vormen. Dit is een vrij vaste prop vezelige vellen met andere voedselresten en geeft kans op een darmafsluiting. Het gebruik van geperst citrusfruit is wel toegestaan.
- Controleer uw lichaamsgewicht regelmatig, gewichtsverlies kort na de operatie is ongewenst. Mocht u blijven afvallen na een maagoperatie, is het raadzaam hierover met uw huisarts of behandelende dokter te overleggen.

Indien er al een diëtiste bij u in consult was, zal zij de eerste tijd ook contact met u houden.

Medicatie en pijnstilling

Voor uw medicatie stuurt de verpleegkundige zo nodig recepten naar uw apotheek. U kunt uw medicatie dezelfde dag na 16.00 uur ophalen bij uw apotheek. Als het nodig is dat de medicatie thuis moet worden bezorgd, moet u dit aangeven bij de verpleegkundige. Wanneer u voor de operatie antistolling via de trombosedienst gebruikte, wordt dit in het ziekenhuis weer ingesteld

en doorgedoseerd. Vervolgens regelt de trombosedienst uw dosering. Uw thuis medicatie kan bij ontslag uit het ziekenhuis weer hervat worden. Als u (blijvend) kunt stoppen met bepaalde medicatie geeft uw behandelend arts dit aan.

Het is normaal dat u pijn heeft na een operatie. Tegen de pijn kunt u thuis paracetamol innemen. Is dit niet voldoende vraag dan uw huisarts om advies. Het is verstandig om geen pijnstillers te nemen waar aspirine in zit, dit is belastend voor de maag.

Wanneer bij de operatie het grootste deel van de maag of de gehele maag is weggenomen, is periodiek vitamine (B12) toediening noodzakelijk. Dit gebeurt één keer per drie maanden met injecties via de huisarts. Indien ook uw milt is verwijderd, heeft u tevens pneumokokken vaccinatie (Pneumovac) nodig. Neem ook hiervoor contact op met uw huisarts.

Vervolg

De uitslag van het eventuele weefselonderzoek is meestal tien werkdagen na de operatie bekend. Indien u dan nog in het ziekenhuis verblijft, krijgt u tijdens de opname de uitslag. Wanneer u thuis bent, zal u de uitslag tijdens de controleafspraak op de polikliniek krijgen. U krijgt een kaartje mee waar de afspraak op staat. Is de afspraak nog niet gemaakt als u naar huis kan, dan geeft onze secretaresse uw afspraak telefonisch door.

Nog even dit

Bij klachten zoals aanhoudende pijn, aanhoudende diarree, obstipatie, misselijkheid, hevig braken, koorts boven de 38°C of hevig bloedverlies dient u contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan eventueel contact met het ziekenhuis opnemen. Wanneer u uw huisarts niet kunt bereiken, kunt u contact opnemen met de zorgeenheid heilkundige oncologie. Telefoon: (020) 444 2260.