

## **Leefregels na een darmoperatie**

## **LEEFREGELS NA EEN DARMOPERATIE**

U heeft in het ziekenhuis Zeeuws-Vlaanderen een darmoperatie ondergaan. Hieronder staan richtlijnen om het herstel thuis zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen.

### **Let op**

- Bij koorts contact opnemen met uw huisarts.

### **Nazorg**

- U mag douchen; een bad nemen mag pas als de wond helemaal dicht is.
- Op de wond hoeft geen verband /pleister.
- Voorzichtig zijn met tillen. Het is heel belangrijk dat u de eerste zes weken niet zwaar tilt en sjouwt, dit om littekenbreuk te voorkomen.

### **Medicatie**

- Zo nodig kunt u bij pijn maximaal 4 keer per dag (24 uur) een tablet Paracetamol van 500 mg. in nemen.

### **Voeding**

- Voorzichtig zijn met citrusvruchten (zoals sinaasappelen) en druiven; de pelletjes kunnen vast gaan zitten in de darm. Ook voedingsmiddelen met veel vet of gasvorming in de darmen (zoals uien) kunnen last geven.
- Voor de rest mag u alles uitproberen. Als een voedingsmiddel nog last geeft, dit een tijd niet meer gebruiken en het later nog eens proberen. Meestal kunt u na verloop van tijd weer alles eten wat u gewend was.
- Veel drinken is belangrijk om weer een regelmatig ontlastingspatroon te krijgen.

### **Beweging**

- Na thuiskomst zult u nog enige tijd vermoeid zijn.
- Rustig wandelen is belangrijk.
- Als de wond genezen is, kunt u langzaam de dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden en een maaltijd bereiden weer opnemen.
- De wond is goed genezen als de wond geheel dicht is en de hechtingen eruit zijn.

### **Werk en sport**

- Hervatten van werk en sport na overleg met de arts.

### **Wat te doen bij problemen?**

- De eerste weken na ontslag een vervroegde afspraak maken met uw behandelende chirurg.
- Buiten kantooruren kunt u de huisartsenpost (HAP) bellen  
HAP Terneuzen / HAP Oostburg : 0115-643000 (centraal nummer)

Bij minder dringende zaken kunt u uw vragen stellen als u op controle komt.

**De afspraak voor uw poliklinische nacontrole is genoteerd op uw afsprakenkaartje.**

*Voor u met ontslag gaat worden deze leefregels met u besproken door de verpleegkundige en kunt u vragen stellen als u iets niet goed begrijpt. U kunt deze folder mee naar huis nemen.*

