



H. HARTZIEKENHUIS  
MOL

(beter) herstellen  
na darmchirurgie

WELKOM  
BIJ HET  
H. HARTZIEKENHUIS  
MOL



# INHOUD

Inleiding	4
Nuttige telefoonnummers	6
Afsprakenkalender	7
ERAS - beter en sneller herstel na een dikke darmoperatie	8
Meer concreet	13
De voorbereiding op uw ingreep	13
Uw opname in het ziekenhuis van dag tot dag	14
Dag voor de operatie	15
Dag van de operatie	15
Eerste dag na de operatie	19
Tweede dag na de operatie	21
Derde dag na de operatie	23
Vierde dag na de operatie	24
Vijfde dag na de operatie	25
De nazorg na uw ziekenhuisverblijf	26
Bijlagen	27

Gelieve deze brochure mee te brengen bij uw opname!

# INLEIDING

---



Beste patiënt,

U wordt binnenkort opgenomen in ons ziekenhuis voor een ingreep aan de dikke darm. Een goede voorlichting van u (en uw familie) vinden wij heel belangrijk. Neem daarom deze brochure grondig door. Ze geeft u alle informatie die u nodig heeft om u goed voor te bereiden op de ingreep en uw herstel actief mee in handen te nemen.

Heeft u toch nog vragen, dan staan wij klaar om deze te beantwoorden. U kan hiervoor terecht op het secretariaat chirurgie via het rechtstreekse telefoonnummer 014/71.20.60 of via e-mail [secretariaat.chirurgie@azmol.be](mailto:secretariaat.chirurgie@azmol.be).

Alle ingrepen binnen onze dienst abdominale heelkunde, ook de operaties aan de dikke darm, vinden bij voorkeur plaats via een laparoscopie of kijkoperatie. Die is minder belastend voor het lichaam en laat een sneller herstel toe. Naast een kleinere kans op wondproblemen is er ook een esthetisch voordeel.

Bij ingrepen aan de dikke darm passen wij bovendien een ERAS zorgprogramma toe. ERAS staat voor 'Enhanced Recovery after Surgery'. Dat houdt in dat ook de zorg voor, tijdens en na de ingreep geoptimaliseerd wordt voor een beter en sneller herstel.

Door snel opnieuw te eten en te bewegen, in combinatie met een goed aangepaste pijnstilling, wordt uw herstel actief gestimuleerd en uw algemene conditie ondersteund. Op deze manier kunnen we complicaties en een onnodig lange hospitalisatieduur zo veel mogelijk vermijden.

Hiervoor hebben we binnen ons ziekenhuis een uitgebalanceerd en gecoördineerd zorgprogramma ontworpen. Een team van medewerkers zal u begeleiden: een

---

chirurg, anesthesist, verpleegkundige, kinesist, diëtiste, sociaal assistente, maar ook uw huisarts.

Als u tijdens of na uw verblijf bemerkingen heeft, horen wij die graag. U kan hiervoor ook altijd het evaluatieformulier in de algemene opnamebrochure van het ziekenhuis gebruiken. Wij vinden uw mening heel belangrijk om de kwaliteit van onze dienstverlening verder te verbeteren.

Veel succes!

Namens het ganse team,

Uw chirurg

# NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

<b>Mijn huisarts</b> Dr. ....		
<b>Secretariaat chirurgie</b> (werkuren)	014/71.20.60	gele pijlen eerste verdieping
<b>Sociale dienst</b> (werkuren)	014/71.20.81	paarse pijlen eerste verdieping wisselpaviljoen
<b>Afdeling heelkunde</b> (24/24 uur)	014/71.21.20	gele pijlen eerste verdieping
<b>Intensieve zorgen</b> (24/24 uur)	014/71.22.22	rode pijlen eerste verdieping
<b>Spoedgevallen</b> (24/24 uur)	014/71.23.92	via Gasthuisstraat



# AFSPRAKENKALENDER

Om u te helpen herinneren aan de verschillende afspraken voor en na uw operatie hebben wij de volgende kalender voor u samengesteld. Deze data geven u een richtlijn, maar moeten soms aangepast worden al naargelang het verloop van uw traject.

Geef deze data ook door aan familieleden en verzorgers die betrokken zijn bij uw operatie en revalidatieproces.

Uw chirurg

Dr. Robrecht Ceulemans     Dr. Maarten Michiels

WAT	OPMERKING	DATUM
Bijkomend onderzoek		/ /
<b>Afspraak op afdeling heekunde met verpleegkundige</b>	ongeveer 1 week voor opname	/ /
<b>Opname in het ziekenhuis</b>		/ /
<b>Ingreep</b>		/ /
<b>Ontslag uit het ziekenhuis</b>	vanaf de vijfde dag na de operatie	/ /
<b>(Huisbezoek door de huisarts)</b>	eerste dag thuis	/ /
<b>Raadpleging chirurg</b>	7-10 dagen na de ingreep evt. resultaat microscopisch onderzoek darm	/ /
<b>Raadpleging huisarts</b>	10 dagen na de ingreep definitieve wondcontrole	
<b>Raadpleging chirurg</b>	1 maand na de ingreep	/ /

# ERAS - BETER EN SNELLER HERSTEL NA EEN DIKKE DARMOPERATIE

---

## Goede informatie en begeleiding

Goede informatie en begeleiding die u actief betrekken in uw herstel en u mogelijk minder angstig maken, vinden wij belangrijk. Het is een groot voordeel dat uw naaste familie mee ingelicht wordt zodat zij u goed kan helpen en waar nodig kan ondersteunen bij uw herstel. Als u dat wenst, natuurlijk.

Tijdens een consultatie voorafgaand aan uw opname zal uw chirurg de reden voor de ingreep, de ingreep zelf, uw opname(duur) en de mogelijke ongemakken en complicaties overlopen. Daarnaast krijgt u geschreven informatie mee waaronder deze brochure.

Bij sommige ingrepen aan de endeldarm (het laatste gedeelte van de dikke darm) is een tijdelijk of definitief stoma noodzakelijk. Een stoma is een afleiding van de stoelgang naar een plastic opvangzakje aan de buik. Als hiertoe een kans bestaat, zal uw chirurg dat duidelijk meedelen en u al de nodige uitleg geven. We zullen u tijdens, maar ook na uw hospitalisatie intensief begeleiden om de verzorging hiervan aan te leren. Zodra u zich deze zelfzorg eigen gemaakt heeft, kan u ook met een stoma gaan en staan waar u wil.

Voor uw ingreep krijgt u ook een afspraak bij de hoofdverpleegkundige van de afdeling heelkunde. Zo kan u enkele dagen later samen met haar al even kennis maken met de afdeling heelkunde en het hele traject nog eens rustig overlopen. Als op dat moment al duidelijk is dat u na de operatie in belangrijke mate nood heeft aan ondersteuning van uw thuissituatie, brengt de hoofdverpleegkundige u in contact met de sociale dienst.

Op de afdeling heelkunde bestaat de ondersteuning van de sociale dienst vooral uit de voorbereiding van uw ontslag. Een sociaal assistent komt dan tijdens uw opname



---

langs om samen met u enkele praktische afspraken te maken. Dat kan gaan over: een afspraakregeling met een thuisverpleegkundige, de aanvraag van herstelverlof of revalidatie, informatie en opstart van hulp aan huis, informatie over de uitleendienst als u bijvoorbeeld een ziekenhuisbed of rolstoel nodig heeft, de aanvraag van een personalarmsysteem, de aanvraag van een opname kortverblijf, informatie over een rustoord, vragen over hospitalisatie, verzekering en tegemoetkomingen, psychosociale begeleiding,... Iedere werkdag kan u een medewerker van de sociale dienst bereiken via het telefoonnummer 014/71 20 81.

Tijdens uw verblijf zal u ook kennismaken met de andere leden van het verzorgend team: de verpleegkundigen, de anesthesist ('slaapdokter'), de diëtiste en de kinesist(e). U kan bij hen altijd terecht met uw vragen. Het is een goed idee uw vragen op te schrijven zodat u ze niet vergeet te stellen op het juiste moment.

## Aangepaste narcose en pijnstilling

Uw ingreep gebeurt onder algemene verdoving met medicatie zonder lange nawerking. Voor u in slaap wordt gebracht, zal de anesthesist ('slaapdokter') ook een epidurale pijnpomp installeren. Die bestaat uit een heel fijn slangetje dat ingebracht wordt halverwege de rug en dat verbonden is met een computergestuurd pompje dat continu pijnmedicatie toedient. Dit systeem blijft ook de eerste 48 uur na uw operatie ter plaatse en geeft in de operatiestreek een goede pijnstilling zonder te veel bijwerkingen zoals sufheid of krachtsverlies in de benen. Bovendien kan u zichzelf bij doorbrekende pijn via een drukknop extra pijnmedicatie toedienen. Het pompje is zo geprogrammeerd dat u zichzelf nooit teveel medicatie kan toedienen.

De tweede dag na de ingreep wordt de pomp verwijderd en vervangen door pijnmedicatie via infuus en later onder de vorm van gewone (bruis)tabletten

---

Regelmatig zal men u vragen om uw pijn weer te geven op de pijnmeetlat (zie tekening). Het is echter heel belangrijk dat u zelf bij opstekende pijn tijdig actie onderneemt. Ofwel door te drukken op de epidurale pijnpomp ofwel door de verpleging te waarschuwen zodat zij u extra pijnmedicatie kan geven. Als dit in een vroeg stadium gebeurt, volstaat meestal een kleinere dosis. Pijn is niet alleen onaangenaam, hij vertraagt ook uw herstel.



## Voeding

In de periode rond de operatie zal de voeding zo kort mogelijk onderbroken worden. Vaste voeding is toegelaten tot middernacht. Daarna mag u tot twee uur voor de operatie alleen nog water en heldere gesuikerde vloeistoffen drinken. Zo kan u fit en zonder dorst op de operatietafel plaatsnemen. Patiënten met suikerziekte krijgen uiteraard een aangepast regime.

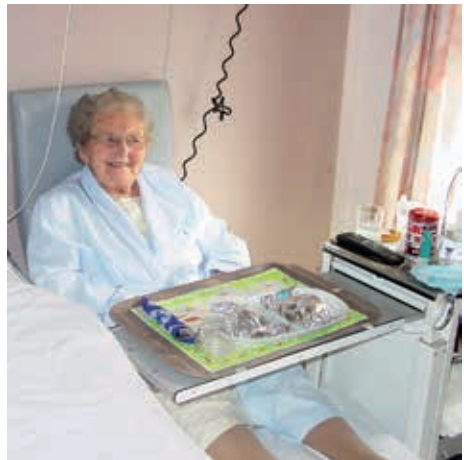
De eerste drie tot vijf dagen na de ingreep is de darmwerking tijdelijk verstoord. Kort na de operatie krijgt u dranken (de dag zelf nog) en aangepaste voeding in kleine hoeveelheden aangeboden. Een actieve stimulatie door voeding bevordert immers een snel herstel van de darmwerking. Onmiddellijk na de operatie is het vooral belangrijk dat u 'iets' drinkt of eet, het is niet zo belangrijk hoeveel.

---

Eet de eerste dagen traag en eet kleine hoeveelheden. Zo zal u beter in staat zijn het ritme van uw lichaam te volgen. Eet best altijd zittend aan tafel.

Vooraf de eerste dagen is het mogelijk dat u af en toe nog wat misselijk bent of zelfs moet overgeven. Meld dit tijdig aan de verpleging zodat zij u aangepaste medicatie kan geven. Laat drank en voeding dan even staan en probeer enkele uren later opnieuw. Ook kan u de eerste dagen last hebben van een opgezet gevoel en buikkrampen. Die laatste duiden meestal op een beginnend herstel van de darmwerking, maar u kan zich hier tijdelijk echt ziek van voelen. Wanneer de hinder te uitgesproken wordt, kan men aangepaste medicatie toedienen.

Pijn en misselijkheid hebben een sneeuwbaaleffect. Ze zijn in het begin meestal nog gemakkelijk te stoppen. Wanneer ze echter de kans krijgen voluit door te breken, zijn veel hogere dosissen medicatie noodzakelijk. Reageer dus op tijd.



---

## Beweging

Snel opnieuw bewegen zorgt voor een behoud van spiermassa en heeft een helende werking op het lichaam. Als de ingreep goed verlopen is, helpt men u enkele uren nadien al uit bed om even in een zetel te zitten. Gradueel breiden we dat uit met oefeningen in en naast het bed tot uiteindelijk stappen in de gang, trappen doen en fietsen op een hometrainer. Lichte en aangepaste inspanningen zijn immers volstrekt veilig na een buikingreep. U moet zich tijdens deze oefeningen wel altijd voldoende comfortabel voelen. Ook thuis doet u er goed aan voldoende te bewegen om zo uw conditie snel terug op peil te brengen.

U kan zich voor uw operatie voorbereiden door enkele van deze oefeningen al een paar keer uit te voeren (zie bijlage). We raden aan om de tijd voor uw operatie voldoende beweging te nemen (tot 3 x / dag 15 minuten wandelen of fietsen)



## MEER CONCREET...

---

In het volgende gedeelte beschrijven we alle stappen die u zal doorlopen.

## DE VOORBEREIDING OP UW INGREEP

---

U heeft een afspraak bij uw chirurg en bij de hoofdverpleegkundige van de afdeling heelkunde. Alle noodzakelijke preoperatieve onderzoeken worden voor uw opname uitgevoerd. Drie dagen voor de ingreep moet u een restenarm dieet (zie bijlage) volgen omdat de darmen dan tijdens de ingreep minder plaats innemen. Dat kan de ingreep aanzienlijk vergemakkelijken. Het is bovendien belangrijk dat u voldoende drinkt, minimaal anderhalve (liefst twee) liter per dag.

U krijgt in principe geen darmspoeling meer. Alleen bij chirurgie op de endeldarm (de laatste 15cm van de dikke darm net voor de sluitspier) of bij specifieke indicaties is die nog noodzakelijk. In dat geval heeft u tijdens de raadpleging voor uw opname naast deze brochure de nodige voorschriften meegekregen.

U beweegt elke dag voldoende (minimaal drie keer een kwartier fietsen of wandelen) en oefent alvast de verschillende bewegingsoefeningen (zie bijlage). Dat bevordert uw algemene conditie en ook uw herstel na de ingreep.

# UW OPNAME IN HET ZIEKENHUIS VAN DAG TOT DAG

---

## Hospitalisatieduur

Na chirurgie aan de dikke darm kan u door ons zorgprogramma al naar huis rond de vijfde dag. Bij ingrepen aan de endeldarm kan dit soms iets later zijn.

Het spreekt voor zich dat elke situatie, elke operatie, elk herstel anders is en niet te vergelijken. Dit zorgprogramma is er vooral op gericht uw herstel beter en pas in tweede instantie ook sneller te laten verlopen. U kan naar huis als er aan vijf ontslagcriteria is voldaan.

## Ontslagcriteria na chirurgie aan de dikke darm

- U kan vlot lichte normale voeding verdragen.
- Er is opnieuw een 'normale' darmwerking.
- Uw pijn is onder controle met eenvoudige (bruis)tabletten en u kan bewegen zoals voorheen (stappen, hometrainer, trappen,...).
- Er zijn geen andere belangrijke medische problemen meer.
- U wil zelf naar huis. Uw thuiskomst is praktisch goed geregeld.

# DAG VOOR DE OPERATIE

---

U neemt best thuis uw avondmaal, tot middernacht mag u nog vaste voeding eten. Bij het informatief gesprek met de hoofdverpleegkundige enkele dagen voordien heeft u twee flesjes Provide Extra®, een aangepaste gesuikerde en gemineraliseerde vloeistof, meegekregen die u voordat u gaat slapen nog moet leegdrinken.

# DAG VAN DE OPERATIE

---

## Opname

U wordt verwacht aan de opnamebalie van het ziekenhuis om 7.30 u. Na de administratieve regelingen wijst men u door naar de afdeling heelkunde (gele pijlen, eerste verdieping). Daar meldt u zich aan bij de verpleegbalie. U krijgt een kamer toegewezen, er wordt bloed genomen en u krijgt het vermoedelijke operatie- uur meegedeeld.

Neem thuis al een douche of was u aan de wastafel.

OPGELET indien u **SUIKERZIEKTE** heeft mag u geen dranken drinken met snelle suikers (dus geen fruitsap, Oral impact of Provide extra). U drinkt dan enkel water.

---

## Voor de operatie – afdeling heelkunde (gele pijlen, 1e verdieping)

Als u fel behaard bent ter hoogte van de buik en de liezen krijgt u een scheerbeurt. Hierna moet u een operatiehemdje aandoen. Het is aan te raden om een kamerjas of een warm jasje mee te brengen, zodat u niet te veel afkoelt tijdens de laatste momenten voor de operatie.

Tijdens uw hospitalisatie krijgt u inspuitingen in de buik met een lichte dosis bloedverdunners. Die dienen samen met steunkousen om thrombose (bloedklontvorming) te vermijden. De inspuitingen worden afhankelijk van uw situatie soms nog gedurende 20 dagen na uw ontslag uit het ziekenhuis verdergezet. Bovenop de steunkousen krijgt u gedurende de eerste dagen ook nog opblaasbare kousen aangemeten en aangedaan. Die noemt men 'sleeves'. Ze versterken het effect van de anti-thrombosekousen (= compressietherapie).

U mag geen vaste voeding meer eten maar wel nog water, druivensap of appelsap (enkel aangeboden door de verpleging) drinken. 2,5 uur voor de ingreep krijgt u nog 1 flesje Provide Extra®. (Dat geldt niet voor patiënten met suikerziekte !) Hierna mag u niets meer drinken en moet u volledig nuchter blijven.

Bemerkingen / vragen:

.....

.....

.....



## Het operatiekwartier



Eerst zal u korte tijd verblijven in een wachtruimte waar men u van uw bed op de operatietafel helpt. Dan brengen we u over naar de voorbereidingsruimte waar men al een infuus en een epidurale pijnpomp aanbrengt. Soms gebeurt deze stap ook rechtstreeks in de operatiekamer.

In de operatiekamer brengen we u onder algemene verdoving waarna de laatste voorbereidingen getroffen worden en de ingreep wordt gestart. Na de ingreep wordt u in de operatiekamer zelf wakker gemaakt. Meestal bent u nog te versuft om dat te beseffen. U zal ook een blaassonde hebben waardoor de urine spontaan in een zakje loopt. Die is noodzakelijk omdat door de epidurale pijnpomp de blaaswerking verstoord kan zijn. Mogelijks heeft u ook een buisje dat wondvocht (redon) afvoert uit de buikholte.

Nadien brengt u nog een observatieperiode door op de recovery of ontwaakkamer waarna u terug naar uw kamer verhuist. Soms voorziet men bij specifieke indicaties een korte observatie op de dienst intensieve zorgen. Op dat moment brengen we ook de contactpersoon van uw keuze (naaste familie, kennis,...) op de hoogte.

---

## Na de operatie – afdeling heelkunde (of soms intensieve zorgen (rode pijlen, 1e verdieping))



Nadat u comfortabel geïnstalleerd bent, kunnen uw naasten u een kort bezoek brengen. Wanneer u voldoende wakker bent en uw pijn voldoende onder controle is, zal men u helpen om even op de rand van het bed te zitten en zo mogelijk een half uurtje in een zetel. Laat u niet ontmoedigen als het de eerste keer niet lukt. Rust even en probeer later langzaam opnieuw. U mag al zittend ook al een glaasje water drinken.

# EERSTE DAG NA DE OPERATIE

---

## Verzorging

De operatiewonden worden gecontroleerd en verzorgd. Er wordt een eerste bloedcontrole uitgevoerd. Als u op de dienst intensieve zorgen verblijft, zal u in de loop van de vroege namiddag worden overgebracht naar de afdeling heelkunde.

## Voeding

- Ontbijt: de eerste dag na de operatie krijgt u 's morgens een beschuitje met confituur en/of yoghurt.
- Middagmaal: als het ontbijt goed bevallen is, mag u 's middags bouillon drinken en beschuit met confituur, pudding of yoghurt eten.
- Avondmaal: als het middagmaal goed bevallen is, mag u geroosterd wit brood met mager beleg eten (zie bijlage menukeuze).
- De diëtiste zal langskomen in verband met de voeding voor de volgende dagen.

## Beweging

### Voormiddag

In de voormiddag zal men u helpen met opzitten in de zetel. Samen met de kinesist doet u ook oefeningen in verschillende posities: liggend, zittend of eventueel staand.

---

## Namiddag

Ook in de namiddag helpt men u met opzitten in de zetel. In de loop van de volledige dag zou u een zestal uur opgezeten moeten hebben. Dat wordt grotendeels gekoppeld aan de uren van de maaltijden.

Onder begeleiding van de kinesiist zal u rond het bed stappen of zelfs van het bed tot aan de deur.

Bemerkingen / vragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# TWEEDE DAG NA DE OPERATIE

---

## Verzorging

De operatiewonden worden gecontroleerd en zo nodig verzorgd. De epidurale pijnpomp wordt stopgezet en vervangen door aangepaste pijnmedicatie in het infuus. De blaassonde wordt ook verwijderd. De redon (buisje voor wondvocht), indien aanwezig, wordt ook zo snel mogelijk verwijderd, maar pas na advies van een chirurg.

## Voeding

U krijgt een licht verteerbaar dieet. Het is belangrijk dat u eet wat u verdraagt.

's Morgens: geroosterd wit brood met mager beleg. Thee of lichte koffie (zie bijlage menukeuze). Daarnaast krijgt u ook pudding of yoghurt.

's Middags kan u een keuze maken uit verschillende lichte maaltijden (zie bijlage menukeuze).

's Avonds: geroosterd wit brood met mager beleg. Thee of lichte koffie. Extra pudding, yoghurt of appelsap.

## Beweging

In de voormiddag zal de kinesist al een eerste keer met u gaan stappen in de gang. In de namiddag kan u eventueel al een 10-tal minuten proberen te fietsen op een hometrainer. Die wordt zo ingesteld dat er geen weerstand is. Het is belangrijk dat u zich altijd comfortabel voelt.

Dat laatste geldt niet bij ingrepen laag in de endeldarm. In dat geval krijgt u specifieke richtlijnen.

---

Bemerkingen / vragen:

A series of horizontal dotted lines for writing notes or questions.

# DERDE DAG NA DE OPERATIE

---

## Verzorging

De operatiewonden worden gecontroleerd en zo nodig verzorgd. Er wordt voor de tweede maal een bloedcontrole uitgevoerd. Indien u al voldoende drinkt, verwijdert men het infuus. De kleine plastic infuusnaald zelf blijft echter aanwezig in de arm tot het einde van uw verblijf.

## Voeding

Tijdens de volgende dagen krijgt u licht verteerbare voeding.

U krijgt vanaf nu ook twee keer per dag een extra energierijke bijvoeding op basis van fruitsap of melk.

Omdat hier allerlei extra voedingsstoffen aan toegevoegd zijn, is de smaak niet dezelfde dan gewoon fruitsap. Toch is het heel belangrijk dat u deze drankjes opdrinkt. Dit moet niet in 1 keer gebeuren, u mag ze gespreid over de dag drinken.

## Beweging

Op dag 3 zal u al zelfstandig mogen wandelen en een 10-tal minuten fietsen. In de namiddag zal u onder begeleiding van een kinesist een trap op en af gaan.

# VIERDE DAG NA DE OPERATIE

---

## Verzorging

De operatiewonden worden gecontroleerd en zo nodig verzorgd.

## Voeding

U krijgt licht verteerbare voeding.

## Beweging

De volgende dagen mag u telkens 3 x 15 minuten fietsen en u wordt aangespoord om regelmatig in de gang te wandelen.

Bemerkingen / vragen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# VIJFDE DAG NA DE OPERATIE

---

In de meeste gevallen is deze dag identiek aan de vierde dag na de operatie. Er wordt een derde bloedcontrole uitgevoerd. Vanaf vandaag kan u naar huis als aan alle ontslagcriteria voldaan is.

Wanneer u beter en sneller herstelt, kan u in principe ook sneller terug naar huis. Thuis verder herstellen is immers veel aangenamer.. U bent dan uiteraard nog niet volledig genezen maar uw herstel wordt niet meer beïnvloed door een langer ziekenhuisverblijf. De voorwaarde om naar huis te mogen, is dat aan vijf ontslagcriteria voldaan is.

## Ontslagcriteria na chirurgie aan de dikke darm

- U kan vlot lichte normale voeding verdragen.
- Er is opnieuw een 'normale' darmwerking.
- Uw pijn is onder controle met eenvoudige (bruis)tabletten en u kan goed bewegen zoals voorheen (stappen, hometrainer, trappen,...).
- Er zijn geen andere belangrijke medische problemen meer.
- U wil zelf naar huis. Uw thuiskomst is praktisch goed geregeld.

# DE NAZORG NA UW ZIEKENHUISVERBLIJF

---

Thuis volgt uw huisarts u verder op. Uiteraard worden achteraf nog enkele controles in het ziekenhuis voorzien. U krijgt de nodige afspraken bij uw ontslag. Men stuurt een ontslagbrief rechtstreeks naar uw huisarts en u krijgt zelf ook een extra exemplaar. Volg de volgende richtlijnen op (eventueel aangevuld of vervangen door andere richtlijnen van uw chirurg):

- Eet licht verteerbare voeding gedurende de eerste 3 weken (zie bijlage).
- Pijnstilling: paracetamol (vb. Dafalgan®, Perdolan@,...) 1 gram 4 x/daags gedurende de eerste week na ontslag. Nadien volgens noodzaak. Zo nodig zal uw chirurg u bij uw ontslag nog extra pijnmedicatie voorschrijven. U moet zich altijd comfortabel voelen. Contacteer bij onvoldoende pijncontrole zeker uw huisarts. Doe dat ook bij koorts, duidelijk toenemende pijn, ziektegevoel of misselijkheid. U kan zo nodig ook altijd terecht in het ziekenhuis (24/24 uur).  
De inspuitingen met bloedverdunding moeten meestal tot 20 dagen na ontslag verdergezet worden. Hiervoor krijgt u een voorschrift voor thuiszorg. Draag tijdens deze periode overdag ook de steunkousen.
- Regelmatige beweging is wenselijk maar vermijd zware inspanningen gedurende de eerste 6 weken (zie bijlage).
- De operatiewondjes worden met huidlijm afgedicht. Voordeel is een goede zichtbaarheid, een mooie wondheling en geen noodzaak voor verdere wondzorg. Uitzonderlijk worden nog geplastificeerde verbandjes gebruikt. U mag in beide gevallen douchen, maar neem best geen bad.

De eerste weken / maanden kan het stoelgangspatroon verstoord zijn. Meestal is de stoelgang iets slapper en moet men frequenter het toilet bezoeken. Na verloop van tijd evolueert dit in gunstige zin naar een min of meer normale toestand.

**U kan de dienst abdominale heelkunde altijd bereiken via het secretariaat (werkuren) op het telefoonnummer 014/71.20.60 of via de dienst spoedgevallen (24/24 uur) op het telefoonnummer 014/71.23.92.**

# DARMVOORBEREIDING MET MOVIPREP

(enkel indien voorgeschreven door uw chirurg)

---

## Dag voor de ingreep

- Ontbijt: restenarme voeding
- Voormiddag: laatste busje Oral Impact (afweerversterkende bijvoeding)
- Middagmaal: restenarme voeding (laatste vaste maaltijd)
- 13u: 1° dosis Moviprep:
  - los zakje A en B op in 1 liter water en drink deze oplossing over 1 uur op
  - drink daarna nog 1 liter heldere vloeibare dranken (water, appelsap, druivensap, thee zonder melk)
- 18u: 2° dosis Moviprep:
  - idem als 1° dosis
- 20-22u: 2 busjes Provide Extra (suiker- en mineraalrijke drank)

## Dag van de ingreep

Tot aan de opname in het ziekenhuis mag u heldere vloeibare dranken drinken.

OPGELET indien u SUIKERZIEKTE heeft mag u geen dranken drinken met snelle suikers (dus geen fruitsap, Oral impact of Provide extra). U drinkt dan enkel water.

# BEWEGING

---

Beweging bevordert uw herstel. Probeer daarom voor uw ingreep al elke dag minimaal drie keer een kwartier te wandelen of te fietsen (op de hometrainer). U kan ook de onderstaande oefeningen uitvoeren zodat u ze al gewoon bent voor uw opname.

Lichte inspanningen na uw ingreep zijn volstrekt veilig. Naast de beschreven oefeningen kan u zonder problemen ook wandelen, trappen doen of licht fietsen (op een hometrainer of op de fiets). Stel zwaardere inspanningen waarbij er echt druk komt op de buikspieren (vb. heffen van 20 kg,...) 6 weken uit. U moet zich altijd comfortabel voelen. Drijf uw inspanningen geleidelijk op.

## Oefeningen in lig

10 x tenen optrekken en laten zakken



10 x afwisselend linker- en rechterbeen optrekken en terug neerleggen



10 x afwisselend linker- en rechterarm naar boven brengen en terug neerlaten



Beide armen samen boven het hoofd brengen en inademen  
Daarna beide armen naar beneden brengen en uitademen



---

## Oefeningen in zit

10 x afwisselend hielen en tenen omhoog heffen



10 x afwisselend linker- en rechterbeen heffen



10 x afwisselend linker- en rechterarm heffen



Beide handen samen heffen en inademen,  
daarna beide handen neerlaten en uitademen



## Oefeningen staande

10 x op tenen staan



10 x afwisselend linker- en rechterknie heffen



10 x afwisselend linker- en rechterarm heffen



Beide armen heffen en inademen,  
daarna beide armen neerlaten en uitademen



# VOOR UW INGREEP - RESTENARME VOEDING (3 DAGEN)

Een restenarme voeding is een licht verteerbare voeding zonder vezels en met weinig melk

TOEGELATEN	VERBODEN
<b>BROOD, GEBAK EN DEEGWAREN</b>	
<p>Oudbakken wit brood Geroosterd wit brood Beschuiten, toasts, cracotten (geen volkoren)</p> <p>Droge koekjes zonder chocolade: boudoirs, madeleintjes, petit beurre, vanillewafels, ...</p> <p>Witte deegwaren: macaroni, spaghetti, noedels, vermicelli Witte rijst, tapioca Bindmiddelen: witte bloem, maïzena, aardappelbloem</p>	<p>Vers brood Alle broodsoorten met uitzondering van wit brood Alle volkoren beschuiten, toasts e.d. Croissants, sandwiches, harde broodjes Peperkoek, speculaas Alle soorten gebak en koekjes met uitzondering van droge koekjes Cornflakes, muesli Volkoren deegwaren Zilvervliesrijst Volkorenbloem, havermout</p>
<b>MELK EN MELKPRODUCTEN</b>	
<p>Melk, karnemelk (in beperkte mate) Witte yoghurt Witte kaas Smeerkaas zonder kruiden Jonge kaas</p>	<p>Slagroom Chocolademelk Fruityoghurt, fruitplattekaas Belegen en oude kaas Pikante en gekruide kaas Vette en gegiste kaas: Brie, Camembert, Roquefort Kaasfondu</p>



TOEGELATEN	VERBODEN
<b>EIEREN</b>	
Zacht gekookt ei Roerei of omelet	Spiegelei
<b>SOEPEN</b>	
Ontvette, niet sterk gekruide vlees-, kip- of groentebouillon eventueel met vermicelli of tapioca Toegestane bouillongroenten: prei, selder, wortelen, bloemkool, venkel, witloof, tomaten ! Na bereiding bouillon zeven Vetarme bouillonblokjes, Oxo	Alle soepen met uitzondering van bouillon  Gewone bouillonblokjes
<b>AARDAPPELEN</b>	
	Alle bereidingsvormen
<b>GROENTEN EN FRUIT</b>	
Tomatensap mag gebruikt worden in bouillon of saus. Fruitsappen zonder vruchtvlees. Het is aangeraden elke dag 1 glas fruitsap te drinken	Alle groentebereidingen  Alle fruitsoorten Alle nootsoorten

TOEGELATEN	VERBODEN
<b>VLEES, VIS EN GEVOGELTE</b>	
<p>Mager vlees van varken, rund, kalf, paard (licht gebakken) Rookvlees van paard of rund Magere gekookte ham Kip, kalkoen, duif Konijn Lever, tong</p> <p>Magere verse of diepgevroren vis: kabeljauw, schelvis, koolvis, tarbot, tong, schol, wijting, rog, forel, snoek (gekookt of lichtjes gebakken)</p>	<p>Vet vlees, vet varkensvlees, schapenvlees Eend, wildgebraad Vette en sterk gekruide vleeswaren: salami, vleesworst, leverpasteien Vleesconserven Nieren, zwezerik, hersenen</p> <p>Vette vis: ansjovis, haring, zalm, makreel, paling, sprot Visconserven Schaal- en schelpdieren: garnalen, mosselen, kreeft, oesters Gepaneerde en gefrituurde vis</p>

<b>VETTEN EN SAUZEN</b>	
<p>Boter, margarine, dieetmargarine Niet gebruikte oliën Ontvette vleessaus</p>	<p>Gebruikte boter of margarine Rund- en varkensvet Frituurvetten Vette en pikante vleessauzen Mayonaise, béarnaise, tartaarsaus</p>

<b>SUIKER EN SUIKERWAREN</b>	
<p>Witte suiker, blonde meelsuiker Confituur zonder vruchtenstukjes, honing, siroop Pepermuntjes, vruchtensnoepjes</p>	<p>Kandijsuiker Confituur met vruchtenstukjes Choco, chocolade Pralines IJsroom</p>

**TOEGELATEN****VERBODEN****DRANKEN**

Lichte koffie of thee  
 Kruidenthee  
 Water (niet bruisend)  
 Fruitsappen zonder vruchtvlees

Sterke koffie of thee  
 Alcoholische dranken  
 Koolzuurhoudende dranken:  
 cola, limonade, spuitwater  
 Alle melkdranken  
 Heel warme of heel koude dranken

**KRUIDEN EN SPECERIJEN**

Anijs, dille, dragon, kaneel, kruidnagel,  
 laurier, munt, nootmuskaat, rozemarijn,  
 saffraan, salie, tijm, vanille

Ajuin, augurken, azijn, bieslook,  
 kappertjes, kerrie, ketchup, knoflook,  
 mosterd, pickles, peper, paprika,  
 sambal

---

## Warme maaltijdsuggesties bij een restenarm dieet

<b>Soep</b>	Vetarme gezeefde soepen of bouillon van toegestane groenten, eventueel met vermicelli of tapioca		
<b>Vlees</b>	Varkensgebraad	Kalfsgebraad	Rosbief
	Varkenslapje	Kalfslapje	Biefstuk
	Stoofvlees (zonder ajuin)		
	Kalfsfricassee		
	Mager gehakt		
	Kippenpasteitje met mager gehaktballetjes zonder champignons		
	Kip	Kipfilet	Kalkoenlapje
Bak het vlees lichtjes, gebruik geen peper of andere scherpe kruiden			
<b>Vis</b>	Kabeljauw	Koolvis	Pladijs
	Tong	Leng	Wijting
	Kook de vis of bak hem lichtjes in vetstof		
Het kookvocht kan men gebruiken voor de saus			
<b>Sausen</b>	<u>Vleessaus</u>	eventueel op smaak gebracht met een mager runds- of kippenbouillonblokje, fonds van kalf, rund of kip (vleessaus uit een pakje is af en toe toegestaan, geen	
pikante sausen !)			
	<u>Vissaus</u>	gebruik het kookvocht van de vis, eventueel met een visbouillonblokje of kruiden)	
	<u>Tomatensaus</u>	witte roux met halfvolle melk + water en tomatenpuree	
	<u>Kaassaus</u>	witte roux met halfvolle melk + water en smeerkaas of gemalen kaas	
<b>Deegwaren</b>	alle soorten en vormen zijn toegestaan, behalve volkoren en gekleurde		
<b>Rijst</b>	alleen witte rijst		
<b>Opmerking</b>	als men dit dieet lange tijd moet volgen mag men 2 à 3 x per week deegwaren of rijst vervangen door aardappelpuree		

# IN HET ZIEKENHUIS-MENUKEUZE

---

Het is belangrijk dat u al snel na de operatie begint te eten. Hierdoor zal u beter herstellen. Eet in het begin wel traag en eet kleine hoeveelheden.

Eet bij voorkeur ook altijd zittend. Zo bent u al even uit bed en het is bovendien veel natuurlijker en gemakkelijker.

Om het opstarten van het verteringsproces te vergemakkelijken, mag u uw eerste lichte maaltijd zelf kiezen (gelieve uw keuze aan te duiden en dit formulier bij opname aan de verpleging te geven).

## Eerste dag na de operatie:

De eerste dag na de operatie krijgt u 's middags beschuit en bouillon.

's Avonds krijgt u wit geroosterd brood

Voor het beleg en de drank kan u kiezen uit: (aanduiden aub)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> confituur             | <input type="checkbox"/> lindethee met suiker                |
| <input type="checkbox"/> honing                | <input type="checkbox"/> kamillethee met suiker              |
| <input type="checkbox"/> siroop                | <input type="checkbox"/> gewone thee met melk en/of suiker   |
| <input type="checkbox"/> smeerkaas             | <input type="checkbox"/> lichte koffie met melk en/of suiker |
| <input type="checkbox"/> chesterkaas           |  |
| <input type="checkbox"/> plattekaas met suiker |  |

---

## Tweede dag na de operatie:

Ook voor het ontbijt de volgende dag kan u kiezen (aanduiden aub)

- wit brood
- bruin brood
- confituur
- honing
- siroop
- smeerkaas
- chesterkaas
- platte kaas met suiker
- lindethee met suiker
- kamillethee met suiker
- gewone thee met melk en/of suiker
- lichte koffie met melk en/of suiker

Als de tweede dag na de operatie het ontbijt u goed beviel, mag u al een lichte warme maaltijd proberen.

U heeft de keuze uit 3 gerechten

- een kleine portie vis met tomatensaus en puree
- een kleine portie kip met appelmoes en puree
- een kleine portie kippenpasteitje met puree

dessert:  witte yoghurt met suiker

- vanillepudding

U hoeft deze maaltijd niet volledig op te eten. Dat u iets eet is belangrijker dan hoeveel u eet.

## Verdere dagen:

Voor de rest van uw verblijf zal de voedingsassistente bij u langs komen om uw menukeuze te noteren

# TERUG THUIS - LICHT VERTEERBARE VOEDING (3 WEKEN)

AANBEVOLEN	AFGERADEN
<b>BROOD, GEBAK EN DEEGWAREN</b>	
<p>Oudbakken wit brood, licht bruin brood Geroosterd brood of beschuiten Sandwiches Corn flakes, Rice Crispies Droge koekjes: boudoirs, madeleintjes, petit beurre Gekookte rijst, macaroni, spaghetti, noedels Bindmiddelen: bloem, maïzena, aardappelzetmeel, griesmeel, puddingbloem, havermout</p>	<p>Vers brood Donker bruin en volkorenbrood Krentenbrood, suikerbrood Harde broodjes, croissants Speculaas, peperkoek Pannenkoeken, oliebollen Gebak met slagroom of boterroom Bladerdeeg, zanddeeg</p>
<b>MELK EN MELKPRODUCTEN</b>	
<p>Melk, yoghurt, karnemelk Witte kaas Smeerkaas zonder kruiden Jonge, Hollandse kaas</p>	<p>Chocolademelk Slagroom Belegen en oude kaas Pikante en gekruide kaas Vette en gegiste kaas: brie, camembert, roquefort Kaasfondu</p>
<b>EIEREN</b>	
<p>Zacht gekookt of gepocheerd ei Roerei, omelet</p>	<p>Hard gekookt ei eiersla</p>

AANBEVOLEN	AFGERADEN
<b>SOEPEN</b>	
<p>Ontvette, niet sterk gekruide vlees-, groente- of kipbouillon Magere soep, eventueel met bindmiddel of deegwaren, bv. vermicelli, tapioca</p> <p>Vetarme bouillonblokjes, OXO</p>	<p>Sterk gekruide en vette soepen Zware soepen, bv. ajuinsoep, erwtensoep, bonensoep, champignonsoep Roomsoepen Soep uit blik of pakjes Gewone bouillonblokjes</p>
<b>AARDAPPELEN</b>	
<p>Gekookte aardappelen Puree</p>	<p>Nieuwe aardappelen Gebakken aardappelen Frietten, kroketten Alle soorten chips</p>
<b>GROENTEN</b>	
<p>Zacht gekookte of gestoomde groenten: andijvie, aspergepunten, bloemkool, broccoli, courgette, preiwit, snijboontjes, prinsesboontjes, spinazie, venkel, witloof, wortelen, selder, knolselder, gepocheerde tomaat zonder vel</p>	<p>Alle rauwe groenten Witte bonen, erwten en andere peulvruchten Ajuin, spruitjes, rode kool, witte kool, groene kool, zuurkool, savooi, rapen, komkommer, radijs, paddestoelen, rabarber, paprika, schorseneren Groenten in 't zuur Kant-en-klare diepvriesgroenten bv. spinazie in roomsaus</p>



AANBEVOLEN	AFGERADEN
<b>FRUIT</b>	
<p>Rijp, geschild fruit:            appel, peer, kiwi, meloen, aardbeien,            frambozen, gepelde druiven zonder            pitten            Fruitsap, vruchtenmoes Fruitconserven</p>	<p>Onrijp fruit            Fruitschillen en pitten            Steenfruit: kersen, pruimen, mirabellen,            abrikozen, perziken            Gedroogd fruit: krenten, rozijnen,            vijgen, dadels            Gekonfijt fruit            Noten, kastanjes, pinda's</p>
<b>VLEES EN VIS</b>	
<p>Mager vlees van varken, rund, kalf,            paard (licht gebakken)            Rookvlees van paard of rund            Mager gekookte ham            Kip, kalkoengebraad, duif            Konijn            Lever, tong</p> <p>Magere verse of diepgevroren vis:            kabeljauw, schelvis, koolvis, tarbot, tong,            schol, wijting, rog, forel, tonijn, snoek            Gekookt of lichtjes gebakken</p>	<p>Vet vlees, vet varkensvlees,            schapenvlees            Eend, wildgebraad            Vette en sterk gekruide vleeswaren:            salami, vleesworst, leverpasteien            Vleesconserven            Nieren, zwezerik, hersenen</p> <p>Vette vis: ansjovis, haring, zalm,            makreel, paling, sprot            Visconserven            Schaal- en schelpdieren:            garnalen, mosselen, kreeft, oesters            Gepaneerde en gefrituurde vis</p>

AANBEVOLEN	AFGERADEN
<b>VETTEN EN SAUZEN</b>	
Olie, boter, margarine, dieetmargarine Oliën en vetstoffen nooit te heet laten worden Minarine Ontvette vleessaus	Gebruinde boter of margarine Rund- en varkensvet Frituurvetten Vette en pikante vleessauzen Mayonaise, béarnaise, tartaarsaus
<b>SUIKER EN SUIKERWAREN</b>	
Witte suiker, blonde meelsuiker Confituur, honing, siroop Pepermuntjes, vruchtensnoepjes	Kandijnsuiker Choco, chocolade Pralines IJsroom
<b>DRANKEN</b>	
Lichte koffie of thee Kruidenthee Water (niet bruisend) Melkdranken	Sterke koffie of thee Alcoholische dranken Koolzuurhoudende dranken: coladranken, limonade, spuitwater Chocolademelk Te warme of te koude dranken
<b>KRUIDEN EN SPECERIJEN</b>	
Anijs, dille, dragon, kaneel, kervel, kruidnagel, laurier, munt, nootmuskaat, peterselie, rozemarijn, saffraan, salie, tijm, vanille	Ajuin, augurken, azijn, bieslook, kappertjes, kerrie, ketchup, knoflook, mosterd, pickles, peper, paprika, sambal

## Opmerkingen:

Neem veel kleine maaltijden. Eet langzaam en rustig. Kauw goed en drink niet te veel tijdens de maaltijd.

Rust een beetje na iedere maaltijd.

Rook weinig of niet; als u het toch doet, dan best onmiddellijk na het eten.



## H. HARTZIEKENHUIS MOL

H. Hartziekenhuis Mol  
Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol  
Tel.: 014/71 20 00  
E-mail: [info@azmol.be](mailto:info@azmol.be)  
[www.azmol.be](http://www.azmol.be)

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol.  
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Datum laatste aanpassing: 2 april 2024  
Naam auteur / verantwoordelijke: Dr. M. Michiels  
Kwalificaties auteur: Abdominaal chirurg



**H. HARTZIEKENHUIS**  
**MOL**

**Algemeen nummer: 014 71 20 00**

**Afspraken: 014 71 20 53**

**Ombudsdienst: 014 71 21 93**

**Spoedgevallendienst: 014 71 23 92**

**Afspraken radiologie: 014 71 20 43**