WEER THUIS:

LEEFREGELS

		
	**Darm operaties**	
		

Algemene leefregels na ontslag darmoperaties

- Als u net zo zelfstandig functioneert als voor uw opname, heeft u geen **thuiszorg** nodig. Als dit niet zo is, vragen wij thuiszorg voor u aan via het Transferbureau.
- Wel is het prettig als u de eerste twee weken **hulp** kunt krijgen van partner, familie of vrienden.
- Zware **huishoudelijke klussen** mag u de eerste weken niet zelf verrichten.
- Het is raadzaam de volgende **lichaamshoudingen** en **bewegingen** zoveel mogelijk te **vermijden**:
  - hurkzit;
  - over elkaar geslagen benen;
  - langdurig zitten met gebogen knieën (in auto, bus, vliegtuig);
  - traplopen met twee of drie treden tegelijk.
- Wij adviseren u om na ontslag **lichamelijk actief** te worden. Zoek een activiteit die bij u past, bijvoorbeeld wandelen. Bouw uw lichamelijke activiteit op totdat u aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen** voldoet: minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging. Matig intensief wil zeggen: met een iets hogere hartslag en ademhaling, dus stevig doorwandelen of iets harde op de pedalen trappen. U moet nog wel gewoon kunnen blijven praten. De 30 minuten kunt u eventueel in blokjes van 10 minuten opdelen.
- Wissel de eerste dagen **lopen en rusten** goed af.
- Zodra probleemloos bewegen mogelijk is, mag u na 2 weken weer (rustig) **fietsen** en **autorijden**.
- 4 weken na de operatie kunt u het **sporten** weer (rustig) oppakken.
- Niet **zwemmen** of in bad zolang de wond nog niet droog is. Dit kan uw wond week maken.
- Beperk de eerste 4 tot 6 weken vaak en zwaar **tillen**.
- Overleg met uw arts in hoeverre u uw **werk** weer op kunt pakken.
- **Vrijen** is in principe geen probleem, mits u geen klachten krijgt.

Reken op 4 tot 6 weken hersteltijd

Wondzorg

- Uw wond wordt (meestal) afgedekt met een **pleister** omdat de wond nog wondvocht kan lekken. Is de wond droog (er komt geen vocht meer uit), dan hoeft er niets meer op de wond, ook al zitten de hechtingen er nog in.
- Als er geen oplosbare hechtingen gebruikt zijn, zullen de **hechtingen** 12 tot 14 dagen na de operatie verwijderd worden. U krijgt daarvoor een afspraak mee bij ontslag uit het ziekenhuis.
- U mag **douchen.** Heeft u nog een pleister op de wond? Verwijder deze dan voordat u gaat douchen. Er mag gewoon water en zeep op de wond komen.

U moet contact opnemen als:

- De omgeving rond de wond rood is.
- De wond meer pijn gaat doen.
- Geur en/of wondvocht toeneemt.
- U koorts heeft (hoger dan 38,5 graad Celcius)
- U zich zorgen maakt.

Neem 24 uur per dag contact op: 010 – 258 3319