

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

Deze folder geeft u informatie over het ERAS herstelprogramma na een dikkedarmoperatie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

ERAS is een afkorting van de Engelse woorden: Enhanced Recovery After Surgery. Dit betekent: versneld hersteld na operatie. Een ERAS programma is een kwaliteitsprogramma rondom een operatie, waarin alle factoren die een positieve invloed hebben op herstel zijn samengebracht.

Onderzoek

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar de factoren die van invloed zijn op het herstel na een operatie. Zo blijkt het herstel na de operatie versneld te kunnen worden door een:

- zo klein mogelijke insnijding door de chirurg: hoe minder schade aan weefsel wordt aangericht, des te sneller is het herstel
- optimale pijnbestrijding, waarbij niet alleen de pijn effectief wordt bestreden maar waarbij ook de nadelige effecten van de pijnbestrijding (op maag en darmwerking) worden geminimaliseerd
- zo kort mogelijke periode van bedrust, zodat verlies van spierkracht wordt beperkt
- zo kort mogelijke periode van voedselonthouding, zodat gewichtsverlies en daarmee verlies van spiermassa en spierkracht wordt tegengegaan

ERAS programma

U wordt binnenkort opgenomen voor een dikkedarmoperatie. Bij deze operatie wordt het ERAS-programma toegepast. Het programma bestaat uit een twintigtal elementen van zorg, die samen ervoor zorgen dat u na de operatie sneller herstelt. Het herstel begint meteen na de operatie.

- Bij terugkomst op de afdeling mag u drinken, krijgt u een vloeibare maaltijd aangeboden en mag u even rechtop in bed of in de stoel zitten.
- De eerste dag na de operatie werken de darmen weer (u heeft rommelingen in de buik en u kunt windjes laten), u bent meestal in staat om anderhalve liter te drinken, zodat het infuus gestopt kan worden, u krijgt 's avonds de eerste broodmaaltijd en u kunt meestal een paar keer per dag in de stoel zitten.
- De tweede dag na de operatie heeft u waarschijnlijk geen hulp meer nodig bij toiletgang en wassen. We streven ernaar dat u kunt gaan wandelen op de gang. De pijn wordt bestreden met tabletten.

Naast uw algehele conditie vóór de operatie, bepaalt vooral de grootte van de operatie of het herstel voorspoedig verloopt. Vaak wordt de eerste twee dagen na de operatie duidelijk hoe het herstel verloopt en of een vroeg ontslag mogelijk is. Wanneer alles voorspoedig verloopt, kunt u meestal na een kleine week naar huis.

Optimale zorg vóór de operatie

Patiëntenvoorlichting

Goede voorlichting voor de operatie is belangrijk. U bent minder angstig als u precies weet wat u te wachten staat.

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

Wanneer u op de wachtlijst geplaatst wordt voor de operatie, heeft u deze folder al ontvangen. U krijgt na het gesprek met de chirurg een afspraak voor een gesprek met een verpleegkundig specialist die de gang van zaken rondom de operatie toelicht. Tijdens deze voorlichtingsronde worden ook het medisch en verpleegkundig dossier voorbereid.

Bijvoeding

Met behulp van een vragenlijst wordt bepaald welke bijvoeding u ter voorbereiding op de operatie nodig heeft. Soms krijgt u een afspraak bij de diëtiste. In de meeste gevallen krijgt u via de verpleegkundige immunonutritie voorgeschreven.



Om uw afweersysteem in aanloop naar de operatie te versterken, krijgt u van ons deze speciale voeding voorgeschreven. De voeding wordt bij u thuisbezorgd. Hiernaast mag u gewoon blijven eten zoals u normaal gewend bent.

Startdatum

zes dagen voor de operatie tot en met de dag voor de operatie.

Gebruiksaanwijzing

3 x daags 1 zakje oplossen in 250 ml water. Eventueel kunt u gebruik maken van een staafmixer om de vloeistof te verfijnen zodat dit gemakkelijker drinkt.

De bijvoeding opdrinken tussen:

- 10.00–11.00 uur
- 15.00-16.00 uur
- 20.00-21.00 uur

Als u diabetespatiënt bent, is het advies om de zakjes bij de maaltijd te gebruiken.

Optimale zorg de dag voor de operatie

Afhankelijk van het tijdstip van de operatie en de nodige voorbereiding, wordt u een dag voor de operatie of op de

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

operatiedag zelf opgenomen op afdeling O.

Darmvoorbereiding

De avond voor de operatie krijgt u, afhankelijk van welk stuk darm er wordt weggenomen een klysma of een laxemiddel om het laatste stukje van de darm te reinigen.

Voeding

U mag de dag voor de operatie gewoon eten en drinken. Het is belangrijk dat u de dag voor de operatie minstens anderhalve liter drinkt. Tot 24.00 uur mag u gewoon drinken, daarna alleen nog water tot twee uur voor de operatie. U mag de dag voor de operatie geen alcohol drinken en niet roken.

De ochtend van de operatie krijgt u drinkvoeding 'PreOp'. PreOp is een drankje met citroensmaak dat voornamelijk bestaat uit suikers. Het drinken van PreOp voor de operatie heeft een positief effect op het herstel na de operatie. Als u vroeg geopereerd wordt, is het belangrijk dat u de pakjes vroeg drinkt. U mag twee uur voor de operatie niet meer drinken, ook geen PreOp. Bent u diabetes patiënt dan is PreOp niet geschikt voor u.

Slaap- en kalmeringstabletten

Slaap- en kalmeringstabletten worden niet standaard gegeven voor de operatie. De kans dat u na de operatie suf bent van de slaap- of kalmeringstabletten is groot als u niet gewend bent deze te nemen. Bij sufheid is het moeilijk na de operatie het herstel in gang te zetten met drinken, eten en bewegen.

Wanneer u dagelijks een slaap- of kalmeringstablet gebruikt, mag u deze blijven nemen. Bent u erg nerveus voor de operatie, overleg dan met de anesthesist of hij/zij een slaap- of kalmeringstablet kan voorschrijven.

Optimale zorg de dag van de operatie

Pijnbestrijding

Voor de operatie wordt soms tussen de wervels, een slangetje (epidurale katheter) ingebracht. Dit maakt het mogelijk om op de plaats van de operatie de pijn te bestrijden. Door deze plaatselijke verdoving is er minder morfine nodig. Bijwerkingen van morfine, zoals sufheid en het stilvallen van de darmwerking komen veel minder voor. Dit is belangrijk voor een snel herstel. U kunt meteen na de operatie weer eten en drinken. Twee dagen na de operatie wordt de epidurale katheter verwijderd.

Naast de epidurale pijnbestrijding krijgt u ook pijnstilling in tabletvorm. Het is belangrijk deze pijnstillers in te nemen, ook als u geen pijn heeft. Een goede pijnbestrijding is van groot belang voor een snel herstel.

Bij een kijkbuistechniek (laparoscopie) kan ervoor gekozen worden om geen epidurale catheter te plaatsen.

Anesthesie

De epidurale katheter zorgt voor een plaatselijke verdoving. Daarnaast krijgt u algehele anesthesie. De algehele anesthesie is zo afgestemd dat u niets merkt van de operatie en snel na het beëindigen van de operatie weer bij bewustzijn bent. De anesthesie werkt niet lang na, de tijd dat u op de recovery (uitslaapkamer) verblijft is daardoor vrij kort.

Sondes, katheters en drains

Sondes, drains en katheters worden zo beperkt mogelijk gebruikt. Tijdens de operatie wordt alleen een slangetje in de blaas (blaaskatheter) ingebracht, omdat de blaas door de epidurale katheter niet goed kan functioneren. Op de tweede

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

dag na de operatie worden meestal de blaaskatheter en de epidurale katheter verwijderd. Wanneer u in staat bent de eerste dag na de operatie meer dan één liter per dag te drinken wordt het infuus verwijderd.

Eten en drinken

Bij terugkomst van de recovery krijgt u een glas water. Misselijkheid is de enige reden om niet te drinken. Het ERAS-programma bevat een aantal elementen die erop gericht zijn misselijkheid na de operatie te voorkomen. Zo wordt op het einde van de operatie uit voorzorg een middel tegen misselijkheid gegeven.

Misselijkheid kan niet altijd voorkomen worden. Vooral de grootte van de operatie en de reactie van het lichaam op de verwonding bepalen of u misselijk wordt. Als u niet misselijk bent, probeer dan minstens een liter te drinken na de operatie.

Als avondeten krijgt u een vloeibare maaltijd. U voelt zelf of u in staat bent te eten. Onze ervaring is dat u de eerste dagen na de operatie geen normale hoeveelheden kunt eten, daarom krijgt u speciale energierijke drinkvoeding. De dag van operatie krijgt u een pakje drinkvoeding aangeboden.

Beweging

Bewegen is niet alleen belangrijk om trombose te voorkomen maar ook om verlies van spierkracht tegen te gaan. Bovendien is de ademhaling beter wanneer u rechtop zit. Luchtweginfecties komen daardoor minder voor en de zuurstofvoorziening naar de wond is beter, dit is gunstig voor de genezing.

Na de operatie wordt zo snel mogelijk gestart met de mobilisatie. De dag van de operatie moet u proberen eventjes rechtop in bed of in een stoel te zitten. Lage bloeddruk is de belangrijkste reden waarom mobiliseren niet lukt. De eerste keer dat u uit bed gaat, moet dit onder begeleiding van een verpleegkundige die de bloeddruk in de gaten houdt tijdens het mobiliseren.

Optimale zorg de dagen na de operatie

Pijnbestrijding

De eventuele epidurale katheter wordt meestal de tweede dag na de operatie verwijderd. Hierna krijgt u pijnstilling via tabletten. Uiteraard verschilt de mate van pijn van persoon tot persoon en wordt de dosering aangepast bij meer pijn.

Eten en drinken

De eerste dag na de operatie krijgt u vloeibaar eten. Als u niet misselijk bent, krijgt u 's avonds de eerste normale broodmaaltijd. De maaltijden worden aangevuld met twee pakjes energierijke bijvoeding per dag zolang u bent opgenomen.

Bewegen

De dagen na de operatie probeert u minstens zes uur uit bed te zijn en tweemaal per dag een wandeling te maken over de afdeling. Uiteraard is een goede pijnbestrijding van belang voor de mobilisatie. Geef duidelijk aan als u door pijn niet uit bed kunt komen. Wanneer u niet in staat bent uit bed te komen, probeer dan zoveel mogelijk rechtop in bed te zitten.

Eigen bijdrage aan herstel

We proberen u na de operatie zo snel mogelijk te laten herstellen. Uw eigen actieve bijdrage is belangrijk voor een goed herstel.

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

Ontslag

U mag mogelijk naar huis vanaf de derde dag na de operatie wanneer u:

- voelt dat u in staat bent om naar huis te gaan
- winden of ontlasting heeft gehad
- normaal eten verdraagt
- goede pijnbestrijding in tabletvorm heeft

De definitieve beslissing of u naar huis mag, wordt in overleg met u, genomen door de chirurg. In principe heeft u als u voor de operatie zelfstandig functioneerde, thuis geen extra zorg nodig. Wel is het prettig als u de eerste twee weken wat hulp krijgt van partner, familie of naasten.

Complicaties

Na iedere operatie kunnen algemene complicaties optreden zoals een longontsteking of blaasontsteking. De belangrijkste specifieke complicaties na een dikkedarmoperatie zijn:

Naadlekkage

Een naadlekkage is een lek op de plaats waar de darm, nadat het ziek stuk is verwijderd, weer aan elkaar is gemaakt. De inhoud van de darm lekt weg in de buik en kan voor ontsteking van het buikvlies zorgen.

De symptomen zijn: bolle, gespannen buik, misselijkheid, braken, koorts en buikpijn. Wanneer er sprake is van een naadlekkage, wordt u opnieuw geopereerd waarbij een (tijdelijk) stoma vaak nodig is.

Wondinfectie

De symptomen van een wondinfectie zijn roodheid van de huid of lekken van wondvocht. Bij een wondinfectie worden de hechtingen verwijderd, zodat de pus uitgespoeld kan worden.

U hoeft voor een wondinfectie niet in het ziekenhuis te blijven.

Belangrijk

Wanneer moet u contact opnemen?

Als u weer thuis bent kunnen zich onverhoopt klachten voordoen. Als u een van de volgende klachten heeft neemt u contact op:

- koorts hoger dan 38,5°C
- bloed bij de ontlasting
- toename van pijn
- misselijkheid en braken gedurende twee dagen geen ontlasting
- als u om een andere reden uw situatie niet vertrouwt

Met wie moet u contact opnemen?

Tijdens kantoortijden kunt u contact opnemen met Judith Kuiper of Marjon Oostdijk via de polikliniek Chirurgie: 088 125 42 37. Buiten kantoortijden kunt u bellen naar het ziekenhuis in Goes en vragen naar de Spoedeisende Hulp via het algemene nummer 088 125 00 00.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

ERAS (herstelprogramma na een dikke darmoperatie)

Afspraak maken

Wilt u een afspraak maken, annuleren of verzetten? Bel dan: 088 125 00 00.