

Verder na een longoperatie: Leefregels na een longoperatie



Inhoud

Leefregels	3
Poliklinische controles	10
Bureau Patiëntenbelangen	11
Nazorg	12
Patiëntengroepen en -verenigingen	12
Vragen	12
Wanneer moet u direct contact opnemen?	13
Contactgegevens	13

Verder na een longoperatie:

Leefregels na een longoperatie

U heeft een longoperatie ondergaan en gaat over een paar dagen met ontslag. U gaat pas naar huis als het medisch gezien verantwoord is en u zichzelf weer kunt redden in de thuissituatie. Het kan voorkomen dat er bij u of uw naasten vragen opkomen over uw herstel. Bijvoorbeeld over wanneer u mag fietsen, wat u wel of niet mag eten en welke medicijnen u moet gebruiken. In deze folder geven we antwoord op de meest gestelde vragen na het ontslag uit het ziekenhuis. Ook vindt u adviezen die u kunnen helpen om na de operatie thuis de draad weer op te pakken. De casemanager of verpleegkundige van de afdeling neemt deze folder een dag voor ontslag met u door.

Leefregels

Medicijngebruik

Als u weer thuis bent, kan het zijn dat u andere medicijnen moet gebruiken. Om de pijnklachten onder controle te houden, blijft u in ieder geval standaard paracetamol gebruiken. De medicijnen die u moet blijven gebruiken (inclusief de medicijnen die u gebruikte voor de operatie) staan op een getekende lijst. U krijgt deze lijst van de zaalarts voor u naar huis gaat. Als u anti-stollingsmedicijnen gebruikt, zult u merken dat u eerder bloedt dan normaal. Dit kunt u merken aan blauwe plekken na stoten of lang nabloeden van wondjes. De getekende medicijnlijst van de zaalarts kunt u inleveren bij de ziekenhuisapotheek (naast de hoofdingang van het ziekenhuis) of bij uw eigen apotheek. Als u in het weekend met ontslag gaat, krijgt u te maken met een weekendapotheek. U moet er dan rekening mee houden dat het drukker kan zijn. We adviseren u om indien mogelijk uw naasten de medicatie voor u af te laten halen bij de apotheek.

Wondbehandeling

Als de wond droog is, hoeft u er niets op te doen. Als de wond nog wel lekt, dan verbindt u de wond met een droog gaasje of een pleister. De (blauwe) hechtingen van de wond moeten na vijf dagen worden verwijderd. De doorzichtige oplosbare hechtingen verdwijnen vanzelf. Wanneer u nog in het ziekenhuis verblijft, kunt u dit laten doen door de verpleegkundige. Wanneer u thuis bent, kunt u dit laten doen door de huisarts. Door wondvocht kan het gebied rond de wond 4 tot 8 weken opgezet blijven. Uiteindelijk verdwijnt de zwelling vanzelf. Delen van de huid rondom het operatiegebied kunnen gevoelloos zijn. Dit komt doordat de chirurg tijdens de operatie kleine huidzenuwen heeft doorgesneden. Deze groeien zelden weer volledig aan.

Pijn

Na de operatie kunt u last hebben van een pijnlijke flank aan de kant van de operatie. Dat kan komen doordat:

- U een gekneusd en pijnlijk gevoel heeft rondom de plaats waar de operatie heeft plaatsgevonden.
- Er gevoelloosheid van de huid rond de wond kan optreden. Dit kan voorkomen als er een zenuw bij de ribben is geraakt. Uw huid kan dan enige tijd gevoelloos blijven. Dit kan tot drie maanden aanhouden.
- Het kan een schietende pijn zijn. Dit kan komen door herstel van weefsel (zenuwweefsel). Hoesten, niezen en persen blijft de eerste weken soms gevoelig.

Zolang u pijn heeft, moet u de voorgeschreven pijnstillers blijven innemen. Belangrijk is dat de pijnstillers op vaste tijden worden ingenomen. U hoeft niet te wachten tot de pijnklachten doorbreken. Als u in bed ligt, kunt u een kussen onder de arm leggen aan de geopereerde flank. Warmte kan verlichting geven omdat uw spieren nog wat verkrampd kunnen zijn door uw houding. Bij het aangeven van de hoeveelheid pijn die u ervaart, kunt u gebruik maken van de folder 'Hoe geeft u een pijnscore'.

Emoties

Na een operatie aan de longen zijn gevoelens van angst, onzekerheid en verdriet veel voorkomende emoties. Het is niet altijd gemakkelijk om te accepteren dat u een longaandoening heeft. Soms helpt het erover te praten met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Het kan prettig zijn om meer te weten over de ziekte en de eventuele behandelingsmogelijkheden. U kunt ook contact opnemen met de casemanager longgeneeskunde, uw behandelend longarts of uw huisarts.

Ook uw naasten of anderen in uw omgeving kunnen door de operatie aangedaan zijn. Het is belangrijk om met elkaar over deze gevoelens te praten. In het ziekenhuis kunt u hier ook over praten met de casemanager of verpleegkundige. Verder kunt u door de casemanager een beroep laten doen op een medisch maatschappelijk werker. Als u voor de medische behandeling niet meer in het ziekenhuis hoeft te zijn, kan de maatschappelijk werker met u bekijken of het wenselijk is dat een hulpverlener buiten het ziekenhuis de begeleiding voortzet.

Ophoesten van slijm

Het diep in- en uitademen gaat soms samen met hoestprikkels en het ophoesten van slijm. Omdat slijm een goede werking van uw longen tegengaat, is het goed ophoesten belangrijk. Door uw borstkas te ondersteunen tijdens het ophoesten, vermindert u de spanning op de wond en heeft u minder pijn. Geef bijvoorbeeld met een handdoek of een klein kussentje tegendruk op de wond als u hoest. U hoeft niet bang te zijn dat de wond openspringt bij het hoesten, niezen of bij een diepe in- en uitademing.

Tijdens het ophoesten kunt u ontdekken dat er wat bloed bij het slijm zit. Dit wordt veroorzaakt door geïrriteerde en kwetsbare luchtwegen en eventueel door het gebruik van bloedverdunners. Deze bloedverdunners verkleinen de kans op een trombose en longembolie. Het bloed bij het slijm is vaak een onschuldige gevolg van de operatie, maar u moet wel contact opnemen met de casemanager, longarts of uw huisarts. Die kan dan beoordelen of er maatregelen nodig zijn.

Ademhaling

Als u problemen ervaart met ademen of wat kortademig bent, probeer dan eerst de oefeningen te doen die u tijdens de opname in het ziekenhuis heeft gekregen van de fysiotherapeut. Een goede houding, rechtop zitten of staan kan ook helpen. Wanneer u pijnklachten heeft, kunt u minder goed doorademen. U kunt zich daardoor benauwd voelen. Het onder controle hebben van de pijnklachten is dan ook belangrijk. De controle behoudt u door het juist innemen van de pijnmedicatie.

Conditie

Hoe uw lichamelijke conditie is na de operatie, hangt gedeeltelijk af van de kwaliteit van uw longen en uw conditie voor de operatie. Van het feit dat u na de operatie een (deel van een) long mist, hoeft u niet veel last te hebben. Maar als u thuis bent, voelt u zich in het begin nog niet erg fit. Na een operatie is vermoeidheid normaal. U bent een deel van uw lichamelijke en geestelijke conditie kwijt. En het lichaam werkt hard om weer op te knappen en gebruikt daar extra energie voor. Om deze conditie weer op te bouwen, is het belangrijk dat u uw dagelijkse bezigheden weer rustig oppakt. Het is normaal dat u bij inspanning in het begin last heeft van kortademigheid. Dit neemt meestal snel weer af als u rust. Uw uithoudingsvermogen zal in eerste instantie minder zijn dan voor de operatie. Ook kunt u bij bepaalde weersomstandigheden (vochtig weer, felle kou, veel wind) last krijgen van uw ademhaling. Aan een goede lichamelijke en geestelijke conditie moet worden gewerkt en dat kost tijd en inspanning. Het doel is om na de operatie zo snel mogelijk weer een normaal leven te gaan leiden.

Dagelijkse activiteiten

Bij het ontslag kunt u alweer heel wat dingen zelf doen. U kunt uzelf verzorgen en aankleden. U heeft over de gangen gewandeld en eventueel trapgelopen, zelfstandig of met de fysiotherapeut. Als u thuis bent, is het de bedoeling dat u weer in het oude ritme komt. Probeer uw activiteiten rustig uit te breiden. Begin met de activiteiten die u gemakkelijk aankunt en doe dat zolang u deze vol kunt houden. Maar stop met iets als u erg kortademig wordt. Het beste is om iedere dag iets meer te ondernemen, maar gun uw lichaam ook rust. Het is belangrijk

om naar buiten te gaan. Bouw ook mentale inspanning en sociale activiteiten langzaam weer op. Plan bijvoorbeeld het ontvangen van bezoek, zodat het in balans is met wat u aankunt. Vermijd de eerste zes weken plekken waar veel wordt gerookt. Hier kunnen uw luchtwegen minder makkelijk slijm ophoesten. Houd er daarnaast rekening mee dat in grote groepen mensen gemakkelijk ziektekiemen doorgegeven kunnen worden.

Eten en drinken

U mag alles eten en drinken wat u voor de operatie ook deed. Heeft u een dieet waar u zich aan moet houden na de operatie? Dan wordt dat door de longarts met u besproken. Een glas alcoholhoudende drank is toegestaan, met een maximum van twee eenheden per dag. Houd er wel rekening mee dat het gebruik van alcohol invloed kan hebben op de medicijnen die u gebruikt.

Autorijden en fietsen

Voor veel mensen is autorijden erg belangrijk. We raden u echter af om na uw ontslag direct weer achter het stuur plaats te nemen. In de auto moet u alert kunnen reageren en vrij kunnen bewegen. Door nawerking van de narcose kan het zijn dat u trager reageert dan normaal en wondpijn kan u belemmeren in uw bewegingen. Voordat u weer gaat rijden, moet u uw hoofd gemakkelijk en zonder pijn kunnen bewegen. Dit kan gemiddeld weer na zes weken na de operatie. U kunt dit ook altijd overleggen met uw longarts.

Fietsen is mogelijk zodra u weer stevig op uw benen staat zonder duizelig te worden. Ook bij het fietsen geldt dat u uw hoofd gemakkelijk en zonder pijn moet kunnen bewegen. U voelt dat zelf het beste. Luister daarom naar uw lichaam.

Zwemmen, baden en douchen

De eerste twee maanden na de operatie mag u niet zwemmen. Dit vraagt veel kracht van uw armspieren en borstkas. Niet baden voorkomt problemen aan de wondgenezing. Na twee maanden is de wond volledig genezen. Wanneer dit niet het geval is, moet u contact opnemen met de casemanager of longarts.

Vakantie

De eerste zes weken na de operatie mag u niet vliegen. Duiken is na een longoperatie in geen enkel geval meer mogelijk. Door de veranderde druk kan een klaplong verergeren als die nog in beperkte mate aanwezig is na de operatie.

Zon en zonnebank

Het is in verband met de wondgenezing (litteken) niet verstandig om uw litteken de eerste drie maanden na de operatie langdurig aan felle zon of zonnebank bloot te stellen. Het litteken bevat weinig tot geen pigment en kan snel verbranden.

Weer aan het werk

Afhankelijk van de aard van uw werk, kunt u binnen 1 tot 3 maanden na de operatie weer rustig beginnen met werken. Overleg in een vroeg stadium met uw werkgever, bedrijfsarts en longarts wanneer en in welk tempo u het werk kunt hervatten. Begin niet direct volledig te werken, maar probeer de werklust geleidelijk op te bouwen.

Tillen

De eerste twee maanden na de operatie mag u geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals ramen zemen, bedden verschonen of tuinieren. U mag alleen licht huishoudelijk werk doen. Als u geen pijnklachten heeft, mag u wel iets tillen of trekken, maar niet meer dan 2,5 kg. Voorkom dat de arm aan de geopereerde zijde intensief gebruikt moet worden. Wanneer u bukt, moet u door de knieën gaan en uitblazen.

Roken

Onderzoek heeft aangetoond dat roken slecht is voor de gezondheid. Het is een extra belasting voor de longen en het is van invloed op het ontstaan van nieuwe klachten. Stoppen met roken is dus altijd zinvol. Als u informatie wilt over stoppen met roken of hulp bij het stoppen, kunt u dit aangeven bij de casemanager of longarts. Zij kunnen u gericht verder helpen. Als u gemotiveerd bent om te stoppen met roken, maar u heeft nog een steuntje in de rug nodig dan kunt u uw casemanager of longarts vragen u door te verwijzen naar de polikliniek 'Stoppen met roken' van het Catharina Ziekenhuis.

Seksualiteit

Medisch gezien is er geen bezwaar voor seksueel contact. Het betekent geen extra risico, mits u rekening houdt met de grootte van de operatie en uw conditie. Het is na een grote operatie echter niet ongewoon dat het vrijen niet meteen verloopt zoals u dat gewend was.

Fysiotherapie

Als het nodig is, wordt de fysiotherapie bij u thuis of in de polikliniek voortgezet. Wanneer dit in eerste instantie niet nodig is en op een later tijdstip wel, overleg dit dan met de casemanager. De casemanager kan dit bespreken met uw behandelend longarts en u doorverwijzen naar een fysiotherapeut die u kan helpen gericht te revalideren na een longoperatie.

Uw herstel na de eerste zes weken

Als de eerste zes weken voorbij zijn, is de wond meestal volledig genezen en gebruikt u al minder pijnstillers. U zult merken dat u steeds meer lichamelijke activiteiten kunt verrichten en meer energie heeft. Het zwemmen, huishoudelijk werk, de hond uitlaten en het fietsen behoren weer tot de mogelijkheden. U kunt uw activiteiten geleidelijk uitbreiden naar het niveau dat u voor de operatie had. Het kan echter wel vier maanden duren voordat u zich weer goed voelt, geen pijnmedicatie meer nodig heeft en ook emotioneel weer in balans bent. Hoe lang dit precies duurt is voor iedereen verschillend. Zeker als u een verminderde gezondheid heeft of voor de operatie een voorbehandeling

met chemotherapie en/of radiotherapie heeft gehad kan het herstel langer duren dan gemiddeld.

Poliklinische controles

Casemanager

Drie dagen na het ontslag uit het ziekenhuis wordt u gebeld door de casemanager Longgeneeskunde. U kunt dan eventuele vragen stellen en u bespreekt hoe de eerste paar dagen na de operatie zijn verlopen. U maakt ook een combinatie-afspraken met de casemanager en de longarts. Dat houdt in dat u eerst samen met de casemanager naar de longarts gaat voor het uitslaggesprek van de operatie. Daarna heeft u een afsluitend gesprek met de casemanager. Tijdens dit spreekuur wordt u geïnformeerd door een verpleegkundige die gespecialiseerd is in het begeleiden van patiënten na een longoperatie. Op dit spreekuur kunnen u en uw naasten terecht met alle vragen en problemen die te maken hebben met de longoperatie, het hanteren van de leefregels in de thuissituatie en het omgaan met de diagnose.

U kunt ook per e-mail contact opnemen met vragen of problemen die niet direct beantwoord hoeven te worden:

casemanagerslonggeneeskunde@catharinaziekenhuis.nl. Als u een mail verstuurt, vermeld dan uw naam, en voorletter, geboortedatum en telefoonnummer.

Longarts

De nacontrole vindt in de meeste gevallen plaats na twee tot vier weken na ontslag uit het ziekenhuis. U komt voor deze controle terug bij uw eigen longarts in het ziekenhuis. Wanneer u tijdens opname in het ziekenhuis nog geen definitieve uitslag heeft gehad van de operatie, zal deze afspraak binnen 1 week volgen. Zo hoeft u niet te lang in spanning te zitten. De afspraak bij de longarts is meestal gekoppeld met de casemanager, zodat die u daarna verder kan opvangen voor het afsluitend gesprek na de longoperatie. Als zich belangrijke medische problemen voordoen in de periode tussen ontslag en de eerste controleafspraken bij de longarts, kunt u contact opnemen met de casemanager of longarts. De contactgegevens van de polikliniek vindt u achteraan deze folder. Afhankelijk van wat het probleem is, wordt er overlegd met de casemanager of de longarts.

Komt u uit een ander ziekenhuis dan het Catharina Ziekenhuis voor de longoperatie, dan gelden de volgende afspraken bij ontslag: 1 tot 2 weken na ontslag komt u bij de longarts terug voor een afsluitend gesprek van de operatie. De arts geeft u de uitslag van de operatie en informeert naar uw vragen over het verloop van opname en de behandeling. Dit gesprek wordt meestal ook gepland in combinatie met de casemanager, zodat die daarna het afsluitend gesprek kan voortzetten. Daarna gaan uw gegevens terug naar uw eigen longarts in uw behandelend ziekenhuis. Deze longarts vervolgt uw behandeling.

Cardiochirurg

Voor alle patiënten die een longoperatie hebben ondergaan, volgt een controleafspraak bij de cardiochirurg. De nacontrole is in de meeste gevallen twee tot vier weken na de operatie.

Bureau Patiëntenbelangen

Het kan gebeuren dat u niet helemaal tevreden bent of vragen hebt die u niet met artsen of verpleegkundigen wilt bespreken. Het beste kunt u uw klacht/vraag bespreken met degene die verantwoordelijk is voor datgene waarop uw klacht betrekking heeft. Als dat niet kan, wendt u zich dan tot het Bureau Patiëntenbelangen, via telefoonnummer: 040 - 239 84 10. U kunt natuurlijk ook een brief schrijven en die adresseren aan: Bureau Patiëntenbelangen, Antwoordnummer 298, 5600 ZA Eindhoven (een postzegel is niet nodig).

Nazorg

Als u eenmaal thuis bent, is het mogelijk dat u zich gedurende enige tijd onveilig en wellicht een beetje onzeker voelt. Het is goed als u zich daar nu al mentaal op voorbereidt. Het ontslag is een teken dat u voldoende hersteld bent om naar huis te kunnen.

Als u naar huis gaat, betekent het niet dat u volledig hersteld bent. Thuis heeft u ook nog tijd nodig om verder te herstellen. Gun uzelf daarvoor ook de tijd. Op 6 tot 12 weken moet u zeker rekenen. Wij hopen dat de gegeven informatie ertoe bijdraagt dat u zich minder onzeker voelt en beter voorbereid bent op het ontslag en de periode na het ontslag.

Patiëntengroepen en -verenigingen

De operatie en bijbehorende ziekenhuisopname kunnen bij u en uw naaste familieleden en vrienden veel indruk hebben gemaakt. Het kan prettig zijn om daar eens met andere mensen, die hetzelfde meegemaakt hebben, over te praten. Patiëntengroepen en -verenigingen bieden u daar de mogelijkheid toe en geven u desgewenst advies.

Bij de polikliniek Longgeneeskunde kunt u terecht voor meer informatie over de verschillende groepen, verenigingen en hun activiteiten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Longgeneeskunde en vraag naar de casemanagers.

Wanneer moet u direct contact opnemen?

Bij deze verschijnselen neemt u direct contact op met de polikliniek Longgeneeskunde (tijdens kantooruren) of de Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren):

- **Temperatuursverhoging:** bij een temperatuur van 38,5 graden Celsius of hoger.
- **Wondproblemen:** als de wond rood, dik of pijnlijk wordt of als er vocht uit komt.
- **Pijn:** bij verergering of verandering van de wondpijn, als de pijnscore met inname van de voorgeschreven medicatie boven de 5 is.
- **Kortademigheid:** Bij vertrek uit het ziekenhuis is het normaal dat u nog enigszins kortademig bent. Soms al bij een kleine inspanning, meestal wordt dit vrij snel minder. Als de kortademigheid toeneemt, moet u contact opnemen.
- **Hoesten:** bij toenemende hoest en het opgeven van geel/groen slijm of bloederig slijm. Zeker wanneer dit samen gaat met koorts.
- Bij twijfel, of behoefte aan overleg.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

Telefoon 040 - 239 91 11

www.catharinaziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

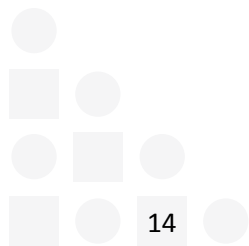
040 - 239 96 00

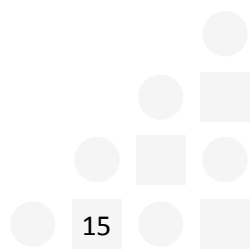
Polikliniek Longgeneeskunde

040 - 239 56 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling

Longgeneeskunde kunt u terugvinden op www.catharinaziekenhuis.nl/longgeneeskunde.







Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven