

Weer naar huis na een bariatrische operatie in dagbehandeling

U heeft vandaag een maagverkleinende ingreep ondergaan en mag naar huis om daar verder te herstellen. Vaak hebben patiënten thuis vragen over wat zij wel of niet mogen doen, daarom deze folder.

Activiteiten

Omdat u narcose heeft gehad, mag u de eerste 24 uur na de operatie niet deelnemen aan het verkeer. Verder raden wij u aan twee weken na de operatie niet meer dan 10 kilo te tillen. Daarna kunt u uw normale activiteiten, waaronder ook het sporten, weer oppakken.

Het is belangrijk om kort na de operatie weer in beweging te komen. Dit zorgt ervoor dat u sneller herstelt en dat de kans op trombose en longontsteking kleiner wordt. U voelt natuurlijk zelf het beste wat wel of niet kan. Houd er rekening mee dat u na de narcose nog lang last kunt hebben van vermoeidheid en duizeligheid.

Wondzorg

De dag van de operatie mag u de pleisters laten zitten. De dag na de operatie mag u deze verwijderen. Alleen wanneer een wondje nog lekt is een nieuwe pleister nodig. Voor de zekerheid krijgt u een aantal pleisters mee naar huis. U mag na de operatie weer douchen, dep hierna de wondjes goed droog. Het wordt afgeraden de eerste twee weken in bad te gaan, te zwemmen of naar een sauna te gaan. Dit heeft te maken met het verweken van de wondjes en het gevaar voor ontsteking.

Voeding

U krijgt bij ontslag een informatieboekje met voedingsadviezen mee. Volg zoveel mogelijk de adviezen van de diëtiste op. Via het e-coachingprogramma kunt u vragen stellen aan de diëtiste. Via de polikliniek van het CON heeft u een inlogcode gekregen. Is dit bij u niet het geval of kunt u niet inloggen? Bel dan met de polikliniek van het CON.

Medicatie/supplementen

Bij het ontslag krijgt u recepten mee voor medicatie. Deze kunt u ophalen bij de apotheek in de centrale hal van het MCL. Het kan zijn dat uw eigen medicijnen worden aangepast of dat dit in de toekomst nodig zal zijn. Dit wordt in het ontslaggesprek met u besproken.

Standaard na bariatrie

- **Zelf kopen:**
 - Multivitamine: een WLS multivitamine **levenslang**.
- **Op recept:**
 - Fraxiparine spuitjes volgens afspraak met de specialist
 - Omeprazol 40 mg 1 keer per dag voor 3 maanden gevolgd door Omeprazol 20 mg 1 keer per dag voor 1 maand.
 - Calci-Chew D3 1000-800 mgIE 1keer per dag **levenslang** (wordt niet vergoed).

Pijnstilling

Pijn na de operatie wordt door iedereen anders ervaren. De (wond)pijn neemt na een paar dagen af. Voor de pijn kunt u als het nodig is medicatie gebruiken.

- Paracetamol 500 mg 4 keer per dag 2 tabletten (=1000 mg) OF 1000 mg zetpil maximaal 4 keer per dag. Beide kunt u zelf kopen.
- Wanneer u niet uitkomt met alleen paracetamol, kunt u hiernaast Naproxen (NSAID) 500 mg gaan innemen. Dit is een sterkere pijnstiller waarvan u 2 tabletten op recept meekrijgt. U kunt Naproxen het beste innemen op hetzelfde moment als de paracetamol. Omdat dit elkaars werking versterkt.

Zodra u herstelt en de pijn minder wordt, zorg dan dat u de pijnmedicatie weer (langzaam) stopt.

Misselijkheid

Na een maagverkleinende operatie kunt u een aantal dagen tot weken misselijkheidsklachten hebben. Wanneer u misselijk bent of moet overgeven kunt u, als het nodig is, een medicijn tegen misselijkheid innemen. U krijgt hiervoor 2 tabletten op recept mee.

- Primperan 10 mg maximaal 2 keer per dag 1 tablet

Klachten na de maagverkleinende operatie

Als u tot 24 uur na ontslag een van de hieronder genoemde klachten heeft, vragen we u contact op te nemen met de afdeling.

Klachten:

- U heeft paracetamol (en de eerste 24 uur Naproxen) ingenomen, maar toch heeft u pijn wat niet draagbaar is
- Bloed overgeven, bloed bij de ontlasting of zwarte ontlasting
- Nabloeden van de wond
- Flauwvallen
- Benauwd zijn
- Misselijk blijven en hierbij overgeven

Bel bij deze klachten:

- Van maandag tot en met vrijdag van 8.30-16.30 uur de polikliniek van het Centrum Obesitas Noord-Nederland, telefoonnummer 058-286 6969.
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend, **tot 1 week na de operatie**, de spoedeisende hulp in het Medisch Centrum Leeuwarden, telefoonnummer 058-286 6411.
- 's Avonds, 's nachts en in het weekend, **vanaf 1 week na de operatie**, de huisarts of huisartsenpost.
Meld dan altijd dat u een bariatrische operatie heeft gehad.

Frisius MC Leeuwarden	058 – 286 66 66
Spoedeisende hulp Frisius MC Leeuwarden	058 – 286 64 11
Polikliniek CON	058 – 286 69 69
Afdeling L	058 – 286 34 10