

POEM - patiëntinformatie

Uw behandelend arts heeft voorgesteld om bij u een operatie voor achalasie te verrichten. In deze folder leest u meer over de ingreep en over welke voorbereidingen nodig zijn. En u leest over het dieet dat u tot twee weken na de ingreep moet volgen. Deze informatie is een aanvulling op het gesprek dat u heeft gehad met uw huisarts, of de specialist.

Wat is een POEM?

Een POEM is een operatie voor achalasie. Bij achalasie opent de onderste kringspier van de slokdarm niet goed. Hierdoor kan voedsel niet goed vanuit de slokdarm naar de maag. POEM staat voor: Per-Orale Endoscopische Myotomie. Hierbij wordt via de mond (Per-Oraal) met een flexibele slang met een videocamera (Endoscopisch) de onderste kringspier van de slokdarm doorgesneden (Myotomie), zodat het eten weer makkelijker naar de maag kan. U bent tijdens de procedure onder algehele narcose. Nadat u onder narcose bent gebracht, gaan we met een camera op een flexibele slang via uw mond naar uw slokdarm. We maken een klein sneetje in de wand van de slokdarm, zodat we tussen de wandlagen van de slokdarm richting de onderste kringspier kunnen gaan met de camera. Vervolgens wordt de onderste kringspier doorgesneden. Daarna wordt het kleine sneetje in de wand van de slokdarm met klemmetjes dichtgemaakt. U blijft één nacht in het ziekenhuis. Als alles goed gaat mag u de volgende ochtend naar huis. Soms wordt er een slikfoto gemaakt om zeker te zijn dat het sneetje goed dichtzit. Meestal is dit niet nodig.

Dag van het onderzoek

Wij raden u aan om sieraden en waardevolle spullen thuis te laten, zodat ze niet kwijt kunnen raken.

Voor het onderzoek:

Een verpleegkundige of medisch assisterende haalt u op uit de wachtruimte, neemt de gegevens met u door en brengt een infuusnaald in. U krijgt via het infuus twee soorten antibiotica (anti-bacteriële middelen) om de kans op een infectie te verkleinen. Daarnaast krijgt u via het infuus een maagzuurremmer om de slokdarm te beschermen tegen maagzuur tijdens en na de operatie. U wordt verzocht een pyjamabroek of andere lekker zittende broek mee te nemen voor tijdens en na de operatie. Van ons krijgt u een operatiejasje om aan te doen. Daarna wordt u naar de operatiekamer gebracht, dit is op de afdeling endoscopie.

Sedatie

De anesthesist en operateur zullen op de behandelkamer nogmaals uw gegevens en de procedure kort met u doornemen. Dit heet een time out procedure. Daarna zal de anesthesist u in slaap brengen. U krijgt een algehele narcose via het infuus. Dit betekent dat u ook beademd wordt tijdens de operatie.

Vorbereiding nuchterbeleid

De operatie kan alleen uitgevoerd worden als uw slokdarm en maag leeg zijn. De drie dagen vóór de operatiedag mag u alleen vloeibaar eten (bijvoorbeeld: vla/yoghurt, appelmoes, soep of fijn gemalen voedsel zonder stukjes). De laatste dag voor de operatie mag u alleen helder vloeibaar eten (thee met suiker, limonade, appelsap, bouillon). Op de dag van het onderzoek mag u enkel heldere vloeistoffen drinken. Vanaf 6 uur voor het onderzoek mag u niets meer drinken. Uw medicijnen mag u nog wel innemen met een klein glaasje water. In de bijlage vindt u meer informatie over het dieet. Hierin staan ook voorbeelden van maaltijden bij een vloeibaar dieet.

Uw medische conditie

- Heeft u een afwijking aan het hart of de bloedvaten waarbij u het advies heeft gekregen om bij ingrepen vooraf antibiotica te gebruiken?
- Bent u momenteel onder behandeling van de trombosedienst of gebruikt u een van de volgende bloed verdunnende medicijnen: Acenocoumarol (Sintrom® of Sintrommitis®), Clopidrogel (Plavix®), Fenprocoumon (Marcoumar®), Dipyridamol (Persantin®), Rivaroxaban (Xarelto®), Dabigatran (Praxada®) of Apixaban (Eliquis®)?
- Heeft u een stoornis van de bloedstolling?
- Heeft u suikerziekte (Diabetes mellitus)?
- Heeft u een Pacemaker of een ICD (interne defibrillator)?

Als u een of meerdere van de voorafgaande vragen met ja heeft beantwoord en dit is niet besproken met de arts die dit onderzoek heeft aangevraagd, neemt u dan contact op met deze behandelend arts om afspraken te maken over eventuele aanpassing hiervan.

Na het onderzoek

U wordt naar de verkoever gebracht, waar u gecontroleerd wordt tot u goed wakker bent. Daarna wordt u naar afdeling 1B korte opname gebracht. Hier mag u bezoek ontvangen. U verblijft die avond en nacht op deze afdeling en u krijgt vocht en zo nodig pijnstilling via het infuus. U mag niks eten of drinken tot de volgende ochtend. Als alles goed gaat mag u de volgende ochtend starten met een vloeibaar dieet en naar huis. De maag-, darm- en leverarts loopt bij u langs. We raden u sterk aan om te zorgen dat u door een begeleider opgehaald wordt.

Complicaties

Als u verergerende of onhoudbare pijn achter het borstbeen, kortademigheid of koorts heeft, bel dan naar het ziekenhuis en vermeld welke operatie u heeft gehad. Er kan mogelijk een bloeding, perforatie (gaatje), infectie van weefsel rondom de slokdarm of de long zijn ontstaan. Verder wordt tijdens de procedure een aanzienlijke hoeveelheid koolzuur ingeblazen om alle weefsels in het operatiegebied goed te zien. Deze koolzuur “lekt” gedeeltelijk naar de buik en longholtes en naar onder de huid. Heel soms kan het nodig zijn om het koolzuur te laten aflopen tijdens de ingreep door het plaatsen van een naaldje in de buik of tussen de ribben. Als u brandende pijn achter het borstbeen heeft dan is er waarschijnlijk sprake van zuurbranden (reflux). De

maaginhoud kan namelijk makkelijker omhoog de slokdarm instromen omdat de kringspier is doorgesneden. U krijgt hiervoor van ons een maagzuurremmer.

Thuis

- U volgt twee weken lang een dieet: de 1e week vloeibaar, de 2e week gemalen. Hoe u dit moet doen leest u op pagina 4 t/m 9 van deze folder.
- U krijgt een maagzuurremmer voorgeschreven.
- Bij pijn op de borst mag u zo nodig paracetamol innemen.
- Bij verergerende of onhoudbare pijn op de borst of koorts of kortademigheid, bel het ziekenhuis.
- Na twee weken wordt u ter controle gebeld door de arts of onderzoeksverpleegkundige.

Vragen?

Bij vragen, bel naar de balie van de endoscopie (020-444 1125) of vraag naar uw behandelend arts.

Voeding na POEM (Per Orale Endoscopische Myotomie)

Na de ingreep is het belangrijk dat u twee weken lang voorzichtig vloeibare en zachte voeding eet.

Ons advies is

- 1ste week na behandeling: vloeibare voeding
- 2de week na behandeling: gepureerde (zachte)voeding

In dit deel van de folder leest u waar u op moet letten bij het samenstellen van uw voeding. Ook krijgt u diverse tips over het samenstellen en bereiden van maaltijden. Als krijgt u een aantal recepten als voorbeeld.

Gezonde voeding

Eten en drinken is een eerste levensbehoefte van de mens. Daarmee voorzien wij ons lichaam van voedingsstoffen en energie, die zijn nodig om processen in ons lichaam goed te laten verlopen en ziekte te voorkomen. Door gezond te eten en drinken zorgen wij ervoor dat ons lichaam alle belangrijke voedingsstoffen in voldoende mate binnenkrijgt.

Deze voedingsstoffen zijn: eiwitten (bouwstoffen), koolhydraten (= suikers en zetmeel) en vetten (brandstoffen), vitamines, mineralen en water. Elk van deze voedingsstoffen is van nut voor ons lichaam. Er is niet één voedingsmiddel waarin al deze voedingsstoffen in voldoende mate aanwezig zijn. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten.

Vooraf na een chirurgische ingreep heeft ons lichaam extra behoefte aan bepaalde voedingsstoffen, nodig voor een goede wondgenezing en ter voorkoming van infecties.

Eiwit- en Energie-inname

Het is belangrijk dat uw voeding voldoende eiwit en energie bevat. Eiwit is een belangrijke bouwstof voor ons lichaam. Een voeding met voldoende eiwit en energie bevordert het herstel en voorkomt ongewenst gewichtsverlies.

Het is belangrijk dat uw gewicht op peil blijft gedurende de periode dat u vloeibaar moet eten. Gewichtsverlies is ongewenst. Indien toename van het gewicht gewenst is kunt u tijdelijk

proberen de voeding energierijker te maken door het gebruik van vetrijke en koolhydraatrijke producten. Vetten en koolhydraten (= suiker en zetmeel) leveren energie (= kilocalorieën).

Voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten zijn:

- Vlees en vleeswaren, vis, kip, kalkoen
- Eieren
- melk, melkproducten, kwark en kaas
- peulvruchten zoals bruine en witte bonen
- sojaproducten zoals tahoe

N.B. Deze producten moeten bij een vloeibaar dieet gemixt en zo nodig gezeefd worden (peulvruchten).

Probeer dagelijks tenminste gebruik te maken van:

- 100 gram vlees, vleeswaren, vis, kip of (vegetarische) vervanging
- 2 plakken kaas of 1 ei
- 3 glazen of schaaltjes melk en / of melkproduct zoals: melk, yoghurt(drank), chocolademelk, kwark, kaas.

Voedingsmiddelen die u kunt gebruiken om uw voeding energierijker te maken zijn:

- alle soorten suiker en / of honing: deze kunnen verwerkt worden in gerechten zoals pap, vla, yoghurt, milkshake, thee, koffie.
- boter, margarine of olie: een klontje boter of margarine kan toegevoegd worden aan pap, gemixte warme maaltijd, jus en gladde sauzen, soep.
- (slag)room, crème fraîche: (slag)room kan ongeklopt toegevoegd worden aan koffie, (karne)melk, yoghurt, kwark, vla, chocolademelk, milkshake, vruchtensap, sauzen, soep.

N.B. Volle melkproducten leveren meer energie / kilocalorieën dan halfvolle of magere soorten. Indien het niet lukt om uw gewicht op peil te houden ondanks bovenstaande adviezen dan kunt u gebruik maken van onderstaande dieetproducten:

- Fantomalt:

Voedingssuiker kunt u gebruiken als gewone suiker. Het smaakt echter minder zoet waardoor u meer kunt toevoegen aan vloeibare gerechten. Bovendien geeft voedingssuiker minder kans op gaatjes dan gewone suiker en / of honing.

Gebruik minimaal 50 - 100 gram per dag.

Het product is verkrijgbaar bij apotheek of drogist.

- Overige dieetpreparaten (energie- en / of eiwitrijke drinkvoedingen alleen na overleg met uw diëtist of behandelend arts).

Vocht inname

Zorg voor een voldoende vochtinname, maak per dag gebruik van minstens 1,5 - 2 liter vocht zoals (karne)melk, yoghurt, milkshake, pap, vla, soep, (mineraal)water, bouillon, thee / koffie, limonade, vruchten- of groentensap.

In het algemeen

- Verdun dranken of gerechten zo nodig tot de gewenste dikte. Dit kan door toevoeging van bijvoorbeeld melk aan pap, vla en yoghurt; vruchtensap aan vruchtenmoes; bouillon aan soepen en een vloeibare warme maaltijd. Indien nodig de dranken of gerechten zeven.

- Bij hinderlijke slijmvorming in de mond kunt u beter gebruik maken van zure melkproducten (zoals yoghurt, karnemelk, kwark) in plaats van zoete melkproducten (zoals chocolademelk, melk, vla en pap). Een slokje water na gebruik van een melkproduct geeft minder slijmvorming. Ruim gebruik van suiker en suikerhoudende producten kan slijmvorming verergeren. Vermijd, indien dit het geval is, dan zoveel mogelijk deze producten. Gebruik dan liever Fantomalt in plaats van suiker.
- Vruchtensappen kunt u, indien nodig, zeven en als deze pijnklachten geven verzachten met een scheutje ongeklopte slagroom.
- Pas zo nodig de temperatuur van uw gerechten aan.

Er zijn verschillende apparaten waarmee u voedsel vloeibaar kunt maken:

(voor de bereiding van een warme maaltijd is het aan te raden zonodig één van de volgende keukenhulpen aan te schaffen:)

- een mixer met mengbeker
- een draaizeef (of passe - vitte)
- een staafmixer: geeft de mogelijkheid om met minder vocht te mixen.

Het samenstellen van de maaltijden

Aandachtspunten bij een vloeibare voeding:

Zorg voor een goede afwisseling:

- In smaak: Wissel hartige, zoete en fris - zure gerechten met elkaar af. Omdat vloeibare gerechten meestal zoet van smaak zijn is het prettig om bijvoorbeeld 2 x per dag een vloeibare warme maaltijd te gebruiken.
- In kleur: Wissel de kleur van gerechten af. Gemalen sperziebonen, snijbonen, peultjes, en doperwten zijn qua kleur en smaak bijna hetzelfde. Een duidelijk verschil in kleur en smaak geven bijvoorbeeld spinazie, worteltjes, bloemkool, rode kool en bietjes.
- In temperatuur: Wissel warme en koude gerechten af. Bijvoorbeeld een warme kop soep of vloeibare maaltijd en een roomijsje.

Broodmaaltijden en tussenmaaltijden:

- pap: zelfgemaakt of kant en klaar gekocht. Aan de pap kunt u een scheutje room of klontje boter toevoegen. Verdun en / of zeef de pap indien nodig.
- vla, pudding, (karne)melk, yoghurt, kwark, chocolademelk, yoghurt drank
- gezeefde soep eventueel met room erdoor of bouillon
- vruchtenmoes, vruchtensap, indien nodig gezeefd en eventueel verzacht met een scheutje ongeklopte slagroom
- groentesappen, (niet gekruid) tomatensap
- milkshake; zie receptuur op bijlage 1
- room- of consumptie-ijs, waterijs
- limonade

Tip: Als tussendoortje op het werk of op school is het handig om gebruik te maken van kant en klare pakjes chocolademelk, yoghurt drank of vruchtensap.

Warme maaltijd

Belangrijk:

Afhankelijk van de passagemogelijkheid voor het voedsel kunt u een keuze maken uit:

- een gemixte warme maaltijd: de onderdelen van de maaltijd op normale wijze bereiden; goed gaar, daarna mixen en verdunnen met bouillon, jus, groentensat of room tot een fijn verdeelde massa is ontstaan.
- baby- en kleutervoeding in diverse smaken, eventueel verdunnen en zeven.

De warme maaltijd kan bestaan uit:

- Bouillon of soep: zelf bereid of uit blik / pakje. Soep eventueel mixen tot een gladde massa als er stukjes inzitten van bindmiddel of vulling, zonodig zeven.
- Vlees of vis: Het vlees of de vis zeer fijn malen met jus of saus en zeven. Streef naar een portie van ten minste 75 - 100 gram per dag.
- Vegetarisch: Ei, tahoe, peulvruchten (gemixed en gezeefd)
- Groenten: In principe kunnen alle soorten groenten (vers, diepvries, pot / blik) gemixt worden of een alternatief is een potje babyvoeding.
- Aardappelen of vervanging: aardappelpuree, gemixte rijst, pasta zoals spaghetti en macaroni, gemixte en gezeefde peulvruchten zoals bruine / witte bonen.
- Nagerecht: vla, yoghurt, kwark, eventueel met wat vruchtenmoes, gladde pudding, pap, vruchtenmoes, ijs.

N.B. Soep / bouillon levert alleen veel voedingsstoffen indien er ruim vulling als vlees of vervanging, groenten, rijst, vermicelli, en / of boter / room / olie in verwerkt wordt.

Gepureerde voeding

Warme maaltijd

Bij de warme maaltijd kunnen vlees of (vegetarische) vervanging, groenten en aardappelen of vervanging worden gepureerd.

Kruimige goed gaargekookte aardappelen zijn nu ook geschikt zonder te pureren.

Recepten en maaltijdvoorbeelden

Milkshake (2 glazen):

150 ml. (volle) melk

50 gram (room)ijs

25 ml. ongeklopte slagroom

smaakmaker *

Meng alle ingrediënten door elkaar met behulp van een mixer, mengbeker of garde.

* De smaak kan gevarieerd worden door gebruik te maken van:

- fruit, vruchten uit blik of vruchtenmoes
- limonadesiroop
- cacao
- koffie-extract
- likeur
- puddingsaus

In plaats van (volle) melk kunt u ook gebruik maken van:

- (volle) yoghurt
- karnemelk
- kwark
- vla

Voorbeeld van een vloeibaar dagmenu

Ontbijt :

- 1 bord pap met een scheutje room of een klontje boter en voedingssuiker (Fantomalt of Dexital) en gewone suiker naar smaak
- thee met suiker en voedingssuiker

In de loop van de ochtend:

- koffie met room of thee met suiker en voedingssuiker
- 1 beker (volle) melk

Lunch:

- 1 bord pap met een scheutje room of een klontje boter en voedingssuiker en gewone suiker naar smaak
- thee met suiker en voedingssuiker

In de loop van de middag:

- 1 beker (volle) (chocolade)melk of yoghurt
- 1 glas vruchtensap of een schaaltje vruchtenmoes met een scheutje room en voedingssuiker

Warme maaltijd:

- eventueel een kopje soep
- een gemixte maaltijd bestaande uit:
 - 100 gram vlees of vis of kip
 - 2 opscheplepels groente
 - 2 kleine aardappelen of vervanging
 - ruim jus, boter, bouillon, en / of melk en tot een goede dikte verdunnen
 - 1 schaaltje vla, (volle) yoghurt, ijs of vruchtenmoes

In de loop van de avond:

- koffie met room of thee met suiker en voedingssuiker
- 1 beker (volle) melk
- 1 beker milkshake of (volle) yoghurt met suiker en voedingssuiker

Voorbeeld van een (gepureerd) dagmenu

Ontbijt :

- 1 bord pap met een scheutje room of een klontje boter en voedingssuiker (Fantomalt of Dexital) en gewone suiker naar smaak
- thee met suiker en voedingssuiker

In de loop van de ochtend:

- koffie met koffiemelk/ room en suiker
- 1 portie gepureerd fruit of 1 glas vruchtensap

Lunch:

- 1 bord pap met een scheutje room of een klontje boteren voedingssuiker en gewone suiker naar smaak
- thee met suiker en voedingssuiker

In de loop van de middag:

- thee met suiker
- 1 beker (chocolade)melk of (volle) yoghurt
- 1 portie gepureerd fruit of 1 glas vruchtensap

Warme maaltijd:

- eventueel een kopje soep
- +/- 100 gram fijngesneden of gepureerd vlees of vis of kip
- ruim jus of saus
- 2 opscheplepels fijngesneden of gepureerde groenten met een klontje boter/ margarine
- 2 kleine kruimige goed gaar gekookte aardappelen of aardappelpuree of vervanging
- 1 schaaltje vla, (volle) yoghurt of pap met suiker

In de loop van de avond:

- koffie met koffiemelk/ room of thee met suiker
- 1 beker (volle) melk
- 1 schaaltje vla of yoghurt of kwark

Tot slot:

Bij vragen of problemen met de voeding kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.
Telefoonnummer: 020-5662385.

Andere vragen?

Bij vragen, bel naar de balie van de endoscopie (020-444 1125) of vraag naar uw behandelend arts.