

# Herstellen na een operatie? Een gevoel van comfort helpt u

Binnenkort wordt u geopereerd. U heeft met de anesthesioloog over uw operatie en uw behandelplan gesproken. In deze brief leest u aanvullende informatie en hoe u en uw naasten kunnen helpen bij een goed en snel herstel na uw operatie.

## De invloed van comfort (een gevoel van gemak en ontspanning)

Een gevoel van comfort helpt u om spoedig te herstellen. Als u zich gemakkelijk en ontspannen voelt dan:

- haalt u rustig en diep adem
- ontspannen uw spieren
- werken uw darmen goed
- slaapt u beter.

Uw lichaam biedt dan beter weerstand tegen infecties. Ook hebt u daardoor meer energie voor herstel en u bent beter uitgerust om uit bed te komen en te bewegen.

## Mogelijke behandelingen

De anesthesioloog zorgt ervoor dat u tijdens en na de operatie zo comfortabel mogelijk bent. Hieronder ziet u een aantal veel voorkomende behandelopties:

### Een tablet, drankje of zetpil

- Bijvoorbeeld paracetamol of diclofenac.

### Via een injectie

- Deze injecties worden toegediend onder de huid. We gebruiken hierbij morfine of een morfine-achtig middel. Dit is een sterk werkend middel.
  - Mogelijke bijwerkingen zijn: misselijkheid, sufheid en jeuk. Tegen de bijwerkingen kunnen medicijnen gegeven worden.

### Via het infuus

- Pijnstilling via het infuus wordt vaak gebruikt op de Verkoeverkamer (Uitslaapkamer). Voordeel is dat het medicijn snel werkt.
- PCA-pomp (Patient-controlled analgesia): hierbij is een pomp op het infuus aangesloten. In de pomp zitten morfine-achtige medicijnen. U kunt de pomp zelf bedienen door op een knop te drukken. De pomp stopt als u de veiligheidsgrens heeft bereikt. U kunt dus niet teveel medicijnen krijgen.

- Mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid, duizeligheid en slaperigheid. Ook kunnen de darmen traag gaan werken, waardoor u obstipatie/verstopping kunt krijgen. Tegen de bijwerkingen kunnen medicijnen gegeven worden.
- Ketanest-pomp: dit medicijn wordt via het infuus toegediend als aanvulling bij morfine-achtige middelen.
  - Mogelijke bijwerkingen zijn: een gevoel van afwezigheid en intense dromen. Mocht u daar last van krijgen vertel het de verpleegkundige.

### **Epiduraal catheter**

- Via een dun slangetje in uw rug krijgt u continu verdovende vloeistof toegediend met hulp van een pomp. Het operatiegebied is daardoor verdoofd. Meestal kunt u uzelf nog extra verdoving toedienen via een knop aan de pomp.
  - Mogelijke bijwerking is jeuk. Gemiddeld genomen zal de epiduraalkatheter 3 dagen nodig zijn.

### **Perifeer zenuwblok**

Er zijn 2 mogelijkheden voor een perifeer zenuwblok:

- Via een slangetje krijgt u continu verdovende vloeistof in de buurt van de zenuwbundel toegediend met behulp van een pomp voor plaatselijke verdoving.
- of
- Er wordt eenmalig verdovende vloeistof toegediend in de buurt van de zenuwbundel toegediend voor plaatselijke verdoving.

### **Wondkatheter**

- Via een slangetje dat in het operatie gebied is achter gelaten krijgt u continu verdovende vloeistof toegediend. Dit geeft een verdoving in het wondgebied.

Wanneer u na uw operatie op de afdeling komt, wordt uw behandelplan daar ook gevolgd. Het APS-team (anesthesie) zal u dagelijks bezoeken en waar nodig de medicatie bijstellen.

## **De invloed van woorden en aandacht**

U merkt dat zorgverleners in Amsterdam UMC, zoals verpleegkundigen, artsen en fysiotherapeuten, zich in gesprek met u richten op uw comfort. Daarbij letten zij ook op uw lichaamstaal. Zij vragen u bijvoorbeeld of u comfortabel bent tijdens het bewegen; diep door zuchten en hoesten.

Zegt u het vooral als u pijn heeft of andere klachten. De zorgverlener kan u dan ook vragen een **pijnscore** (\* te geven.

In zo'n gesprek gebruiken zorgverleners positieve taal. Want woorden maken verschil. Met goed gekozen woorden kunnen angst en spanning worden voorkomen. Positieve taal helpt u bijvoorbeeld om niet steeds aan de operatiewond te denken. U zult merken dat u uw wond dan ook minder voelt.

## **Afleiding**

Ook afleiding helpt bij uw herstel. Voorbeelden van afleiding zijn:

- **Ademhalingsoefeningen** (\*\* (bijvoorbeeld met hulp van een app op uw telefoon)

- bezoek dat langs komt
- muziek luisteren of een film kijken.

## Verdere tips

Naast positieve taal en afleiding kunnen ook andere tips u een gevoel van gemak en ontspanning geven, bijvoorbeeld:

- Soms is het prettig om iets kouds of iets warmts tegen een gevoelige plek aan te leggen.
- U kunt een kussentje gebruiken om tegendruk te bieden, bijvoorbeeld bij het hoesten.
- Probeer voldoende te bewegen.

## Samen werken aan herstel

Ook uw naasten kunnen meehelpen aan uw herstel. Zij kunnen ook positieve taal gebruiken en u afleiden. Zo kunt u, samen met uw zorgverleners en uw naasten, werken aan een voorspoedig herstel.

## Meer informatie

Wilt u meer informatie, hebt u vragen of twijfelt u over uw herstel? Vertel het aan uw verpleegkundige of arts. Zij helpen u graag!

---

## Begrippenlijst (\*)

(\* **Pijnscore** - als u pijn heeft kunt u dat aangeven met een cijfer tussen de 0 en de 10.

0 betekent geen pijn en 10 betekent ergst denkbare pijn.

(\*\* **Ademhalingsoefeningen** - oefeningen om beter te ademen en (daardoor) te ontspannen.