

## **Waarom deze behandelwijzer?**

U wordt in het Zaans Medisch Centrum (ZMC) onderzocht en behandeld voor een aandoening van uw dikke darm. In deze behandelwijzer vindt u algemene informatie over uw aandoening, uw behandeling en de nazorg van uw behandeling. Het spreekt voor zich dat u van uw arts en de andere zorgverleners ook persoonlijk uitleg krijgt over uw aandoening en de behandeling. In deze behandelwijzer kunt u alle belangrijke informatie nog eens rustig nalezen.

## **Het colorectaal team**

U wordt in het ZMC behandeld door een gespecialiseerd team, het zogenoemde colorectaal team. Dit team bestaat uit twee medisch specialisten en een coloncare verpleegkundige:

Dr. T.H. Goei (colorectaal chirurg)

Dr. G.D. Musters (colorectaal chirurg)

Maaïke Corver (coloncare verpleegkundige)

*Soms kan het zo zijn dat u tijdens uw afspraak met de chirurg ook een arts assistent (arts, evt in opleiding tot chirurg) of een co-assistent (student in opleiding tot arts) te zien krijgt.*

## **Wie kunt u bellen met vragen of klachten?**

Bij vragen/klachten kunt u contact opnemen met de coloncare verpleegkundige op dinsdag (van 12:00 tot 16:00 uur), woensdag van (09:00 tot 16:00 uur) en donderdag (van 09:00 tot 16:00 uur). Telefoon: 075 650 7649.

Op de andere werkdagen en als de coloncare verpleegkundige niet aanwezig is, kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie van 09:00 tot 16:30 uur.

Telefoon 075 650 20 33.

Buiten kantoortijden of in het weekend kunt u bij dringende klachten contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon 075 650 2600. U kunt dan vragen naar de dienstdoende arts assistent chirurgie. Geef door dat er een afwijking is gevonden in uw dikke darm en dat u klachten heeft.

### Voorbeelden van klachten voor de operatie die dringend zijn:

- Bloedverlies (meer dan 1 koffiekopje)
- Toenemende buikkrampen, buikpijn en/of 'gootsteengeluiden'.
- Het gevoel dat u de ontlasting niet (genoeg) kwijtraakt.
- Misselijkheid en braken.

### **Uitslagen en behandelplan**

U heeft de uitslag van het darmonderzoek al gehad van de internist/MDL arts. De chirurg zal deze uitslag en de uitslag van de scans nogmaals met u doornemen tijdens uw bezoek op de polikliniek. Soms doet de chirurg dan ook lichamelijk onderzoek. Hij bespreekt dan het behandelplan met u. Wij bespreken alle patiënten wekelijks tijdens een Multi Disciplinair Overleg. U bent hier zelf niet bij. Elke zorgverlener brengt daarbij zijn eigen specifieke deskundigheid in. In overleg met elkaar stellen we een behandelplan op.

### **Operatie**

Als u in overleg met uw chirurg wordt geopereerd, krijgt u na uw afspraak met de chirurg ook een afspraak met de colonicare verpleegkundige. U krijgt dan uitleg over de gang van zaken rondom uw operatie. Dus niet alleen over de operatie, maar ook over wat u kunt verwachten tijdens de opname en bijvoorbeeld informatie en gesprekken over werkhervatting, voeding en kinderen. Voor de praktische informatie en de voorbereiding op de algehele anesthesie brengt u een bezoek aan de afdeling Opname en de afdeling anesthesiologie. Houdt u er rekening mee dat deze afspraken enige tijd in beslag nemen. Omdat u veel informatie krijgt, adviseren we u iemand mee te nemen. Samen hoort en onthoudt u meer.

### **Vorbereiding op de operatie**

Uit onderzoek is gebleken dat een goede lichamelijke conditie en voedingstoestand belangrijk zijn voor vlot en goed herstel na de operatie. Een goede voedingstoestand houdt in dat u de afgelopen tijd voldoende voedingsstoffen heeft binnengekregen. Het is verder belangrijk dat ook uw spieren in goede conditie zijn.

### **Eet gezond en gevarieerd: let ook op voldoende eiwitten**

Het is daarom belangrijk dat u voor de operatie gevarieerd en gezond eet. Het is vooral belangrijk dat u voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwitten zijn namelijk belangrijk voor de opbouw van spieren. Om die reden zijn ze belangrijk voor goede genezing van de wond en het herstel van de spieren. Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, zuivel en soja.

### **Onbedoeld afvallen**

Het is belangrijk dat u voor de ingreep niet (verder) afvalt. Als u in korte tijd veel gewicht verliest, wordt namelijk vooral spiermassa afgebroken. Dit is ongunstig voor uw herstel. Het maakt daarbij niet uit hoe zwaar u bent. Ook bij overgewicht kan het zijn dat uw voedingstoestand niet optimaal is. Overgewicht zegt namelijk vooral iets over uw vetreserves en niets over conditie en spiermassa.

We adviseren u om uzelf één keer per week te wegen. Valt u minstens een kilo per week af? Neem dan contact met ons op.

Als u onbedoeld veel bent afgevallen en als het niet lukt om via gewone voeding voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen, dan verwijzen we u voor advies naar een diëtist. Zo nodig krijgt u aanvullende drinkvoeding.

### **Lichamelijke conditie op peil houden**

De tijd tot de operatie kunt u gebruiken voor extra aandacht voor uw lichamelijke conditie. U bent daardoor na de operatie sneller op de been en voorkomt eventuele problemen door bedlegerigheid. We adviseren u om in lijn met de 'Nederlandse norm voor gezond bewegen' minimaal een half uur per dag intensief te bewegen. U kunt bijvoorbeeld in een stevig tempo wandelen (ong 5 km/uur) en/of fietsen (ong 15 km/uur). Voor jongeren ligt dit tempo uiteraard hoger dan voor ouderen.

Misschien is het moeilijk, maar we adviseren u om toch zo veel mogelijk actief te blijven in het huishouden, werk en sport. Voor beweging thuis kunt u ook meedoen aan diverse televisieprogramma's waarin instructies voor bewegen worden gegeven. U kunt ook bij een fysiotherapeut deskundige begeleiding in krachttraining krijgen als voorbereiding op de operatie. Afhankelijk van uw zorgverzekering wordt dit eventueel vergoed.

### **Stop met roken en alcohol**

Misschien valt het niet mee, maar voor goed herstel is het belangrijk dat u niet rookt.

Nicotine tast namelijk de kleinste bloedvaatjes van het lichaam aan. Dit zijn de bloedvaatjes die de organen, waaronder de darm, van bloed voorzien. Goede doorbloeding is belangrijk voor de genezing van de darmnaad en de buikwond(en). Ook is de kans op longproblemen tijdens de opname minder. Stoppen met roken heeft altijd zin. De positieve effecten treden namelijk ook op als u slechts enkele weken voor de operatie stopt. Eventueel kunnen we u verwijzen naar onze Stoppen met Roken Poli.

*Meer informatie over stoppen met roken vindt u onder andere op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl).*

Het is ook van belang dat u voor de operatie geen alcohol drinkt. Dit vermindert het risico op complicaties na de operatie.