HIPEC-operatie: richtlijnen voor herstel

Na een HIPEC-operatie kunnen de dagelijkse activiteiten langzaam weer worden opgepakt. Goede eet- en leefgewoonten zorgen voor een sneller herstel. Ook is het belangrijk regelmatig rust te nemen.

Met onderstaande adviezen kunt u uw herstel bevorderen.

Geestelijke gezondheid

Het hebben van uitgezaaide kanker is een zware diagnose. Voordat u wordt geopereerd, bent u vaak in de overlevingsmodus. U doet er alles aan zo fit mogelijk de operatie in te gaan.

Na de operatie beseft u vaak wat u heeft meegemaakt. Vaak gaat u dan pas nadenken wat het betekent voor uw leven en de kwaliteit daarvan en voor uw naasten. Verschillende emoties kunnen naar boven komen. Het is alsof u en uw naasten een rouwproces meemaken. Geef het tijd. Als u hierbij hulp nodig heeft, geef dit dan aan bij uw verpleegkundig specialist.

Lichamelijke inspanning

Uw lichaam geeft zelf aan waar uw grenzen liggen. Het is het beste voor u om hier naar te luisteren en regelmatig rust te nemen. Bouw al uw activiteiten langzaam op en forceer niets. Het is belangrijk op de volgende dingen te letten:

Huishoudelijk werk

- Zwaar huishoudelijk werk zoals stofzuigen, dweilen en tillen veroorzaakt grote druk op uw wond en de hechtingen. Laat dit de eerste 6 weken na uw operatie aan anderen over. U mag maximaal 5 kilo tillen.
- Heeft u een (tijdelijk) stoma gekregen? Dan blijft het tillen van zware dingen een punt van aandacht. De stomaverpleegkundige heeft dit uitgebreid met u besproken. U kunt voor vragen of meer informatie hierover altijd bij ons terecht.

Hoesten

Hard hoesten of persen is niet goed voor uw wond. Wat kan helpen, is dat u de wond tegendruk geeft met uw hand of een kussentje.

Werken

Als u zich goed voelt, mag u in de derde of vierde week na uw ontslag weer gaan werken. Wanneer u weer kunt beginnen, hangt af van uw situatie, het werk dat u doet en hoe groot de operatie was. Naast lichamelijk herstel, heeft ook uw geest tijd nodig om te herstellen. Voor de ene persoon is werken fijn, voor de ander nog niet. Beide

zijn normaal en goed. Doe wat bij u past.

Als u zwaar lichamelijk werk doet waarbij u veel moet tillen, dan is het beter te wachten tot 2 of 3 maanden na de operatie. Mocht u dat willen, dan kunt u in overleg met uw werkgever en bedrijfsarts in de tussentijd vervangend werk doen.

Heeft u hulp nodig in bij het re-integreren? Aarzel dan niet om dit met uw verpleegkundig specialist te bespreken.

Seks

U kunt na de operatie weer seksueel contact hebben. Als uw baarmoeder is verwijderd tijdens de operatie adviseren wij u de eerste 6 weken geen geslachtsgemeenschap te hebben en geen tampons te gebruiken. Als u hier vragen over heeft, kunt u altijd bij uw huisarts terecht. Meer informatie hierover vindt u ook op de website van het KWF (https://www.kwf.nl/kanker/gevolgen-van-kanker/kanker-en-je-relatie).

Sport

Als u zich zeker genoeg voelt, mag u, zodra u weer thuis bent, wandelen en fietsen. Met trimmen en joggen kunt u na 4 weken beginnen. Zwemmen, saunabezoek, krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op uw buik en het wondgebied ontstaat, mag weer als de wond helemaal dicht is en er geen hechtingen meer in zitten.

Soms kan het fijn zijn om begeleiding te krijgen in het oppakken van sport. Er bestaan in bijna elke stad of dorp fysiotherapeuten gespecialiseerd in oncologie. Heeft u hulp nodig bij het zoeken van de juiste fysiotherapeut? Neem dan gerust contact met ons op.

Lichamelijke verzorging en uw wond

Uw situatie na de operatie bepaalt wat mogelijk is, bijvoorbeeld of u een gehechte of open wond heeft. Lees de hieronder de adviezen hiervoor.

Gehechte wond

- Als uw wond goed gehecht en gesloten is, geneest deze voor een groot deel binnen een dag of 10, maar het duurt 6 weken voordat de wond compleet genezen is. Meestal zijn de hechtingen al tijdens de opname verwijderd. Als dit niet zo is, gebeurt dit op een later moment bij de polikliniek of bij de huisarts.
- U hoeft uw wond geen specifieke verzorging te geven. Er hoeft geen verband meer op en u mag gewoon douchen. We adviseren de eerste 6 weken niet in bad te gaan of te zwemmen.
- Wees voorzichtig met zonnebaden. Het litteken heeft geen pigment en kan daardoor makkelijk verbranden.

Open wond

- Soms hecht de arts de huid niet of niet volledig tijdens de operatie. Dit is een open wond. Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing duurt langer dan bij een gehechte wond.
- De arts en verpleegkundige hebben u uitgelegd hoe u de wond verzorgt. Als u en uw naaste(n) dit niet lukt, dan doet de wijkverpleging dit.
- U mag gerust onder de douche gaan, maar gebruik geen zeep direct op de wond en dep de wond droog na het douchen. Douchen is beter voor de wond dan in bad gaan.

Wondontsteking

Soms kan uw wond ontsteken. Dit komt niet vaak voor. Het is belangrijk dat u uw huisarts of verpleegkundig specialist waarschuwt als:

- de huid rond de wond rood en warm wordt of opzwelt;
- u toenemende wondpijn heeft;
- er pus uit de wond komt en/of
- u temperatuurverhoging heeft.

Wanneer belt u het ziekenhuis?

- bij koorts boven de 38,5°C;
- als u aanhoudend braakt of niet kunt eten;
- als u voortdurend misselijk bent en afvalt;
- bij aanhoudende buikpijn;
- bij diarree (vaker dan 5x per dag waterdunne ontlasting) en/of
- bij obstipatie (langer dan 4 dagen geen ontlasting).

Ook als u onzeker bent of vragen heeft op lichamelijk of emotioneel gebied kunt u altijd contact met ons opnemen.

Voeding en leefpatroon

Na een HIPEC-operatie is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven. U hoeft geen dieet te volgen, tenzij de diëtist u tijdens uw opname een dieetadvies gegeven heeft. Als het eten u nog niet zo goed smaakt of uw eetlust niet zo groot is, kan het helpen om meerdere keren per dag kleine hoeveelheden en gevarieerd te eten. Matig alcohol is geen probleem.

Roken heeft wel een negatief effect op het genezen van uw wond. Roken vertraagt de wondgenezing. Om complicaties te voorkomen, raden wij u sterk aan om tenminste 2 weken voor de operatie en tenminste 3 weken na de operatie te stoppen met roken. Uiteraard is het voor uw gezondheid het beste om helemaal te stoppen met roken.

Uw gewicht

Na een HIPEC-operatie is het belangrijk langzaam weer op gewicht te komen. Aankomen lukt vaak niet meteen. U kunt proberen uw huidige gewicht vast te houden door vaker een tussendoortje te nemen en bijvoorbeeld een extra scheutje room aan uw eten toe te voegen.

We adviseren u om 1 x per week op de weegschaal te staan. Als u afvalt, kunt u contact opnemen met de diëtist. Deze kan u adviezen geven voor energie- en eiwitverrijkte voeding. Ook kunt u met al uw vragen over voeding bij de diëtist terecht.

Medicijnen

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis heeft u recepten meegekregen van uw arts. Soms zijn dit niet dezelfde

medicijnen als die u voor uw opname gebruikte. U krijgt daarom een overzicht mee waarop de medicijnen staan die u gebruikt als u weer thuis bent.

Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Heeft u zwaardere pijnstillers nodig? Bespreek dit dan met uw huisarts of verpleegkundig specialist.

Contact opnemen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet om ze aan ons te stellen. Na uw ontslag uit het ziekenhuis kunt u met problemen en vragen terecht bij uw huisarts, maar bij twijfel of in noodgevallen kunt u uiteraard altijd bij ons terecht.

Contactgegevens

Voor vragen die kunnen wachten en/of gaan over planning en logistiek kunt u bellen tijdens het telefonisch spreekuur tussen 10.00 en 11.00 uur of 14.00 en 16.00 uur via T 088 320 60 22.

Kan uw vraag niet wachten? Dan kunt u altijd bellen met het spoednummer T 088 320 51 37. U wordt dan zo snel als mogelijk te woord gestaan.

Expertise en ervaring

De chirurgen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben jarenlange ervaring met het uitvoeren van de HIPEC-operatie. Deze operatie wordt in slechts acht ziekenhuizen in Nederland uitgevoerd. Het St. Antonius was, na het AVL, een van de eerste ziekenhuizen die de HIPEC-operatie uitvoerde.

Het St. Antonius Ziekenhuis heeft veel expertise in de behandeling van buikvlieskanker en vervult een supraregionale functie. Dit betekent dat we naast patiënten met uitgezaaide darmkanker uit de directe regio ook patiënten van buiten de regio behandelen. Patiënten uit een groter gebied worden naar ons ziekenhuis doorverwezen voor de behandeling van buikvlieskanker.

Ook binnen de regio werken we nauw samen met andere ziekenhuizen. Wekelijks hebben we een multidisciplinair overleg (MDO) over buikvlieskankerpatiënten, waarin we de beste behandeling voor elke individuele patiënt bespreken.

Samen met het UMC Utrecht doen we veel onderzoek naar buikvlieskanker.

Meer informatie

Er is veel informatie beschikbaar over de HIPEC-operatie en er zijn meerdere instanties waar u terechtkunt voor informatie en met vragen:

- Maag-Darm-Lever Stichting (http://www.mlds.nl/)
- KWF Kankerbestrijding (http://www.kwf.nl)
- Lotgenotencontact Pseudomyxoma Peritonei (https://zeldzamekankers.nl/pseudomyxoma-peritonei-pmp) (PMP)

Contact Chirurgie	T 088 320 19 00