

HIPEC-operatie: richtlijnen voor herstel

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

Onderstaande adviezen kunnen een goed herstel bevorderen.

Lichamelijke inspanning

Uw lichaam geeft zelf het beste aan waar uw grenzen liggen. Het is het beste 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 ook 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 problematisch. De stomaverpleegkundige heeft dit uitgebreid met u besproken en 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 de wond tegendruk te geven met uw hand of een kussentje.

Werken

Als u zich goed voelt, mag u in de 3e of 4e week na uw ontslag weer gaan werken. Verricht u zwaar lichamelijk werk waarbij u veel moet tillen? Dan is het beter om te wachten tot 2 of 3 maanden na de operatie. U kunt dit uiteraard met uw huis- of bedrijfsarts overleggen.

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. Ook kunt u voor meer informatie hierover op de website van het KWF (<https://www.kwf.nl/kanker/gevolgen-van-kanker/kanker-en-je-relatie>) terecht.

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 weer beginnen. Zwemmen, saunabezoek, krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op uw buik en het wondgebied ontstaat mag u weer als de wond helemaal gesloten is en er geen hechtingen meer in zitten.

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 betreffende adviezen hieronder.

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 en in bad.

Open wond

- Soms hecht de arts de huid niet of niet volledig tijdens de operatie. We spreken dan van een open wond. Een open wond heeft specifieke verzorging nodig en de genezing duurt langer dan bij een gehechte wond.
- U heeft uitleg gekregen van de arts en de verpleegkundige over het verzorgen van de wond. Als u en uw naaste(n) dit niet lukt, dan doet de wijkverpleging dit.
- Gaat u gerust onder de douche, 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. Wilt u toch graag in bad? Spoel de wond dan goed na met water.

Wondontsteking

Soms kan uw wond ontstoken raken. Dit komt niet vaak voor. Het is belangrijk dat u uw huisarts waarschuwt als:

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

Wanneer belt u ons?

- 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);
- 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, wel heeft roken een negatief effect op het genezen van uw wond.

Uw gewicht

Na een HIPEC-operatie is het belangrijk geleidelijk 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 haar 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 als u weer thuis bent gebruikt. Als u pijn heeft, kunt u paracetamol gebruiken. Heeft u zwaardere pijnstillers nodig? Bespreek dit dan met uw huisarts.

Expertise en ervaring

Volgens de meest recente cijfers van het Integraal Kankercentrum Nederland behandelt het St. Antonius Ziekenhuis de meeste darmkankerpatiënten in regio Midden-Nederland. Daarnaast staat ons ziekenhuis in de top 5 van Nederland met het aantal darmoperaties. We overschrijden met honderdvijftig darmoperaties ruim de landelijke norm van vijftig. Deze norm is gesteld om de kwaliteit van deze operaties te kunnen borgen. Dit betekent dat onze artsen zeer ervaren en bedreven zijn en u in het St. Antonius Ziekenhuis kunt vertrouwen op een uitstekende behandeling.

Meer informatie

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

Er is veel informatie beschikbaar over de operatie die u heeft gehad en er zijn meerdere instanties waar u terecht kunt voor informatie en met vragen:

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

