

Naar huis na een longoperatie: leefregels

U bent opgenomen (geweest) voor een longoperatie op afdeling 317. Als u naar huis gaat bent u nog niet hersteld. Dat gebeurt grotendeels thuis.

In deze informatie geven we u uitleg wat u moet doen om zo goed mogelijk te herstellen.

■ **Wie kunt u bellen als u vragen/klachten heeft?**

Het is heel belangrijk dat u ons belt als u vragen of problemen heeft. Het zou jammer zijn als u onnodig met vragen of problemen blijft rondlopen, terwijl wij u wellicht kunnen helpen. U kunt bellen met de afdeling longziekten.

Afhankelijk van uw vraag kunnen zij makkelijk overleggen met bijvoorbeeld de chirurg of longarts. Soms kan het nodig zijn dat u naar het ziekenhuis moet komen.

- het telefonisch spreekuur van de specialistisch verpleegkundige longziekten: 072 - 548 4491. De specialistisch verpleegkundige is bereikbaar op werkdagen van 09:00 tot 10:00 uur
- van maandag tot en met vrijdag kunt u tijdens kantooruren bellen naar de casemanager longziekten. Telefoon 072 - 548 2700
- buiten kantooruren en in het weekend belt u naar de longafdeling 317 van Noordwest. Telefoon 072 - 548 2780

Ook als u onder behandeling bent bij één van de longartsen in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, kunt u ook contact met ons opnemen.

■ **Welke klachten kunnen er optreden en wat kunt u doen?**

Pijnklachten

Pijn na een longoperatie is normaal. Tijdens de opname wordt u daarom ingesteld op pijnstillers. Het is belangrijk om ook thuis door te gaan met deze pijnstilling, zolang uw pijnklachten u hinderen in uw herstel. Als u thuis het gevoel krijgt dat uw pijn niet acceptabel is of toeneemt, neem dan contact met ons op.

Afbouwen

Als de pijn het toelaat is het zinvol de morfine als eerste af te bouwen. Dit heeft te maken met de bijwerkingen van deze pijnstiller zoals misselijkheid, verstopping van de darmen en sufheid. Paracetamol en eventuele andere pijnstillers kunnen daarna worden afgebouwd.

De wond/wondjes

U heeft hechtingen in de wond/wondjes van de operatie. Deze lossen meestal vanzelf op. U hoeft deze niet te laten verwijderen. Als er een pleister op uw wond/wondjes zit, kunt u deze zelf verwijderen. Een pleister is niet nodig, tenzij er vocht uit de wond komt. U mag 1 tot 2 dagen na de operatie weer douchen. U kunt weer in bad gaan als de wond droog is.

Wij adviseren u contact op te nemen met ons als:

- de wond of de huid rond de wond rood, dikker en warmer wordt
- er pus of bloed uit uw wond komt

Ophoesten van bloed

Soms kunt u wat (oud) bloed ophoesten. Dit kan bloed zijn wat nog in de lucht-weg is achtergebleven na de operatie. Goed ophoesten is hier belangrijk. Als u (oud) bloed ophoest raden we u aan altijd even telefonisch contact met ons op te nemen. Contactgegevens zie pagina 1.

Koorts

Als u koorts heeft boven de 38,5 °C, neem dan telefonisch contact met ons op.

Benaauwdheid

Het missen van een grote hoeveelheid longweefsel (door de longoperatie) hoeft geen grote beperkingen op te leveren. Als u thuis toch benauwd en/of kortademig wordt, neemt u dan contact met ons op. Ook als u deze klachten al had in het ziekenhuis, maar dit thuis erger wordt of niet acceptabel is, belt u dan.

Subcutaan emfyseem

Soms lekt er lucht uit de geopereerde long naar de omliggende weefsels en

huid. Het kan zijn dat u thuis hier ook nog wat last van heeft. De huid van de borstkas en soms van de hals en het gezicht kan dan opzwellen. Dit is niet gevaarlijk maar kan wel vervelend zijn. Als u deze klachten al in het ziekenhuis had en het wordt thuis erger, neem dan telefonisch contact met ons op. Maar ook als u het thuis voor het eerst krijgt.

Psychische zorgen

Het kan zijn dat u in de loop van de dagen tot maanden merkt dat u klachten krijgt zoals somberheid, angst of piekeren. U heeft een onzekere tijd achter de rug waarin de diagnose is gesteld. En soms blijft die onzekerheid. Zo kunt u onzeker zijn over de toekomst en in angst leven voor wat u misschien te wachten staat. Wij maken deze zorgen graag bespreekbaar. Als u wilt praten of hulp nodig heeft, kunt u ons altijd bellen. Wij denken graag met u mee hoe we u kunnen ondersteunen. Ook de huisarts kan hier een ondersteunende rol in hebben.

Ongerustheid

Soms heeft u geen duidelijke klachten maar bent u gewoon ongerust. Twijfelt u of wilt u uw ongerustheid bespreken, neem dan contact met ons op.

■ Wat kunt u zelf doen aan een uw herstel?

Bewegen

Blijf niet in bed liggen of de hele dag op een stoel zitten. Bewegen is belangrijk. U heeft een grote operatie ondergaan en uw lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen. U mag echter alles doen wat uw lijf toestaat. Mochten er in uw geval toch activiteiten zijn die u niet mag ondernemen, dan bespreekt de chirurg of longarts dit met u.

Wat u wel en niet kunt doen na de operatie is uiteraard ook afhankelijk van:

- de kwaliteit van uw longen vóór de operatie en
- de hoeveelheid longweefsel die is verwijderd

Het missen van een grote hoeveelheid longweefsel hoeft geen grote beperkingen op te leveren. Wel kan het betekenen dat u misschien minder kan dan u voorheen was gewend.

Wat goed is om te weten

- wandelen en fietsen mag opgeleide van pijn
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging (minimaal een ½ uur per dag) als uw gezondheid dit toelaat
- u mag huishoudelijk werk doen zoals ramen zemen, stofzuigen als uw lichaam dit toestaat

Fysiotherapie

Na de opname is het belangrijk dat uw conditie weer zo goed mogelijk wordt. U kunt hiervoor gebruik maken van revalidatie bij de fysiotherapeut. Als dit voor u te ver is of om een andere reden niet haalbaar is, kunnen we met u kijken welke fysiotherapeut bij u in de buurt dergelijke revalidatie kan bieden. U kunt uw zorgverzekeraar bellen om te vragen of u aanvullend verzekerd bent, zodat (een deel van) de kosten van de fysiotherapie worden vergoed.

Stoppen met roken

Als u nog rookt, adviseren we u dringend hiermee te stoppen. Het herstel van een operatie gaat beter als u niet rookt. Ook geeft roken veel meer kans op het ontstaan van nieuwe ziekten. Wilt u begeleiding bij het stoppen met roken dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Noordwest heeft een samenwerkingsverband met Peuk uit. Een verwijzing hiervoor krijgt u van de longarts of de casemanager.

Noordwest heeft een samenwerkingsverband met Peukuit.nl: een organisatie met zeer deskundige begeleiding om u te helpen bij het stoppen met roken. Meer informatie vindt u in de Noordwestfolder 'Stoppen met roken' die u op www.nwz.n/patientenfolders vindt. U kunt ook op de www.peukuit.nl kijken.

Voeding

Een goede voedingstoestand draagt ook bij aan een sneller herstel van uw operatie. U mag alles weer eten wat u voor de operatie gewend was. Als u afvalt of een slechte eetlust heeft, kunnen we een afspraak met de diëtist voor u regelen.

Enquête

Heeft u tips hoe wij onze zorg en dienstverlening nog verder kunnen verbeteren? Dan horen we dat graag. Hiervoor vult u een vragenlijst in. U gaat naar www.nwz.nl/vragenlijst en selecteert in het overzicht:

- verpleegafdelingen, verpleegafdeling longziekten;

Hartelijk dank voor het invullen!

■ Veelgestelde vragen

Ik ben onder behandeling van een longarts in het Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ), is deze informatie ook voor mij bedoeld?

Ook als u in het RKZ onder behandeling bent, is deze informatie voor u bedoeld. Na de 1e controleafspraak door de longarts in Alkmaar wordt u terugverwezen naar uw eigen longarts in het RKZ.

Wanneer mag ik weer werken?

U mag weer gaan werken als uw lichaam dit toestaat en na overleg met uw bedrijfsarts.

Wanneer mag ik weer auto rijden?

Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen mag u wettelijk gezien alleen als u weer goed hersteld bent. Als u nog morfineachtige pijnstillers gebruikt, kan dit uw rijvaardigheid beïnvloeden. Het kan gevaarlijk zijn aan het verkeer deel te nemen als u dit medicijn gebruikt. Dit komt door bijwerkingen zoals sufheid, verwardheid en duizeligheid. U mag daarom de eerste 2 weken dat u dit medicijn gebruikt niet autorijden. Na 2 weken zijn de meeste mensen voldoende gewend geraakt aan de effecten. U mag dan weer autorijden. Maar doe dat alleen als u geen last meer heeft van de bijwerkingen. Als de dosering omhoog gaat, mag u weer 2 weken niet autorijden. U mag dan na 2 weken weer autorijden, als u geen last meer heeft van de bijwerkingen.

Beoordeelt u uzelf goed of u zich voldoende fit voelt voor het autorijden. Als u niet voldoende bent hersteld en u rijdt auto, dan kan dit mogelijk gevolgen hebben voor uw verzekeringsdekking. Informeer bij uw verzekering hoe de regels zijn over het zelfstandig rijden na een medische behandeling.

Daarnaast kunnen vanaf 1 juli 2017 deelnemers aan het verkeer met een speekseltest gecontroleerd worden op drugsgebruik. Daarbij maakt de politie geen uitzondering voor het medicinaal gebruik van morfine. Als u morfine gebruikt, kunt u een positief testresultaat verwachten. Dat betekent dat u risico loopt op een boete of ontzegging van de rijbevoegdheid.

Wanneer mag ik weer vliegen en duiken?

Wilt u vliegen, dan kan dat in principe na 6 weken. Mocht u eerder plannen hebben om te vliegen dan moet u dit met ons bespreken. Wilt u duiken, bespreek dan met de arts of dit haalbaar is.

Wanneer mag ik mijn CPAP weer gebruiken?

Als u een CPAP gebruikt mag u deze na de operatie gewoon gebruiken.