



ERAS protocol

Sneller herstellen na een gynaecologische buikoperatie



Het ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) protocol is een versneld herstelprogramma. Dit zorgprogramma brengt alle factoren samen die een positieve invloed hebben op uw herstel na een operatie. Hierdoor zorgt het voor een sneller en beter herstel. Een sneller herstel betekent dat u eerder naar huis kunt.

Over het zorgprogramma

Het zorgprogramma richt zich op herstel na een gynaecologische buikoperatie. De operaties die hierbij horen zijn: debulkingsoperatie, proeflaparotomie, stageringsoperatie, Wertheim-operatie, abdominale uterusextirpatie, abdominale adnexextirpatie en abdominale myoomenucleatie.



De belangrijkste elementen zijn:

- voldoende beweging
- stoppen met roken en alcohol
- goede pijnbestrijding
- goede behandeling van misselijkheid en braken
- gezond en regelmatig eten

Waarom is dit zorgprogramma belangrijk voor u?

Door direct na de operatie weer normaal te eten en drinken zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk energie verliest. Het is het beste als u op de dag van de operatie weer iets eet.

Door snel weer te gaan bewegen zorgt u voor een sneller herstel, minder gewichtsverlies en minder complicaties (zoals een longontsteking of darmproblemen). Het is het beste als u de dag na uw operatie al uit bed gaat om te bewegen.

Met het ERAS-herstelprogramma herstelt u sneller en kunt u dus waarschijnlijk ook eerder naar huis. Hierdoor is het risico op een infectie of trombose ook lager.

Voor de operatie

Voor de operatie geeft uw arts of uw verpleegkundige u informatie over het ERAS protocol. We zullen u uitleggen wat u zelf kunt doen om het herstelproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Beweging



De weken voor de operatie is het belangrijk om goed in beweging te blijven. Probeer dagelijks minstens een uur een activiteit te doen, die ervoor zorgt dat uw conditie goed blijft. Merkt u bij het inspannen dat uw hart iets sneller klopt en dat u wat sneller ademhaalt, dan bent u goed actief bezig!





Activiteiten die u kunt doen zijn:

- wandelen
- fietsen
- rustig zwemmen
- zwaardere huishoudelijke taken, zoals ramen wassen of werken in de tuin

U kunt er ook altijd voor kiezen om intensievere trainingen te doen.

Stoppen met roken



Het is erg belangrijk dat u voor de operatie stopt met roken. Roken zorgt voor een zuurstoftekort waardoor de wond slechter geneest. Wij adviseren u ten minste 4 weken voor de operatie te stoppen met roken en dit vol te houden totdat uw wond goed genezen is. Het is voor u het beste als u helemaal niet rookt.

Als het een week voor de operatie nog niet gelukt is te stoppen met roken, dan raden wij u af het nog langer te proberen. Het is voor uw herstel namelijk niet goed als u op dat moment ontwenningsverschijnselen heeft.

Voeding



Op de polikliniek beoordelen we uw voeding aan de hand van een aantal vragen. We weten dat uw herstel beter verloopt als u voor de operatie voldoende en gezond eet. Daarom vragen wij hiernaar op de polikliniek. Als het nodig is, verwijzen wij u voor extra advies naar een dietist.

De dag voor de operatie mag u gewoon eten en drinken.

Ademhalingsoefeningen



1. Maximaal inademen en adem vasthouden.

De oefening heeft u gekregen om longproblemen te voorkomen of te behandelen.

Het is verstandig om in de weken **voor de operatie** minimaal 1 keer per dag deze oefening te doen.

Tijdens uw opname gaan wij u stimuleren om dit minimaal 3 keer per dag te doen.



Oefening:

- Uitvoering: minimaal 5 keer per uur.
- Rustig maximaal diep inademen en de adem 3 seconden vasthouden.
- Adem uit met licht gesloten lippen.

Variatie: probeer of er meer lucht bij kan ("bijsniffen").

2. Huffen

Deze oefening voert u uit **tijdens uw opname**. Deze oefening voert u tijdens uw opname uit en is gericht op het ophoesten van slijm uit de longen. Doe de oefening het liefst elke 2 uur.

Oefening:

- Adem ontspannen uit met de mond open, luister of er slijm verplaatst. Dit geeft een borrelend geluid/gevoel.

Merkt u dat er slijm in uw longen zit, herhaal de oefening dan tot u het slijm kunt ophoesten om hierna uit te spugen of door te slikken.

Variatie: Door te variëren met de diepte en kracht van uw ademhaling kunt u slijm vaak makkelijker ophoesten.

3. Hoesten

Deze oefening voert u uit **tijdens uw opname**. Deze oefening is gericht op het controleren en eventueel verwijderen van slijm uit de longen, doe dit liefst elke 2 uur.

Oefening:

- Ga zo rechtop mogelijk zitten. Hoest en gebruik indien nodig een hoestkussentje tegen een eventuele operatiewond.

Geef bij uw verpleegkundige aan of deze ademhalingsoefeningen pijnlijk voor u zijn.

Dag van de operatie

Tot 6 uur voor de operatie mag u eten en drinken, daarna mag u **niet** meer eten. Tot 2 uur voor de operatie mag u nog wel heldere vloeibare dranken drinken (zoals water en thee). Bij uw opname geven we u een koolhydraatrijke (energierijke) drinkvoeding. Het is belangrijk dat u deze twee uur vóór uw operatie neemt. Vanaf twee uur voor de operatie mag u **niet** meer drinken.

Let op: wanneer u suikerziekte heeft mag u deze drinkvoeding niet gebruiken.

Tijdens de operatie

Bij de operatie wordt u onder narcose (algehele anesthesie) gebracht samen met een ruggenprik (epidurale katheter). De anesthesioloog bespreekt dit met u tijdens het preoperatieve spreekuur op de polikliniek. Een epidurale katheter is een dun slangetje dat we vlak voor de operatie tussen uw ruggenwervels plaatsen. Met de epidurale katheter verdoven we uw onderlichaam tijdelijk.



Na de operatie

Bijwerkingen van morfine, zoals sufheid en het stilvallen van de darmwerking komen daardoor minder vaak voor. Hierdoor kunt u na de operatie sneller weer eten en drinken. Meestal verwijderen we de epidurale katheter twee dagen na de operatie. We gebruiken zo min mogelijk drains en maagsondes.

U krijgt drie keer per dag een laxeermiddel om uw darmen op gang te helpen en verstopping te voorkomen.

Medicijnen



Voor een goed herstel is optimale pijnbestrijding erg belangrijk. We zullen met de beste methoden ervoor zorgen dat u zo min mogelijk pijn heeft.

Na de operatie geven we u pijnstilling via de epidurale katheter. Ook geven we u vier keer per dag twee tabletten paracetamol. Het is belangrijk om deze in te nemen, ook als u geen pijn heeft. De 2^e of 3^e dag na de operatie zullen we stoppen met de pijnstilling via de epidurale katheter.

Door de operatie en uw opname in het ziekenhuis heeft u een hogere kans op bloedstolsels (trombose). Om te voorkomen dat u bloedstolsels krijgt, geven we u dagelijks een injectie met een bloedverdunnend middel.

De epidurale katheter kan ervoor zorgen dat de blaas niet goed werkt. Daarom brengen we tijdens de operatie een slangetje in de blaas aan, waar de urine door wegstroomt. Als we de epidurale katheter verwijderen, halen we ook direct het slangetje uit uw blaas.

Eten en drinken



U mag weer wat eten en drinken als u terug bent op de verpleegafdeling. Dit is goed voor de werking van uw darmen en heeft geen extra risico's. U mag steeds grotere hoeveelheden eten. De verpleegkundige (en de diëtist) zullen u hierbij helpen.

Als u weer terug bent op de verpleegafdeling kunt u direct beginnen met het kauwen van kauwgum. Dit geeft een lekkere smaak in uw mond en helpt uw darmen weer op gang te komen. Wij adviseren u om de dagen na de operatie 3 keer per dag 30 minuten kauwgum te kauwen tot uw darmen op gang zijn gekomen. Daarnaast helpt het drinken van koffie ook om uw darmen op gang te laten komen.

Beweging

Na de operatie moet u zo snel mogelijk gaan





bewegen. Eerst met de begeleiding van een verpleegkundige en later zelfstandig.

Als u terug bent op de verpleegafdeling, mag u proberen op de rand van het bed te gaan zitten. De dagen na de operatie breiden we het bewegen steeds verder uit. Snel weer beginnen met bewegen na een operatie is erg belangrijk voor een vlot herstel na een grote buikoperatie. Als het nodig is zal de fysiotherapeut u helpen bij het bewegen.

Ademhalingsoefeningen



Het is belangrijk dat u ademhalingsoefeningen blijft uitvoeren tijdens uw opname. De oefeningen vindt u onder **Voor de operatie:** kopje **Ademhalingsoefeningen**.

Naar huis

Afhankelijk van de operatie, uw conditie en de genezing blijft u ongeveer 5 dagen in het ziekenhuis. De beslissing of u naar huis mag, maakt de dienstdoende zaalarts en de gynaecoloog. We overleggen dit altijd met u.

Contact

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact met ons opnemen via:

Tijdens kantooruren (09:00-17:00):

- Kliniek gynaecologie (010) 703 33 46
- Polikliniek gynaecologische oncologie (010) 704 02 51

Buiten kantooruren, met spoed:

- Algemeen nummer Erasmus MC (010) 704 07 04





