

## Fast Track herstelprogramma

### Inleiding

Binnenkort wordt u in het ziekenhuis opgenomen voor een operatie waarbij uw blaas wordt verwijderd. De verpleegafdeling waarop u na de operatie verblijft, werkt volgens het Fast Track herstelprogramma, dat zeven dagen duurt. In deze folder leest u wat dit voor u betekent.

### Het herstelprogramma

Het fast track herstelprogramma zorgt ervoor dat u eerder hersteld bent van de operatie. Zo kunt u eerder naar huis en sneller uw normale leven hervatten. Vroeger lagen patiënten de dagen na de operatie continu in bed en werd hun dieet langzaam uitgebreid. Dit bleek niet goed te zijn: mensen verloren een indrukwekkende hoeveelheid spiermassa en kracht, hadden meer complicaties en verbleven onnodig lang in het ziekenhuis. Tegenwoordig heeft u een veel actievere rol in uw eigen herstel. Zo kunt u, waar mogelijk, direct na de operatie starten met drinken, eten en bewegen. Deze extra inspanning zorgt voor een sneller herstel; 'rust roest' tenslotte. De verpleegkundigen en een fysiotherapeut bieden u ondersteuning bij het in beweging komen. Dankzij de gezamenlijke inzet van uzelf, de fysiotherapeut, de verpleegkundigen en de uroloog bent u ongeveer zeven dagen na de operatie klaar om naar huis te gaan. U bent dan zo mobiel dat u regelmatig kunt lopen en het grootste gedeelte van de dag op een stoel kunt zitten.

Het Fast Track herstelprogramma is erop gericht om complicaties te voorkomen en u zo snel mogelijk weer in uw normale leef ritme te krijgen. We houden uw partner of naaste ook goed op de hoogte, zodat diegene u goed kan ondersteunen bij de voorbereidingen, de operatie en uw herstel. Neem uw partner of naaste, wanneer mogelijk, mee naar uw bezoeken aan het ziekenhuis.

### De eerste dag na de operatie

Bij de lichamelijke verzorging zult u nog hulp nodig hebben van de verpleegkundige. Wanneer u met de robot geopereerd bent en steunkousen aan heeft, gaan deze vandaag uit. Een deel van de dag probeert u door te brengen in een stoel naast uw bed. De verpleegkundigen ondersteunen u daarbij. Probeer meer dan een liter te drinken, maar ga niets forceren. Zodra u voldoende drinkt, kan het infuus eruit. U mag vandaag vloeibare voeding gebruiken. Wanneer dit goed gaat, mag u ook vast voedsel eten. Als u ondanks de pijnstilling toch pijn heeft, aarzel dan niet en bespreek dit met de verpleegkundige. We zoeken dan samen met de arts naar een oplossing. Probeer drie keer per dag een uur op een stoel te zitten. De verpleegkundigen ondersteunen u bij het in en uit bed komen. Wanneer u een stoma heeft, zal de verpleegkundige deze verzorgen en u hierover uitleg geven. Zo ziet u wat u moet doen om het stoma zelf te verzorgen. Ook uw partner of een naaste krijgt hierover uitleg, zodat diegene weet hoe dit in zijn werk gaat. Vandaag start u met medicijnen die de darmen prikkelen en ervoor zorgen dat u ontlasting krijgt.

### De tweede dag na de operatie

Het wondverband mag eraf en blijft eraf als dat mogelijk is. Of ook de drain er al uit kan, is afhankelijk van de hoeveelheid wondvocht die er uit komt. De pijnstilling die u krijgt toegediend, proberen we af te bouwen. Wanneer u pijn heeft, kunt u dit doorgeven aan de verpleegkundige. Zij kan u altijd een pijnstillertje geven. U komt minimaal drie keer twee uur uit bed. De verpleegkundigen ondersteunen u hierbij. Met een boek of iets anders binnen handbereik kunt u zich op een plezierige manier ontspannen.

U loopt door de kamer onder begeleiding van een verpleegkundige. Probeer minimaal anderhalve liter te drinken. Als dit goed gaat, mag het infuus eruit. U krijgt vloeibare voeding en eventueel vast voedsel.

Forceer niets en bouw het eten langzaam op door wat vaker kleine beetjes te eten, verspreid over de dag. Het is belangrijk dat uw darmen weer zo snel mogelijk wennen aan voedsel en goed op gang komen. Vanaf vandaag mag u het stoma stap voor stap zelf gaan verzorgen. Natuurlijk helpt een verpleegkundige u hierbij. Stel haar al uw vragen, bespreek mogelijke twijfels en betrek hier ook uw partner of naasten bij. Zo raakt u langzaam gewend aan uw stoma. Indien mogelijk komt vanaf dag twee de stomaverpleegkundige bij u langs. Zij neemt door hoe u het stoma kunt verzorgen.

### **De derde en vierde dag na de operatie**

Wanneer dat mogelijk is, gaat op de derde dag na de operatie de katheter eruit. Daarmee bent u verlost van alle slangetjes die het bewegen belemmeren en kunt u weer gaan oefenen met lopen. De verpleegkundige helpt u met douchen. Wanneer u dat prettig vindt, kunt u uw normale kleding aan. U komt vandaag minimaal zes uur uit bed. Het in en uit bed stappen zal waarschijnlijk makkelijker gaan. Als het nog niet lukt, ondersteunt de verpleegkundige u hierbij. U loopt tweemaal onder begeleiding over de gang. U eet normale maaltijden. Uw darmen functioneren het beste wanneer er weer voedsel in komt. Probeer verschillende voedingsmiddelen uit, zodat u ontdekt wat u kunt verdragen. Het is de bedoeling dat u in korte tijd weer eet wat u gewend was. Als u een stoma heeft, oefent u regelmatig met de verpleegkundige en uw partner of naaste om uw stoma te verzorgen. Als uw ontlasting weer op gang is gekomen, kunt u stoppen met de medicijnen die de stoelgang bevorderen.

### **De vijfde tot zevende dag na de operatie**

Uw vertrek naar huis komt steeds dichterbij. Eventueel kan er thuiszorg geregeld worden. Hebben u, uw partner of naasten nog vragen? Stel deze dan gerust. In deze dagen worden de laatste 2 slangetjes ,zijn splints verwijderd uit het stoma. Voor uw vertrek kijken we terug op uw herstel en bespreken we of u naar huis kunt. Alleen als u onvoldoende hersteld bent en ziekenhuiszorg noodzakelijk is, blijft u langer in het ziekenhuis. Door kort in het ziekenhuis te verblijven, voorkomt u complicaties. Uw conditie herstelt sneller en u bent sneller in staat uw normale leefgewoontes weer op te pakken. We treffen de voorbereidingen voor uw vertrek en van de verpleegkundige krijgt u recepten en een afspraak mee.

### **Naar huis**

De eerste zes weken thuis moet u het rustig aan doen. U zult merken dat u nog snel vermoeid bent. Uw lichaam geeft vaak het beste aan wanneer de belasting te groot is. Als de operatiewond nog gevoelig is, kunt u paracetamol gebruiken. In sommige gevallen is uw ontlasting iets dunner, omdat de chirurg bij de operatie een deel van de darm heeft gebruikt. Hierdoor is de totale lengte van uw spijsverteringskanaal afgenomen. De ontlasting heeft daardoor minder kans om 'in te dikken'. Na de operatie bevat de urine die uit het stoma komt altijd bacteriën. De urinekweek is dus altijd positief (met andere woorden: bevat bacteriën). Dit hoeft echter niet met antibiotica te worden behandeld. Bij thuiskomst gaat u nog vier weken door met het één keer daags injecteren van fraxiparine. Eventueel kan de thuiszorg dit doen.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

- Polikliniek Urologie  
T (076) 595 10 26
- Oncologische urologieverpleegkundige  
T (076) 595 22 77

- Stomaverpleegkundige  
T (076) 595 24 33
- Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met Spoedeisende hulp  
T (076) 595 50 00

Meer lezen over urologie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Urologie](https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/urologie>)