Gids bij een DIEP-flap operatie

naast de richtlijnen van je arts

> *Deze gids is bedoeld naast de richtlijnen van je arts, niet in de plaats ervan. Hij is gebaseerd op de ervaring van Dr. Sofie De Vuysere als arts en als patiënte. Elk ziekenhuis en elke situatie verschilt, dus volg altijd wat jouw chirurg en verpleegkundigen je meegeven.*

Voorafgaand aan de ingreep zullen er nog enkele onderzoeken gebeuren zoals een bloedname (bvb om je stolling, nier- en leverfunctie te controleren) en een 3D-CT-scan. Deze 3D-CT scan wordt uitgevoerd om de kleine bloedvaten van je buik en borst in het licht te stellen. Dit is van essentieel belang voor de chirurg om zich optimaal te kunnen voorbereiden en de kwaliteit van je bloedvaten te beoordelen.

Doordat dit een geplande ingreep is, heb je de tijd om je zowel fysiek als mentaal zo goed mogelijk voor te bereiden.

Hoe beter je bent voorbereid, hoe vlotter je herstel!

In de weken vóór de ingreep

- Fysiek: zorg dat je “in goede conditie” bent. Je moet daarvoor geen marathon kunnen lopen, het kan heel simpel zijn:
  - Zet voldoende stappen per dag. Dat kan gaan van bijvoorbeeld na elke maaltijd 30 min te wandelen, tot een doel van 8- tot 10000 stappen per dag, afhankelijk van wat binnen jouw planning past.
  - Doe 1 tot 2 keer per week een halfuurtje of een uur krachttraining. Je kan dat op eigen houtje doen, je kan kiezen voor pilates etc. Maar probeer ervoor te zorgen dat je spieren sterk zijn.

- Mentaal:
  - zorg ervoor dat je in een laag stressniveau zit. Je hebt genoeg aan je hoofd met deze zware ingreep in het verschiet. Dus rust en regelmaat thuis, conflicten vermijden en je grenzen bewaken zowel thuis als op het werk. Dat geeft je mentale rust.
  - Zorg dat je voldoende kwaliteitsvolle slaap hebt. Zorg ook voor regelmaat.
  - Mediteer, enerzijds om je hoofd tot rust te laten komen, anderzijds eventueel met een mantra dat je bvb alles loslaat, dat alles goedkomt, dat je er vertrouwen in hebt etc… Je kan ook een app gebruiken om te mediteren, zoals bvb “meditation moment” (=betalend) of “headspace” (deels betalend). Gratis meditatie-apps: “Medito”, “Insight Timer” en “Healthy Minds Program”.
  - Doe Yoga. Ook hier zal je zenuwstelsel “kalmeren” en zal de rust en het vertrouwen de overhand krijgen. Meditatie en yoga zullen zorgen voor positieve mentale kracht.

- Voeding:
  - veel groenten en fruit
  - weinig tot geen bewerkte voeding
  - weinig tot geen alcohol
  - NIET roken!
  - Voldoende water drinken, of (cafeïnevrije) thee. Zeker 2 liter per dag.
  - Extra aandacht voor eiwitten. Onze spieren zijn de bron van onze energie, en die energie ga je na de operatie extra kunnen gebruiken. Bovendien ga je na de operatie een hele periode minder beweeglijk zijn waardoor je spiermassa afneemt. Met voldoende eiwitten – naast je beweging- kan je je spiermassa goed opbouwen en heb je dus een goede reserve aangelegd.

Praktisch

- Zorg voor een pyjama met knoopjes vooraan.
- Een trui die vooraan open kan met brede mouwen of een kamerjas/kimono met brede mouwen.
- Loszittende broeken met een hoge taille, of eventueel een kleedje (dan ook best met korte mouwen en knoopjes vooraan)
- Slippers of pantoffels die stevig zijn, waar je makkelijk kan inschuiven en niet mee zal vallen
- Hoge-taille ondersteunende katoenen onderbroeken. Niet sexy maar wel heel praktisch. Je buik kan wat extra steun gebruiken en de rand van je slip zit dan hoger dan het operatielitteken ter hoogte van de onderbuik. Dit vind je makkelijk in de winkel en online onder “corrigerend ondergoed, maxi slip of high waist”.
- Indien je steunkousen in de kast hebt liggen, neem ze mee naar het ziekenhuis. Zo niet, zal het ziekenhuis er wel voor zorgen bij de opname.
- Ik had mijn eigen hoofdkussen mee en een heel lekker warm deken. Dat gaf me een huiselijker “thuis”gevoel. Bovendien worden je nieuwe borsten de eerste dagen na de operatie goed warm gehouden en kwam dat (extra warm) deken wel goed van pas. Ook mijn warme sokken waren welgekomen!

- Juwelen, horloge en andere kostbare zaken kan je best thuis laten.
- Neem iets mee voor een frisse mond na de operatie, zoals muntjes of munt-kauwgum. Je mag de eerste 24 uur niets eten en weinig tot niets drinken. Bovendien kan je een opkomende prikkelhoest met een muntje vermijden, zodat je je buik kan sparen.
- Eventueel kan je wat vers eten meenemen om jezelf te verwennen. Zoals bijvoorbeeld je eigen brood, wat fruit, yoghurt etc. Het ziekenhuis-eten is namelijk niet altijd even lekker…
- Als je makkelijk last hebt van constipatie, probeer hier dan ook in de aanloop van je operatie extra aandachtig voor te zijn. Persen na zo een ingreep is niet evident en een langdurige narcose kan je darmen wel even stilleggen. Bespreek dit eventueel op voorhand met je huisarts, en zorg ervoor dat je dagelijks voldoende water drinkt. Vermeld het ook aan het verplegend personeel, als je na de ingreep moeilijk kan gaan.
- Als je een koptelefoon hebt of oortjes al dan niet met noise cancelling, kan je die best meenemen. Misschien ben je in het begin te moe om TV te kijken, maar een muziekje of eventueel luchtige podcast kan dan wel deugd doen.

Vraag aan je chirurg om na de operatie een familielid of vriend een telefoontje te geven om te laten weten hoe alles is verlopen. Je zal zelf namelijk nog enige uren slapen, en zo is je omgeving ondertussen niet ongerust.

Vermeld goed aan welke arm je eventueel niet mag worden aangeprikt. Er heersen daarover heel wat verschillende meningen, ook onder het medisch personeel. Maar voorkomen is beter dan genezen.

TIP Ikzelf had het met een alcohol-stift op mijn arm geschreven: “links niet prikken”.

In het ziekenhuis

Op de dienst intensieve zorgen

- Je zal na de operatie wakker worden op de dienst intensieve zorgen. Dat is omdat het verplegend personeel je zo beter van dichtbij kan opvolgen: je bloeddruk, hartslag, lichaamstemperatuur, bloedanalyse etc.
- Je zal bij het ontwaken niet volledig plat liggen. De huid aan je buik is namelijk strak na de ingreep met bovendien een vrij breed litteken laag op de onderbuik. Hierdoor zullen je benen wat hoger liggen dan je poep, dat is meer comfortabel en tevens noodzakelijk om zowel je inwendige als uitwendige buik-litteken goed te laten genezen.
- Ze zullen je ook goed voorzien van de nodige pijnstillers. Daarvoor is er een ader aangeprikt in je arm of eventueel in je hals zodat je via een infuus makkelijk de nodige medicatie kan krijgen.
- Op heel regelmatige basis zal de verpleging je borst(en) komen controleren op warmte, om zeker te zijn dat de nieuwe kleine bloedvaatjes in je nieuwe borst(en) chirurgisch goed zijn opengebleven.
- Er zijn drains achtergelaten in de wonden, die naar buiten toe verbonden zijn met een potje (=redon). Zo kan het wondvocht makkelijker afvloeien. Daar moet je dus niet van schrikken, dat is heel normaal. Men zal op regelmatige tijdstippen de hoeveelheid wondvocht controleren, zodat men enerzijds zicht

heeft op eventueel bloedverlies en heling van de wonden, en anderzijds kan inschatten wanneer de drains kunnen verwijderd worden. Dat kan enkele tot meerdere dagen duren.

- Je zal een blaassonde hebben. Dat voelt niet zo vervelend aan als je zou denken, en is wel heel praktisch, vermits je niet uit je bed kan komen die eerste paar dagen. Van zodra je zelfstandig in en uit het bed kan – al dan niet met wat hulp- kan de blaassonde verwijderd worden.
- De eerste dagen na de ingreep krijg je dagelijks een spuitje met bloedverdunners tegen het ontwikkelen van bloedklonters (=trombose). Doordat je een langdurige ingreep hebt gehad en daarna minder goed te been bent heb je namelijk een licht verhoogd risico op trombose in je benen. Van zodra je voldoende kan rondstappen, kunnen deze spuitjes gestopt worden.
- Je krijgt de eerste 24 uur geen eten. Je mag meestal wel kleine slokjes water drinken.

In eerder uitzonderlijke gevallen kan het zijn dat je teveel bloed bent verloren, en dat je bloed moet toegediend krijgen. Het personeel zal daarom -tenzij bekend- op voorhand nog een specifieke bloedgroepbepaling doen, voor het geval het nodig zou zijn.

Normalerwijze lig je binnen de 24 uur na je operatie op een “gewone” kamer. Je ligt dan op een afdeling waar het personeel goed bekend is met dit soort ingrepen, zij staan klaar om jou bij te staan.

Op je gewone kamer

- Zorg dat je de zaken die je vaak gebruikt op voorhand dicht bij de hand hebt gelegd, zoals je GSM, de afstandsbediening van de TV, het belletje om de verpleging te roepen, je muntjes…
- Luister goed naar de richtlijnen van de verpleging. Zij zijn er om je te helpen die eerste dagen en hebben ervaring. Zet je trots even opzij en vraag om hulp als iets niet lukt, om je beter te helpen gaan liggen etc…
- Ook op je “gewone kamer” zal je op regelmatige basis bezoek krijgen van de verpleegkundige om je nieuwe borst(en) te controleren op doorbloeding (warmte en kleur), maar ook om je andere parameters zoals bloeddruk, temperatuur etc van dichtbij op te volgen.
- Probeer vanaf dag 3 – meestal met hulp- uit je bed te komen, even rechtop te zitten in de zetel, misschien jezelf te wassen zittend aan de lavabo… Door voorzichtig in beweging te komen vermijd je het risico op trombose. Daarnaast gaat eventueel wondvocht door te bewegen makkelijker in de redons terecht komen en dus makkelijker/sneller uit je lichaam gaan.
- “Rechtop” lopen is in het begin écht niet mogelijk. Je zal in het begin, zeker die eerste dagen tot weken voorovergebogen lopen omdat je buik en litteken zo strak zijn. Dit kan soms aanleiding geven tot pijn of stijfheid in de spieren van je rug en je benen, omdat die dan harder moeten werken.
- Vermijd (te veel) bezoek in het ziekenhuis. Je hebt veel rust en slaap nodig, je voelt je niet optimaal met redons en infuus, ligt zeker die eerste dagen ongekleed in bed. Het is ook een vrij intieme ingreep die bovendien het nodige vraagt van jou, zowel fysiek als mentaal, dus durf gerust grenzen aan te geven.
- Eventueel kan je denken aan: (papieren) washandjes, een verfrissende parfum of body mist, droogshampoo, vochtige doekjes…
- Van zodra je de pijnstillers in pilvorm kan nemen, en je geen bijkomende medicatie meer nodig hebt, kan het infuus verwijderd worden.
- De richtlijnen rond een steunende BH na de ingreep, zijn wisselend van ziekenhuis tot ziekenhuis. Na

mijn ingreep kreeg ik de instructie om de komende 6 weken geen BH te dragen, eventueel wel een topje of “marcelleke”. Mijn vriendin lotgenoot moest evenwel een aangepaste sport-BH dragen, zelfs onder de douche, 24 uur per dag/10 dagen. Deze (sport)BH werd voorzien door het ziekenhuis.

TIP Als je voelt dat je moet niezen of kuchen, houd je buik goed vast, zodat je de pijnlijke net geopereerde zones beschermt.

TIP Het verwijderen van de drains is best wel gevoelig of pijnlijk. Idealiter neem je een pijnstiller een uurtje ervoor. Men zal je vragen diep in te ademen, en dan bij het uitademen zal men de drain verwijderen. Op deze manier is het het minst pijnlijk.

Eerste week thuis

- Eens de redons weg zijn, kan je douchen. Maar zorg zeker in het begin dat er iemand bij jou is in de badkamer tijdens het douchen, en jou eventueel kan helpen met afdrogen en aankleden.
- Zet een stoeltje aan de lavabo in je badkamer zodat je niet (te) lang voorovergebogen moet staan.
- Weet dat je je arm(en) waarschijnlijk niet goed omhoog zal krijgen in het begin, dus zorg dat je je benodigdheden en alles wat je vaak gebruikt in badkamer, keuken en dichtbij je bed, niet hoger zet dan schouderhoogte.
- Je kan je de eerste dagen thuis in bed installeren met de nodige kussens onder je benen/rug/hoofd. Zorg dat je niet alleen thuis bent, je hebt mogelijk hulp nodig om jezelf in en uit bed te helpen, om te koken voor jou etc.
- Eventueel kan je een ziekenhuisbed laten bezorgen als je verwacht niet comfortabel te liggen in je bed of zetel.
- Het kan praktisch zijn om die eerste week/weken apart te slapen zodat je het bed voor jou alleen hebt. Zo kan je ongestoord een goede slaap-positie vinden voor jezelf, je ’s nachts verleggen etc… Of als je niet kan slapen even iets lezen of op je GSM kijken. Zo moet je ook niet bang zijn dat je onverwacht een duw zou krijgen van je bedgenoot tegen je wonden of pijnlijke zones.
- Ook hier geldt: rust! Die eerste dagen/weken zal je nog veel slapen. Geef dit zo door aan je familie en vrienden zodat ze daarmee rekening kunnen houden voor bezoekjes.
- Zorg dat er gezonde voeding is om je herstel te bevorderen. Eventueel een huisgenoot die gezond kookt voor jou, of anders iets dat je in de diepvries hebt klaarzitten. Soep bijvoorbeeld
- Opnieuw: eet gezond met aandacht voor voldoende eiwitten
- Zet af en toe wat stapjes in het huis, beweeg bijvoorbeeld naar de badkamer en keuken of even in de tuin. Ook hier best met iemand in de buurt die eerste week.

Vanaf week 2

- Je zal 4 weken rijverbod hebben. Dus zorg op voorhand dat je voldoende eten in huis hebt, dat je iemand hebt die jou kan brengen en halen naar de wondcontrole, of bvb naar de acupunctuur, wat jij

wilt. Je kan de Colruyt/Delhaize etc ook gewoon thuis laten leveren!

- Je zal 6 weken niet mogen/kunnen heffen. Dus, als de Colruyt levert, mag jij dit niet allemaal in de kasten zetten. …De zware kookpot of kleine kinderen niet opheffen! Dit is niet alleen om het zichtbare litteken op je buik te beschermen maar ook de diepere lagen eronder, die je niet kan zien. Het is belangrijk dat alles goed kan genezen.

Vanaf week 6

- Je mag langzaam terug beginnen sporten en yoga doen.

Algemeen

- Drink voldoende water, vanaf dag 1. Zo help je je lichaam reinigen, je nieren spoelen, en alle medicatie die je gekregen hebt en nog neemt, makkelijker terug te verwijderen uit je lichaam
- Eet voldoende eiwitten. Zoals gezegd verlies je in deze periode sneller spiermassa, die we nochtans nodig hebben om ons kracht en energie te geven.
- Beweeg waar je kan. Het is belangrijk stapjes te zetten en niet de volledige dagen in je bed te blijven. Zo verminder je de kans op trombose en bevorder je je herstel.
- Je zal je lichaam niet volledig kunnen strekken en dus voorovergebogen lopen die eerste weken. Dat is heel normaal. Daardoor moeten je rugspieren en/of beenspieren meer “werken” en kunnen die gevoelig of pijnlijk worden die eerste weken.
- Het kan zijn dat je buiklitteken meer last geeft als je meer beweegt, je buik gaat dan meer opgespannen voorkomen. Hier kan je hoge onderbroek voor de nodige ondersteuning zorgen.
- Van zodra de korstjes van je littekens weg zijn, kan je je littekens masseren met een goede hydraterende crème (bvb Lipikar anti-droogheid melk 48u van La Roche-Posay) en littekencrème (bvb Cicaplast pro-recovery skincare van La Roche-Posay). Vraag ook zeker aan je chirurg wat hij/zij adviseert.
- Drie maanden niet gaan werken na zo een operatie is heel normaal en standaard. Je zal je langzaam voelen beter worden, maar dat is nog niet hetzelfde als 200% meedraaien in de maatschappij. Dus neem je tijd.

Heb je vragen over je voorbereiding of je herstel, of wil je er niet alleen voor staan? Kijk op gezondnakanker.be/coaching voor persoonlijke begeleiding.