

Ontslaginformatie: wat moet u weten na uw bariatrische ingreep?

Ontslaginformatie: wat moet u weten na uw bariatrische ingreep?

Patiënteninformatie Bariatrie

Medicatie

- Neem uw medicatie in zoals afgesproken
- Thuispakket:
 - **Paracetamol:** 4 keer per dag smelttablet of zetpil zo lang als nodig is
 - **Oxycodon:** gebruik bij hevige pijn ondanks paracetamol
 - **Movicolon:** bij obstipatie door oxycodon, indien nodig
 - **Omeprazol:** niet-rokers tot 3 maanden, rokers 1 jaar
 - **Ondansetron / Zofran:** bij misselijkheidsklachten
 - **Fragmin:** gebruik tot en met 27 dagen
- Vermijd NSAID's (bijv. Ibuprofen, Naproxen of Diclofenac)
- Vraag uitleg als u iets niet zeker weet

Voeding

- U eet 2 weken lang dik vloeibaar. Eet en drink vooral eiwit verrijkte voeding bijv. yoghurt en kwark
- Eet langzaam en kauw goed
- Drinkt niet tegelijk met eten; wacht 30 minuten voor en na het eten
- Drink minstens 1,5 liter verspreid over de dag
- Vermijd alcohol in de eerste weken
- Eet 3 maaltijden en 3 kleine tussendoortjes
- Let op uw houding: zit rechtop tijdens het eten
- Heeft u vragen over voeding? Kijk direct op: <https://bariatrischcentrum.nl/voedingsadvies-na-de-operatie/>

Beweging

- **0-14 dagen:** rustig in en rond huis lopen; niet bukken en tillen
- **2-6 weken:** hervatten dagelijkse activiteiten; licht fysieke activiteiten (niet bukken/tillen)
- **Na 6 weken:** hervatten zware activiteiten; bukken en tillen mag
- Beweging helpt uw herstel en voorkomt complicaties

Wondgenezing

- Houd de wonden schoon en droog
- Pleisters: indien wonden droog zijn, mogen deze verwijderd worden
- Wondstrips voorzichtig verwijderen na 5 dagen, indien droog.
- Douchen mag na 48 uur; baden pas als de wonden volledig genezen zijn

Psychosociale ondersteuning

- Het is normaal dat u zich in de eerste weken onzeker voelt
- Praat met uw naaste over stress of emoties
- Neem contact op met het Bariatrisch Centrum of huisarts als u stress, angst, somberheid of problemen in het dagelijks leven ervaart

Complicaties

- Neem direct contact op:
 - Als u koorts heeft boven de 38,5 graden rectaal gemeten
 - Als u extreem veel pijn heeft ondanks pijnmedicatie
 - Als u aanhoudend blijkt braken na de ingreep
 - Als de wonden hevig bloed lekken
 - Als de wonden ontstoken zijn. Te herkennen aan roodheid, koorts, pijn en pus

Contact

- **Binnen kantoortijden** (maandag t/m vrijdag, 08:30 – 17:00): bel **088- 70 68 800**
- **Buiten kantoortijden** (ma t/m vrij 17:00 – 08:30, za & zo hele dag) tot 7 dagen na ontslag: bel **088-70 67 612**
- **Telefonisch spreekuur verpleegkundige:** maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 12:00 – 12:30
- **E-mail:** gespypk.obesitas.boz@bravis.nl
- **App:** BeterDichtbij (voor snelle vragen)
- **Bij spoed:** bel direct 112