

## Informatie voor thuis na een longoperatie

U bent opgenomen geweest voor een longoperatie op de longafdeling. Als alles voorspoedig verloopt kunt u meestal na ongeveer 3 dagen naar huis. Als u naar huis gaat bent u nog niet hersteld, dat gebeurt grotendeels thuis. In deze folder geven we u informatie om dit herstel zo spoedig mogelijk te laten verlopen.

### Wie kunt u bellen als u vragen heeft?

Wij willen u op het hart drukken dat u ons kunt bellen als u vragen of problemen heeft. Het zou jammer zijn als u onnodig met vragen of problemen blijft rondlopen, terwijl wij u misschien kunnen helpen. U kunt bellen met de oncologie-verpleegkundigen. Zij kunnen makkelijk voor u overleggen met bijvoorbeeld de verpleegkundig specialist, chirurg of longarts. Soms is het nodig naar het ziekenhuis te komen om u goed te kunnen beoordelen.

Van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 10.00 uur kunt u bellen met het telefonisch spreekuur van de oncologieverpleegkundigen, telefoonnummer (070) 210 2080.

Of tijdens kantooruren met de polikliniek longgeneeskunde, telefoonnummer (070) 210 20 76.

Buiten kantooruren en in het weekend belt u naar de Longafdeling, (verpleegafdeling 9B), van het HagaZiekenhuis telefoonnummer (070) 210 2057.

Ook als u onder behandeling bent bij 1 van de longartsen in het Langeland Ziekenhuis in Zoetermeer kunt u 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 ingesteld op pijnstillers via tabletten of een drankje. 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.

Als de pijn het toelaat is het zinvol de morfine als eerste af te bouwen. Dit in verband met bijwerkingen zoals misselijkheid, verstopping van de darmen en sufheid. Paracetamol en eventuele andere pijnstillers kunt u daarna afbouwen.

#### De wond/wondjes

U heeft hechtingen in de wond/wondjes van de operatie. Deze lossen 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 als de wond droog is. Neemt u contact met ons op 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 in de luchtweg is achtergebleven na de operatie. Goed ophoesten is hierbij belangrijk. Als u (oud) bloed ophoest raden we u aan om altijd even met ons te overleggen.

## Koorts

Als u koorts heeft boven de 38,5°C vinden we het belangrijk dat u contact met ons opneemt.

## Benauwdheid

Het missen van een grote hoeveelheid longweefsel (door de longoperatie) hoeft geen grote beperkingen op te leveren. Als u thuis 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 opzwellen. Dit is niet gevaarlijk maar kan wel vervelend zijn. Als u deze klachten al in het ziekenhuis had en het wordt thuis erger dan adviseren wij om contact met ons op te nemen. Ook als u dit thuis voor het eerst krijgt.

## Psychische zorgen

Het kan zijn dat u in de loop van de dagen, weken of maanden merkt dat u klachten krijgt zoals somberheid, angst of piekeren. U heeft een onzekere tijd achter de rug waarin de diagnose is gesteld. Of het is nog steeds onzeker voor u. U kunt onzeker zijn over de toekomst en in angst leven voor wat u misschien te wachten staat. Wij maken deze zorgen graag bespreekbaar. Als u hierover wilt praten of hulp nodig heeft, kunt u ons 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 doorpraten over uw ongerustheid? Neem dan zeker contact met ons op.

## Wat kunt u zelf doen aan 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 alles doen wat uw lijf u toestaat. Als er in uw geval toch activiteiten zijn die u niet mag ondernemen, dan bespreekt de chirurg of longarts dit met u. Het is belangrijk om thuis elke dag door te gaan met de oefeningen die de fysiotherapeut met u doorgenomen heeft voor en tijdens de opname.

Wat u wel en niet kunt doen na de operatie is uiteraard ook afhankelijk van de kwaliteit van uw longen vóór de operatie en van 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 minder lichamelijke inspanning kunt leveren dan voorheen.

## Wat goed is om te weten

- Wandelen en fietsen mag op geleide van de pijn.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging (minimaal een half uur per dag) als uw gezondheid dit toestaat.
- U mag na 6 tot 8 weken huishoudelijk werk doen zoals ramen zemen, stofzuigen en dergelijke als uw lichaam dit toestaat.

## Fysiotherapie

Na de opname is het belangrijk dat uw conditie weer zo goed mogelijk wordt. Filmpjes van ademhalingsoefeningen en huffen voor ophoesten zijn terug te zien op de website van het HagaZiekenhuis en in de app. U kunt ook gebruik maken van revalidatie bij de fysiotherapeut. U kunt uw zorgverzekeraar vragen of u aanvullend verzekerd bent, zodat (een deel van) de kosten van de fysiotherapie vergoed worden.

## 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? Neemt u dan contact op met uw huisarts. U kunt ook bellen of de website bezoeken van SineFuma, landelijke specialist in activiteiten op het gebied van stoppen met roken. Zij begeleiden u zeer deskundig bij het stoppen met roken: [www.sinefuma.nl](http://www.sinefuma.nl) of telefoonnummer (076) 88 951 95.

## Voeding

Goede voeding zorgt er ook voor dat u sneller herstelt 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.

## Begeleiding thuis

Omdat de overgang van het ziekenhuis naar huis soms spannend kan zijn, kan de verpleegkundig specialist ervoor zorgen dat u thuis begeleid wordt door 1 van de longverpleegkundigen van de thuiszorg. Zij zijn gespecialiseerd in de zorg voor mensen die een longoperatie hebben ondergaan.

## Veel gestelde vragen

### **Ik ben onder behandeling van een longarts in het HagaZiekenhuis, locatie Zoetermeer. Is deze informatie ook voor mij?**

Ook als u in het HagaZiekenhuis, locatie Zoetermeer onder behandeling bent, is deze informatie voor u bedoeld. Het enige verschil is dat u de afspraken bij de longarts in Zoetermeer krijgt en niet in het HagaZiekenhuis. De afspraken bij de chirurg, verpleegkundig specialist en longverpleegkundige krijgt u wel in het HagaZiekenhuis.

## Wanneer mag ik weer douchen?

U mag 24 uur na verwijderen van drain weer douchen als de wonden goed gesloten zijn. Ga met de operatiewonden niet in de directe zon en bescherm uw huid met zonnebrandcrème. Geef tegendruk als u moet hoesten of niezen.

## Wanneer mag ik weer werken?

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

## Wat mag ik allemaal doen na de operatie?

Het herstel duurt gemiddeld 6 tot 8 weken. In de periode na de operatie adviseren wij u niet zwaar te tillen, duwen en te trekken. U mag 6 tot 8 weken na de operatie geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals stofzuigen, wassen en strijken, ramen zemen, dweilen en bedden verschonen. Wees ook voorzichtig met vrijen. Op geleide van de conditie en pijn mag u uw activiteiten na 6 tot 8 weken rustig weer oppakken.

## Wanneer mag ik weer autorijden?

Autorijden mag op geleide van de pijn. 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. Als de dosering omhoog gaat, mag u 2 weken niet autorijden.

Nieuwe wet: vanaf 1 juli 2017 kunnen 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. Heeft u eerder plannen om te vliegen dan kunt u dit met ons bespreken. Wilt u duiken? Bespreek dan met de arts of dit haalbaar is. U mag nooit meer duiken na een pneumonectomie (als u een hele long mist).

## Wanneer mag ik mijn CPAP weer gebruiken?

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

## Controle afspraken in het ziekenhuis

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u afspraken mee voor controle.

De verpleegkundig specialist belt u enkele dagen na ontslag en bespreekt met u of er vragen of problemen zijn. Zij kan makkelijk overleggen met bijvoorbeeld de chirurg of longarts. Ongeveer een week na ontslag krijgt u bij de longarts de uitslag van het weefselonderzoek. Ook bespreekt deze met u of er verdere behandeling nodig is. **Let op:** bent u onder behandeling van de longarts in het **HagaZiekenhuis, locatie Zoetermeer** dan krijgt u deze afspraak daar.

Ongeveer 2 weken na ontslag krijgt u een **aantal afspraken aansluitend op dezelfde dag:**

- Bij de chirurg: deze bespreekt met u hoe het gaat en kijkt of uw wond voldoende is genezen.
- Bij de verpleegkundig specialist: deze bespreekt met u of alle zorg rondom uw herstel goed verloopt. De verpleegkundig specialist houdt de eerste 6 weken telefonisch contact met u tot u voldoende hersteld bent.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

252101092023