

Leefregels na een blindedarmverwijdering (appendectomie)

Uw blinde darm is verwijderd. Hieronder leest u enkele belangrijke leefregels voor de komende periode.

Tillen en sporten

U mag de komende ± 6 weken niet zwaar tillen. U mag sporten, maar om de kans op een littekenbreuk zo klein mogelijk te houden kunt u beter geen sport beoefenen waarbij de buikspieren belast worden gedurende 6 weken.

Voeding

Er zijn geen beperkingen wat uw voeding betreft, u mag alles eten. Eet u echter de eerste dagen na operatie liever geen hele vette voeding.

Wondjes

- U mag de eerste dag na de operatie gewoon douchen.
- Haalt u voor het douchen de pleisters eraf, dan kunnen er na de douchebeurt weer nieuwe op.

- De tweede dag na de operatie mogen de pleisters eraf gelaten worden mits de wond droog is. Gaat u niet in bad of zwemmen zolang de hechtingen er nog in zitten, dit is meestal 2 a 3 weken.
- De meeste hechtingen lossen vanzelf op. Als dat niet gebeurt worden deze op de poli verwijderd.

Werken

- U kunt gewoon werken of naar school gaan. Neemt u daarnaast wel rust als u denkt dat dit nodig is. Wanneer u zwaar fysiek werk verricht waarbij de buikspieren belast worden, dan is het raadzaam om gedurende 6 weken uw werk anders (minder fysiek) in te vullen.
- Indien u met de auto naar het werk moet is het verstandig om de eerste 10 dagen u te laten brengen. Dit i.v.m. hogere kans op ongevallen en verzekeringstechnisch.
- Het is gebruikelijk dat u 2 tot 3 weken nodig heeft voor volledig herstel, u hoeft zich daar geen zorgen om te maken.

Pijnstilling

U kunt zo nodig thuis nog tot max. 4x daags 2 paracetamol van 500 mg innemen.

Complicaties

Neem bij onderstaande complicaties contact op met uw behandelend specialist:

- Toenemende koorts (38.5 of hoger)
- Aanhoudende misselijkheid/braken
- Roodheid of zwelling van de wond
- Steeds heviger pijn ondanks de pijnstilling

Locatie Den Haag

Telefoonnummer polikliniek Chirurgie: (070) 210 2735. Bij problemen of vragen **buiten kantooruren** kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp: (070) 210 2060

Locatie Zoetermeer

Telefoonnummer polikliniek Chirurgie: (079) 346 2585. Bij problemen of vragen **buiten kantooruren** kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp: (079) 346 2539

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

530713112022