



Als het kan, gaan patiënten lopend naar de operatiekamer.

Foto Marcel J. de Jong

Sneller herstellen na een operatie

Een operatie kan een ingrijpende gebeurtenis zijn. Ook het herstel daarna heeft veel invloed op iemands leven. Met de juiste aanpak kan het herstellen sneller. Hoe? Daar is wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

De afkorting ERAS staat voor Enhanced Recovery After Surgery, ofwel: verbeterd herstel na een operatie. In het WZA kijkt ERAS-coördinator Bertine Flokstra naar welke maatregelen kunnen worden ingevoerd, om ervoor zorgen dat een patiënt sneller herstelt. Zowel voor, tijdens als na de operatie. "We weten dat het voor je herstel het beste is, als je zo kort mogelijk op bed ligt", zegt Bertine. "Als de chirurg een kleinere wond maakt, herstel je sneller. Als je minder pijn hebt, of minder misselijk bent na de operatie, ga je eerder bewegen. Ook vlot na de operatie eten en drinken helpt om sneller te herstellen."

Wég spiermassa

Uit onderzoek is ook gebleken: wie één dag alleen maar in bed ligt en niets doet, is 200 gram spiermassa kwijt. "Zowel jongeren als ouderen", weet Bertine. "Het verschil is alleen dat jongeren na zes weken wel weer terug zijn op hun oude spiermassa. Oudere mensen komen vaak niet meer op hun oude niveau terug. Dat kan de zelfstandigheid beïnvloeden. Als iemand dan ook nog een aantal operaties achter elkaar moet ondergaan, tja, dan kan iemand snel achteruit gaan."

Darmoperaties

Het WZA gebruikt de ERAS-methode nu alleen nog bij darmoperaties. "Van tevoren hebben patiënten een

afspraken bij de darmverpleegkundige. Ze krijgen bijvoorbeeld het advies vóór de operatie iedere dag te fietsen en te wandelen en op hun voeding te letten, vooral op eiwitten. Ook in het ziekenhuis blijven ze zo lang mogelijk bewegen. Als het kan, gaan patiënten lopend naar de operatiekamer."

Koffie en een koekje

De operatie wordt vaak met een kijkoperatie gedaan, zodat de wond zo klein mogelijk is. Ook krijgt iemand verdoving met zo min mogelijk bijwerkingen en iets tegen de misselijkheid na afloop. "Op de uitslaapkamer gaan mensen al uit bed, krijgen ze thee, koffie en een koekje, als ze dat willen. Het is mooi als iemand diezelfde dag al twee uur uit bed

komt en de dagen erna zes uur. Op een stoel zitten is alweer beter dan liggen. Dat is alweer beter voor de longen, ademhaling en bloedsomloop."

Uitbreiding

Een belangrijk onderdeel van de ERAS-methode is het registreren van informatie van voor, tijdens en na de operatie. Dit laat zien welke onderdelen van ERAS al goed gaan en welke onderdelen nog beter kunnen. In het WZA gaan mensen gemiddeld twee tot drie dagen na een darmoperatie naar huis. Een aantal jaar geleden was dat nog vier tot vijf dagen. Het is de bedoeling om de ERAS-methode uit te breiden naar heup- en knieoperaties.

Dokter in de Zaal volgend seizoen

Tijdens de talkshow **Dokter in de Zaal** praten zorgverleners uit het WZA met presentator Judith Regendorp (RTV Drenthe) over een medisch onderwerp. Ook beantwoorden ze vragen vanuit het publiek.



De onderwerpen voor komend seizoen zijn parkinson (10 september), omgaan met ziekte (19 november), oogproblemen op latere leeftijd (21 januari 2025), darmkanker (4 maart) en radiologie (27 mei). De avonden in DNK beginnen om 20.00 uur, entree €10 en leden van de bibliotheek €5. Kaarten via de website van DNK of aan de kassa.

Agenda

- **2 september 10.00 - 11.30 uur**
Workshop DigiVitaler
Locatie: DNK
Info: agenda op wza.nl
- **10 september 20.00 - 21.30 uur**
Dokter in de Zaal over parkinson
Locatie: DNK
Info: agenda op wza.nl
- **3 september 9.00 - 17.00 uur**
Zomerfair Vrienden van het WZA
Locatie: voorterrein van het WZA



Mensen van het WZA

Joost, wat doe je in het WZA?

"Ik ben longfunctieanalist en doe onderzoek naar de functie van de longen en de luchtwegen. Ik meet bijvoorbeeld longvolumes, luchtwegweerstand en allergieën bij patiënten. Dat doe ik al vanaf 2008."

Je hebt net een half jaar in het Sint Maarten Medical Center op Sint Maarten gewerkt. Hoe kwam je daar terecht?

"Er was daar een vacature. Ik had al eerder twee maanden op Aruba gewerkt en wilde graag weer zoiets doen. Alleen was het nu een half jaar."

Hoe heb je dat geregeld in het WZA?

"Ik heb onbetaald verlof kunnen opnemen, dankzij mijn leidinggevende. Zo'n lang verlof heeft gevolgen voor de afdeling en de bezetting. Mijn leidinggevende heeft heel goed meegedacht. Ik ben haar daar heel dankbaar voor."

Wat is het verschil tussen daar of hier werken?

"Het longfunctieonderzoek is daar minder uitgebreid dan hier. Dat heeft te maken met de apparatuur en kennis. Soms was er een maand geen longarts. Het is daar helemaal niet zo vanzelfsprekend dat je naar een ziekenhuis gaat en de juiste

zorg krijgt. Patiënten moeten vaak uitwijken naar Colombia, Nederland of de Verenigde Staten. Dan vliegen ze vier, vijf uur. Wat me opviel is dat patiënten er vaak erger aan toe zijn dan hier, voordat ze in een ziekenhuis komen. Ik heb best wat schrijnende gevallen gezien. Ook hebben ze daar meer ontzag voor de witte jas."

Wat viel je nog meer op?

"Ze werken daar nog veel met papieren dossiers en uitslagen op papier, in plaats van digitaal. Ook is het niet vanzelfsprekend dat iemand verzekerd is. Dan moest ik de kassier vertellen welke onderzoeken iemand gehad had en dan kon de patiënt betalen."

Hoe vond je het om weer in Assen terug te zijn?

"Ik zie Nederland ook wel weer in perspectief: hoe rijk we zijn. Hoe goed we het hebben. Het was een heel prettige levenservaring."

Lees meer over Joost en zijn werk op wza.nl/werken-en-leren/de-mensen-van-het-wza/

Ook werken in het WZA? Scan de QR-code en ontdek de mogelijkheden.



Joost Spiegelhaar voor het WZA (links) en op Sint Maarten (rechts).



Heldere informatie over medicijnen in uw digitaal dossier

Schrijft de arts in het WZA medicijnen voor? Of haalt u medicijnen op in de Wilhelmina Apotheek? Dan staat informatie over deze medicijnen ook in uw digitaal dossier MijnWZA.

In MijnWZA staat een korte animatievideo bij alle medicijnen die u krijgt voorgeschreven. Dit heet de Kijksluit. In begrijpelijke taal krijgt u de belangrijkste informatie over het medicijn uitgelegd. Het is een kort bericht

over hoe u de medicijnen moet innemen en waar u op moet letten als u de medicijnen gebruikt. Daarbij wordt rekening gehouden met uw leeftijd, geslacht en de reden waarom u een bepaald medicijn krijgt.

"Het is vaak best lastig om de informatie over medicijnen te begrijpen en te onthouden", zegt ziekenhuisapotheker Elsbeth Helfrich. "Vooral als er verschillende medicijnen worden gebruikt is het veel informatie.

De animaties zijn heel helder en je kunt ze zo vaak bekijken als je wilt."

Scan de QR-code voor meer informatie.



WZA online

- WilhelminaZiekenhuisAssen
- WilhelminaZiekenhuis
- WZA_Ziekenhuis
- wilhelmina_ziekenhuis_assen

www.wza.nl