

Vervul zelf een actieve rol in uw herstel na uw operatie.

In deze brochure vindt u een overzicht met tips om COVID-19 te voorkomen, en tien eenvoudig te volgen stappen om ervoor te zorgen dat u gerustgesteld en goed voorbereid bent voor uw operatie.



Uw gezondheid is belangrijk

Het is normaal dat u zich gespannen voelt voor een operatie. Met de extra stress die COVID-19 met zich meebrengt, hebt u misschien nog meer zorgen over uw ingreep. Uw gezondheid en welzijn kunnen echter niet eeuwig op de lange baan worden geschoven.¹⁻²

Zorgverleners zijn zich hiervan bewust en hebben processen geïmplementeerd om operaties veilig te kunnen uitvoeren tijdens COVID-19.³

Ook zijn er enkele aanvullende stappen die u als patiënt kunt nemen om uzelf te beschermen terwijl u zich in deze tijd voorbereidt op een operatie.



COVID-19-overwegingen

Gedurende de pandemie hebt u van overheidswege richtlijnen gekregen over hoe u kunt helpen om uzelf en anderen veilig te houden.

Die richtlijnen blijven belangrijk nu de operatieprogramma's opnieuw worden opgestart. Hieronder vindt u enkele tips voor infectiepreventie zoals aanbevolen door het Amerikaanse [CDC](#)⁴. Het is echter belangrijk om de specifieke richtlijnen die binnen uw land of regio gelden op te volgen.

- ▶ Hoest en nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van uw elleboog
- ▶ Reinig uw handen vaak met zeep en water of met een handgel op alcoholbasis met ten minste 60% alcohol
- ▶ Vermijd het aanraken van uw gezicht met ongewassen handen
- ▶ Maak vaak aangeraakte oppervlakken in uw huis regelmatig schoon
- ▶ Vermijd nauw contact met mensen die mogelijk ziek kunnen zijn (zelfs binnen uw eigen bubble)
- ▶ Handhaaf een fysieke afstand van ongeveer 2 meter tussen uzelf en anderen in het openbaar
- ▶ Bedek uw mond en neus met een mondneusmasker wanneer u zich in openbare ruimten bevindt (bijv. in de supermarkt voor de noodzakelijke boodschappen)
- ▶ Neem onmiddellijk contact op met uw zorgverlener als u zich ziek voelt of aan COVID-19 gerelateerde symptomen heeft

Stappen voorafgaand aan uw operatie

1 Stel vragen



Wees niet bang om vragen te stellen over COVID-19 of over uw operatie. Het is belangrijk dat u contact opneemt met uw zorgverleners om meer inzicht te krijgen in de plannen voor uw behandeling en herstel, inclusief eventuele aan de pandemie gerelateerde overwegingen die worden meegenomen om uw veiligheid en de veiligheid van de mensen die voor u zorgen te waarborgen.^{2,3}

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van vragen die u zou kunnen stellen:^{2,3}

- ▶ Wat voor beleid en protocollen gelden er binnen uw organisatie met betrekking tot COVID-19?
- ▶ Wat is het testbeleid voor patiënten en personeel?
- ▶ Wat gebeurt er als ik positief getest word?
- ▶ Mag ik familie/bezoekers meebrengen/ontvangen?
- ▶ Wat gebeurt er als ik een complicatie krijg?
- ▶ Hoe zullen de nazorg en vervolgafspraken worden geregeld?

2 Deel uw medische geschiedenis



Voorafgaand aan uw operatie, zullen uw behandelaars u naar uw medische geschiedenis vragen. Door nieuwe veiligheidsmaatregelen kan het zijn dat uw preoperatieve informatie via de telefoon of via een videogesprek wordt opgevraagd. Deze informatie helpt het operatieteam om de zorg af te stemmen voor een veilige operatie en een goed herstel.⁵⁻⁹

Breng uw behandelaars op de hoogte als u:

- ▶ symptomen van een respiratoire ziekte hebt (hoesten, kortademigheid, niezen) of in nauw contact bent geweest met iemand die deze symptomen heeft¹
- ▶ koorts, rillingen of zweetaanvallen hebt¹
- ▶ diabetes of een andere chronische aandoening hebt⁵⁻⁸
- ▶ vastgestelde allergieën hebt⁸
- ▶ in het verleden complicaties na operaties of anesthesie hebt gehad⁸
- ▶ medicatie neemt (inclusief vitamines of kruidenpreparaten)^{6,8}

3 Stop zo snel mogelijk met roken



Mensen die roken zijn gevoeliger voor infecties en andere chirurgische complicaties. Het Amerikaanse College van Chirurgen raadt u aan ten minste vier weken voorafgaand aan uw ingreep te stoppen met roken en ook na de ingreep zo lang mogelijk niet te roken om uw algehele herstel te bevorderen.¹⁰⁻¹¹

Vraag uw medisch team om advies en ondersteuning voor het stoppen met roken.

4 Leef zo gezond mogelijk



Door voorafgaand aan de operatie te doen wat u kunt om regelmatig te bewegen, fysiek gezond te blijven en te streven naar een gezond gewicht, kunt u uw herstel bespoedigen en zorgen dat u uw dagelijkse activiteiten sneller weer kunt hervatten.^{6,9}

Uw behandelaars kunnen u specifieke adviezen geven over hoe u na de ingreep voor uzelf kunt zorgen. Denk aan de volgende belangrijke elementen voorafgaand aan een ingreep:^{6,9}

- ▶ Volg een uitgebalanceerd dieet met voedsel dat rijk is aan vitamines, mineralen en eiwitten.
- ▶ Doe regelmatig aan lichaamsbeweging om energie op te bouwen en uw lichaam sterk te maken.
- ▶ Let goed op uw alcoholinname. Zelfs gematigde hoeveelheden kunnen uw herstel beïnvloeden.¹²

5 Verwijder geen haar



Het kan verleidelijk zijn om het te opereren gebied te scheren, harsen of epilieren of om ontharingscrème te gebruiken, maar doe dit niet! Door haar te verwijderen, kan de huid vóór de operatie beschadigd raken, waardoor het lichaam minder bestand is tegen ziektekiemen.^{7,13-15}

Mocht het verwijderen van haar nodig zijn, dan zal dit op de dag van de operatie worden verwijderd met een speciaal scheerapparaat dat is gemaakt voor medische toepassingen.^{7,14-15}

Wat u moet doen voor uw operatie

6 Neem een bad of douche op de dag van uw operatie



Neem op de avond en/of ochtend voor uw operatie een warme douche of een warm bad en was u met gewone zeep. Mogelijk geeft uw arts u speciale instructies om antiseptische zeep te gebruiken in plaats van gewone zeep.^{7,9,14,15}

7 Blijf warm



Patiënten die actief warm worden gehouden voor, tijdens en na een operatie herstellen sneller dan patiënten die het koud hebben.^{7,14-17} Mogelijk krijgt u voorafgaand aan de operatie een speciale verwarmingsjas van het medisch team, die warme lucht over de huid blaast om uw temperatuur te verhogen.^{16,17}

U kunt hierbij op de volgende manieren helpen:

- ▶ Draag de verstrekte verwarmingsjas* tot zo kort mogelijk voor de operatie, zelfs als u het niet koud hebt.
- ▶ Laat het medisch personeel weten als u het koud hebt of u zich onprettig voelt.

*Uitsluitend op voorschrift: Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverlener.

Na de operatie

8 Zorg dat uw handen schoon blijven



Door te zorgen dat uw handen schoon zijn, helpt u de verspreiding van ziektekiemen die infecties kunnen veroorzaken tegen te gaan.^{7,14,15} Of u nu in een postoperatieve recovery-ruimte bent, op een vervolgspraak of thuis, stimuleer de mensen om u heen om goede handhygiëne toe te passen voor uw eigen veiligheid. Hebt u hen niet hun handen zien wassen, wees dan niet bang om hen te vragen dit alsnog te doen.^{5,9}

9 Herken de symptomen van mogelijke complicaties en meld deze



Het team kan u specifieke instructies geven over hoe u de incisieplaats kunt verzorgen en u de benodigde verbanden of middelen verstrekken.¹⁸ Voordat u naar huis gaat, moet u precies weten wat de ontslaginstructies zijn, welke vervolgspraken er zijn, waar u op moet letten en wie u moet bellen, mocht u hulp nodig hebben of een probleem hebben.

De volgende tekenen en symptomen moet u onmiddellijk melden:^{5,7,18}

- ▶ De huid rondom uw wond wordt rood, gezwollen, warm of pijnlijk
- ▶ Er komt groene, gele, troebele of vies ruikende afscheiding (pus) uit uw wond
- ▶ Uw temperatuur is hoger dan 38 °C
- ▶ Kortademigheid of moeilijk ademen
- ▶ Meer bloedverlies dan wat te verwachten was
- ▶ U voelt zich algeheel niet goed

10 Wees lief voor uzelf en anderen



Alledaagse activiteiten kunnen overweldigend voelen, maar goed zorgen voor uw geestelijk welzijn en veerkracht is bijzonder belangrijk voor het genezingsproces op de lange termijn.¹⁹

Hieronder vindt u enkele eenvoudige tips inzake zelfzorg en omgaan met stress:¹⁹

- ▶ Neem even rust en haal een paar keer diep adem; let goed op hoe u zich voelt
- ▶ Laat het nieuws over de pandemie even voor wat het is en probeer iets te doen wat u leuk vindt
- ▶ Probeer voldoende te slapen
- ▶ Volg de aanbevelingen van uw behandelaar inzake fysieke activiteit op
- ▶ Blijf in contact met uw geliefden en sociaal netwerk

Meer informatie over het omgaan met stress tijdens COVID-19 vindt u hier:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Referenties

- 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
- 2 Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf
- 3 American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020
- 4 CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- 5 CDC. FAQs about Surgical Site Infections. https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf
- 6 ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
- 7 World Health Organization (WHO): WHO Global guidelines for the prevention of surgical site infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>.
- 8 ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
- 9 National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
- 10 Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8
- 11 Action on Smoking and Health (ASH) Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
- 12 Memorial Sloan Kettering. Patient and Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
- 13 AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of PeriOperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
- 14 NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
- 15 CDC. 'Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,' *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
- 16 Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209–1215
- 17 Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876–880.
- 18 ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
- 19 CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

3M Nederland B.V.

Health Care
Molengraaffsingel 29
2629 JD Delft
Tel +31 15 782 2333
3m_email_healthcare_nl@mmm.com
www.3mnederland.nl/medical

3M Belgium BVBA

Health Care
Hermeslaan 7
1831 Diegem
3m_email_healthcare_be@mmm.com
www.3Mbelgie.be/medical

3M is een handelsmerk van 3M Company. © 3M 2020. OMG90568.

