

# Na een gynaecologische operatie naar huis

Vandaag wordt u ontslagen uit het ziekenhuis. Wij hopen dat uw verblijf bij ons naar tevredenheid is verlopen en wensen u een voorspoedig herstel toe. Middels deze folder willen wij u informeren over de gang van zaken omtrent het ontslag uit het ziekenhuis. Let op: u hoeft deze folder niet te lezen als u een kijkoperatie heeft ondergaan (laparoscopie).

Denkt u bij het verlaten van uw kamer aan uw persoonlijke eigendommen (controleer het nachtkastje, de kledingkast en de koelkast)?

Bij het ontslag vindt een ontslaggesprek plaats met de verpleegkundige en zal hij/zij de informatie die in deze folder beschreven staat mondeling aan u toelichten. U ontvangt ook een aantal papieren, te weten:

- afsprakenkaart waarop u terug kunt vinden wanneer de poliklinische controle ingepland staat
- een brief voor uw huisarts
- eventueel ontvangt u recepten voor uw apotheek

Omdat wij graag willen weten hoe het thuis met u gaat, zal een verpleegkundige 1 of 2 dagen na het ontslag telefonisch contact met u opnemen. Wij willen u vriendelijk verzoeken om bij problemen contact met ons op te nemen. Achter in deze folder vindt u de juiste telefoonnummers.

Het belangrijkste advies is dat u luistert naar de signalen van uw lichaam, geen vrouw is immers hetzelfde.

## **Algemene leefregels voor thuis**

### **Rust**

Veel vrouwen ervaren de eerste periode thuis als teleurstellend. Eenmaal thuis lijkt u soms heel weinig te kunnen en snel moe te zijn. Bedenk dat een operatie altijd een aanslag is op uw lichaam. In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Geef daarom toe aan het gevoel van moeheid en neem rust zodra u daar behoefte aan heeft.

### **Tillen**

Door te tillen verhoogt u de druk in de buik en dus op de wond. Til daarom geen zware dingen (zware tassen of zakken, wasmanden, kleine kinderen). Vooral na een verzakkingsoperatie is dit belangrijk. Verricht de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden kunt u wel doen, maar zorg dat u weinig bukt, strekt of rekt. Traplopen is geen probleem.

## **Fietsen**

Wanneer u normaal en pijnloos kunt bewegen mag u ook weer fietsen. Dit kan in het algemeen weer na drie tot zes weken.

## **Autorijden**

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn, ook lichamelijk. Gaat u daarom goed na of dat weer in orde is voordat u gaat autorijden.

## **Zwemmen/in bad gaan**

Wanneer u vaginaal bloedverlies heeft na de operatie is dat eerst rood, daarna bruin. Vervolgens wordt het steeds minder en stopt het. Gebruik geen tampons maar maandverband of inlegkruisjes. Pas nadat het bloedverlies is gestopt, kunt u weer zwemmen en baden en naar de sauna. Douchen kan direct na ontslag weer.

## **Sporten**

U mag niet sporten totdat bij de controle op de polikliniek is vastgesteld dat u goed hersteld bent. Dit zal de arts met u bespreken tijdens de eerste policonrole.

## **Gemeenschap**

Met seksuele gemeenschap kunt u beter wachten totdat bij de controle op de polikliniek is vastgesteld dat de vagina goed genezen is. Wanneer u een buikoperatie heeft ondergaan waarbij de baarmoeder niet is verwijderd, heeft u geen wond in de vagina en geldt deze waarschuwing niet.

## **Werken**

Als u uw werk weer wilt hervatten, overleg dit dan met uw werkgever en/of de bedrijfsarts.

## **Eten en drinken**

Het is belangrijk dat uw ontlasting soepel blijft. Eet hiervoor vezelrijke voeding (bruin brood, zilvervliesrijst, groenten en fruit) en drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag. Na een verzakkingsoperatie krijgt u een recept voor een laxeermiddel mee.

## **Wond**

Een operatiewond sluit zich over het algemeen vrij snel, daarom is een pleister na 24 uur meestal niet meer nodig en zal deze voor ontslag worden verwijderd. In het geval de wond op het moment van ontslag nog open is, dan gelden andere richtlijnen. Deze staan beschreven onder het kopje 'verbandmateriaal'. Bij het sluiten van de wond wordt er gebruik gemaakt van verschillende soorten hechtmaterialen. Bij u is het volgende van toepassing:

- u heeft oplosbare hechtingen
- uw hechtingen zijn al verwijderd tijdens de opname
- u heeft niet-oplosbare hechtingen, deze moeten op de polikliniek verwijderd worden
- u heeft geen hechtingen

### *Verbandmateriaal*

Omdat uw met een wond naar huis gaat is het soms noodzakelijk verbandmateriaal te bestellen om de wond thuis te kunnen verzorgen.

Er is voor u wel / geen verbandmateriaal besteld.

Dit wordt wel / niet thuisbezorgd op de eerst volgende werkdag.

Dit wordt geleverd door uw apotheek / Mediq CombiCare.

Wat betreft de vergoeding van kosten voor het verbandmateriaal geldt dat, indien de verwachting is dat de wond binnen 3 weken dicht is, dit niet vergoed wordt door de zorgverzekeraar.

Als de verwachting is dat dit langer dan 3 weken duurt vergoedt de zorgverzekeraar deze kosten wel.

Op basis van uw huidige situatie ten tijde van het ontslag verwachten wij dat dit waarschijnlijk wel/niet vergoed wordt.

U ontvangt van de verpleegkundige voor uw ontslag instructies over hoe u de wond thuis moet verzorgen. Soms komt het voor dat er thuiszorg ingeschakeld wordt om de wondzorg in de thuissituatie te verzorgen. Leest u dan ook alstublieft onderstaande informatie.

## **Thuiszorg**

Er is besloten voor u thuiszorg aan te vragen omdat de verwachting is dat u tijdelijk wat extra hulp nodig zult hebben na uw ontslag uit het ziekenhuis.

Thuiszorg geregeld

Ja / N.v.t\*

Eerste zorgmoment:.....

Thuiszorgorganisatie:.....

## **Eventuele specifieke richtlijnen voor de wondverzorging / leefregels**

---

---

---

---

## Richtlijnen inname van de pijnmedicatie thuis

Ook in de dagen na uw ontslag is een goede pijnbestrijding noodzakelijk. De verpleegkundige licht aan u toe welke pijnmedicatie aan u is voorgeschreven in de thuissituatie. Wanneer u de medicatie ophaalt bij de apotheek krijgt u uitleg over de werking van de medicatie. Mocht u op een later moment alsnog meer informatie wensen over de werking van pijnmedicatie, dan kunt u terecht bij uw eigen apotheek.

De arts heeft voor u de volgende pijnmedicatie voorgeschreven:

- Paracetamol*: 4 maal daags 2 tabletten van 500 mg.  
Tijdstip van inname: 8.00 – 12.00 – 18.00 – 22.00 uur.
- Diclofenac*: 3 maal daags 1 tablet van 50 mg.  
Tijdstip van inname: 8.00 – 14.00 – 21.00 uur.  
Gebruik naast Diclofenac ook 1 maal daags 20 mg *Omeprazol* om 8.00 uur. (Dit is een maagbeschermer)
- Tramadol*: 3 maal daags 1 tablet van 50 mg.  
Tijdstip van inname: 8.00 – 14.00 – 21.00 uur.
- Oxycontin*: 2 maal daags 1 tablet van 5 / 10 mg.  
Tijdstip van inname: 8.00 – 21.00
- Oxycodon smelttablet*: 4-6 maal daags 1 tablet van 5 mg. Tijdstip van inname: op indicatie, tenminste 4 uur tussen inname.
- Gebruik naast Oxycodon of Oxycontin ook laxans volgens het voorschrift van uw arts.

Als uw arts Oxycodon of Oxycontin heeft voorgeschreven ontvangt u tevens een recept voor laxans omdat uw anders mogelijk last kunt krijgen van verstopping. Verminder of stop het gebruik hiervan als u merkt dat de ontlasting te dun wordt.

U mag zelf de inname van pijnmedicatie afbouwen op geleide van uw pijnklachten. Voor het afbouwen van pijnmedicatie geldt een afbouwschema. Als u Oxycodon of Oxycontin slikt bouwt u deze als eerste af. Daarna bouwt u de Diclofenac af en als laatste stopt u met de Paracetamol.

*Overige richtlijnen voor medicatie*

-----  
-----  
-----  
-----

Medicatie besteld voor thuis Ja / Nee \*

Uw medicatie ligt klaar bij de Vallei Apotheek in het ziekenhuis Ja / Nee \*

Uw medicatie wordt aan uw bed bezorgd door de Vallei Apotheek Ja / Nee \*

Uw medicatie wordt verstrekt door de betreffende zorginstelling waar u verblijft Ja / Nee \*

Uw medicatie wordt verzorgd door uw eigen apotheek Bezorgen / ophalen\* na 16.30 uur. Ja / Nee \*

\* doorhalen wat niet van toepassing is.

## **Nacontrole**

Doorgaans ontvangt u van de verpleegkundige bij ontslag een afspraak voor de eerstvolgende poliklinische nacontrole. Deze wordt standaard 6 weken na de ingreep gepland. De afspraak is meestal bij de arts die u ook geopereerd heeft. Soms komt het voor dat wij u vragen zelf een afspraak te maken bij de polikliniek (omdat u bijvoorbeeld laat in de avond of in het weekend ontslagen wordt en de polikliniek op dat moment gesloten is). Als dat het geval is, ontvangt u van de verpleegkundige instructies over hoe u zelf een afspraak kunt maken voor de poliklinische controle. Doe dit het liefst direct de volgende werkdag binnen kantoortijden.

## **Contact bij klachten/problemen**

Wij willen u vriendelijk verzoeken om bij problemen contact met ons op te nemen. Als u de situatie niet vertrouwt of er doen zich onderstaande problemen voor:

- ontstekingsverschijnselen van de wond
- vies ruikende of pussige afscheiding
- koorts (meer dan 38 graden)
- toename van de pijnklachten
- toename van bloedverlies.

U kunt op werkdagen tussen 8.30 — 17.00 uur bellen naar de patiëntenservice (0318) 43 43 45. Zij zullen u dan doorverbinden met de juiste polikliniek.

Buiten kantoortijden kunt u bellen naar afdeling verloskunde (0318) 43 47 70.

## **Vragen**

Wanneer u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, stel deze dan aan de verpleegkundige van de afdeling. Heeft u opmerkingen of suggesties om onze zorg te verbeteren dan horen wij dat ook graag van u.