

Na een gynaecologische operatie naar huis

U heeft onlangs een gynaecologische operatie ondergaan. In deze folder krijgt u adviezen voor de komende weken. Hoewel het niet wetenschappelijk bewezen is dat dergelijke adviezen het herstel bevorderen, hebben veel vrouwen toch behoefte aan concrete adviezen. Het belangrijkste advies is dat u luistert naar de signalen van uw lichaam, geen vrouw is immers hetzelfde. Deze adviezen gelden niet na een kijkoperatie (laparoscopie).

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. Douchen is vanaf het begin geen probleem.

Sporten

U mag niet sporten totdat bij de controle op de polikliniek is vastgesteld dat u goed hersteld bent.

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 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 laxerend middel mee. Verminder of stop het gebruik hiervan als u merkt dat de ontlasting te dun wordt.

Wond

Een operatiewond sluit zich over het algemeen vrij snel, daarom is een pleister meestal bij ontslag niet meer nodig. Voor mensen met een open wond gelden andere richtlijnen. Deze worden met u besproken. Er wordt 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

Eventuele specifieke leefregels

(invullen door verpleegkundige)

Richtlijnen inname van de pijnmedicatie thuis

Hieronder staan de verschillende soorten pijnmedicatie die voor-geschreven kunnen worden. De apotheek geeft u hierover uitleg.

- 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.

Wanneer u het idee heeft dat de pijn minder wordt, begint u eerst met het afbouwen van de *Oxycontin* of *Tramadol*. Vervolgens vermindert u de inname van *Diclofenac*. 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

Wilt u zelf telefonisch een afspraak voor nacontrole op de polikliniek maken? Deze controle is zes weken na de ingreep. De afspraak is bij de gynaecoloog (in opleiding) die u opereerde. Indien u dit op prijs stelt kunt u meteen bij ontslag een poliklinische afspraak meekrijgen.

Klachten

Neem contact op als u de situatie niet vertrouwt of heeft u problemen zoals bijvoorbeeld:

- 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 tijdens kantooruren bellen naar polikliniek gynaecologie (0318) 43 43 45.

Buiten kantooortijden kunt u bellen naar afdeling chirurgie (B2) vaat/trauma (0318) 43 46 79 of de dienstdoende arts-assistent gynaecologie via (0318) 43 43 43.

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.