

Ontslaginstructies na een urologische ingreep

Urologie



Beter voor elkaar

Inleiding

Deze folder is gemaakt om u uitleg te geven over een aantal algemene leefregels en punten die voor u belangrijk zijn als u na een operatie of opname naar huis gaat.

Op de website www.ikazia.nl kunt u achtergrondinformatie vinden over de verpleegafdelingen 4A / 4D / 4CJ.

In deze folder vindt u informatie over specifieke leefregels na een urologische ingreep. De verpleegkundige kruist aan welke leefregels voor u bedoelt zijn.



Afspraak polikliniek

Polikliniek afspraak

U heeft een polikliniek afspraak meegekregen voor een bezoek aan de polikliniek. Mocht u deze nog niet ontvangen hebben bij uw ontslag dan krijgt u een brief thuis gestuurd.

Als u er thuis achter komt dat u niet op deze afspraak kan komen, kunt u het beste zelf contact opnemen met de polikliniek.

Voor u is geen polikliniek afspraak noodzakelijk.

U krijgt een telefonische afspraak mee en hoeft niet meer terug te komen op de polikliniek.



Algemene leefregels

- Luister goed naar uw lichaam, accepteer de grenzen die uw lichaam aangeeft.
- Roken verhoogt de kans op problemen, daarom is het beter om te stoppen met roken. Als u dat wilt, kunt u vragen om de folder: 'Stoppen met rokenpoli'.
- Het is belangrijk om goed te bewegen. Dit zorgt voor een kleinere kans op trombose (stolsels in het bloed)

Vocht en voeding

Wij raden aan om de eerste weken minimaal 2 liter vocht per dag te drinken. Dit zorgt voor een goed herstel. Op deze manier wordt de blaas op natuurlijke wijze gespoeld, waardoor de urine weer lichter van kleur zal worden.

Dagelijkse activiteiten

Bij het ontslag kunt u alweer heel wat dingen zelf doen. Probeer thuis of in de vervolginstelling uw activiteiten verder op te bouwen, iedere dag iets meer, maar gun uw lichaam ook op tijd rust. U mag na de operatie licht huishoudelijk werk doen, ga hierbij niet over de pijngrens en wees voorzichtig met tillen.

Werkhervatting

Meestal vindt werkhervatting plaats zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend uroloog wanneer u uw werkzaamheden mag hervatten. Dit kan per operatie verschillen.

In de volgende gevallen dient u altijd een arts te raadplegen:

- Als u aanhoudende (buik-)pijn heeft, die niet verdwijnt met gebruik van de voorgeschreven pijnstillers of 500 mg paracetamol;
- Als u koorts heeft boven de 38,5 °C of langer dan 24 uur vanaf 38°C;
- Als u plotseling bloedverlies (met stolsels) vanuit de urinestoma of de plasbuis heeft;
- Als er geen urineproductie is via de urinestoma, of als u niet kunt meer plassen;
- Als u na een aantal weken toenemende pijn krijgt bij een dubbel J katheter, neem dan contact op met de poli, u krijgt dan een recept tegen de blaaskrampen.
- Bij twijfel kunt u altijd bellen!



Afspraken medicatie

0 Dagbehandeling en Kort Verblijf

Na de ingreep mag u 4 keer per dag 1000mg paracetamol innemen (als u veel pijn heeft). Dit mag u zelf afbouwen als de pijn minder wordt.

Het kan zijn dat u op de preoperatieve polikliniek een recept extra pijnstilling heeft gekregen van de anesthesioloog. Deze pijnstilling kunt u innemen op de tijden die de apotheek heeft aangegeven.

De verpleegkundige adviseert u over deze pijnstilling in het ontslaggesprek.

Bij grote veranderingen in de medicatie geeft de verpleegkundige u een actueel medicatieoverzicht mee.

Ruimte voor aantekening:

.....
.....
.....
.....

Onderstaande ingrepen hebben allen een specifieke nazorg. Er staat voor u aangekruist wat voor u van toepassing is.

O Verwijdering van (deel van) de nier en/of urineleider, nefrectomie

- U mag tot 6 weken na de operatie niet zwaar tillen en geen zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- De urine kan nog 1-2 weken licht bloederig zijn;
- Het gevoel van vermoeidheid kan langdurig zijn, tot wel enkele maanden.

O Trans Urethrale Resectie van de blaas (TUR-Blaas)

- U mag tot 6 weken na de operatie niet fietsen, zwaar tillen en geen zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- De urine kan soms nog bloederig zijn, wat niet verontrustend is;
- Na de operatie treden vaak blaaskrampen op en kunt u een schrijnend gevoel hebben in de plasbuis. Het plassen gaat vaak samen met meer aandrang en u zult waarschijnlijk vaker naar het toilet moeten. Dit normaliseert in de loop van enkele weken;
- U mag niet te hard persen bij ontlasting, het is daarom raadzaam om tot 6 weken na de operatie extra vezelrijke voeding te eten. Dit om de stoelgang te vergemakkelijken.

O Prostaatverwijdering volgens Millin of een Trans Urethrale Resectie (TUR-prostaat)

- U mag tot 6 weken na de operatie niet fietsen, zwaar tillen en geen zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- U kunt in de eerste weken tot drie maanden nog wat bloed verliezen in de urine;
- U mag niet te hard persen bij ontlasting, het is daarom raadzaam om tot 6 weken na de operatie extra vezelrijke voeding te eten. Dit om de stoelgang te vergemakkelijken.

O Verwijderen van nierstenen uit de nier, Percutane Nefrolithotripsie (PCNL)

- U mag 4 weken niet sporten;
- De urine kan nog enige tijd bloederig zijn en eventueel gruis bevatten.

O Niersteenvergruizing, Uretero Renoscopie (URS):

- Als u bij ontslag een dubbel J katheter heeft tussen de nier en de blaas mag u niet sporten;
- Anders 2 weken niet sporten;
- De urine kan nog enige tijd bloederig zijn en eventueel gruis bevatten.

O Bandje onder de urinebuis plaatsen, Tensionfree Vaginal Tape (TVT)

- Tot 2 weken na de operatie niet tillen of sporten;
- Na 2 weken kan het werk weer hervat worden;
- Douchen is toegestaan;
- 2 weken geen seks.

O Botoxbehandeling

- Soms kan na injectie de urine iets bloederig zijn.
- Drink wat extra na de behandeling.
- Het effect van de behandeling is na ongeveer drie dagen te merken. De botox werkt 6–9 maanden. Als het is uitgewerkt kan de behandeling herhaald worden.
- Als u merkt dat u regelmatig kleine hoeveelheden plast of het gevoel heeft niet leeg te plassen, neemt u dan contact op met de polikliniek Urologie. In het weekend of in de avond met de SEH, spoedeisende hulp.

O Circumsisie bij volwassenen (besnijdenis)

- Na de ingreep is het verstandig de rest van de dag rustig aan te doen.
- De volgende dag mag weer douchen, wondgebied afspoelen met een lauwe douche.
- Verband er afweken onder de douche en voorzichtig verwijderen. Als er nog wondlekkage is mag er los een gaasje omheen.
- Gebruik normaal ondersteunende onderbroeken (geen boxershorts)
- Gedurende twee weken niet in bad. Zolang de hechtingen er in zitten.
- Twee weken niet sporten en zwemmen
- Gedurende twee weken niet in bad. Zolang de hechtingen er in zitten.
- U mag geen seks hebben gedurende 6 weken
- Na de ingreep kunt u enkele dagen een pijnlijk gevoel houden. Ook kunt u enkele dagen een branderig gevoel hebben tijdens het plassen; bij doorplassen verdwijnt dit gewoonlijk weer. Op de plaats van de hechtingen kunnen korstjes ontstaan, die kunnen gaan schrijnen.
- Na de operatie zit er Jelonet (vet gaas) op de penis. Dit is gefixeerd met een hydrofiel windsel. Dit mag de dag na de operatie eraf gehaald worden. U krijgt van de verpleegkundige wat vet gaas en gaasjes mee om het eventueel thuis te verschonen. Dit kunt u gedurende tot 2 dagen na de operatie doen.
- Tijdens een nachtelijke erectie gebeurt het dat de wondranden wat loslaten soms komt er ook wat wondvocht/ bloed uit. Dit is niet erg, na ongeveer drie weken is de wond genezen.

O Plaatsing dubbel J catheter

- Als u thuis veel pijnklachten heeft, neem dan contact op met de polikliniek. U krijgt dan een recept tegen de blaaskrampen.
- Goed drinken: minimaal 2 liter op een dag.
- Observeer uw urine en bij afwijkingen ook contact opnemen.

O Dekatheterisatie

- Als u het gevoel heeft dat het plassen minder gaat, contact opnemen met de poli urologie. Indien het weekend is, contact opnemen met de SEH.
- Goed drinken: minimaal 2 liter op een dag.

O Spermatocèle / Hydrocele

- Het is verstandig een onderbroek te dragen die u steun geeft (dus geen boxershorts), ook 's nachts. Hiermee vermindert u de kans op zwelling. Vaak is er na de operatie een zwelling rondom de zaadbal, die geleidelijk uit zichzelf verdwijnt.
- De verbandgazen waarmee de balzak is ingepakt moet u 1 dag laten zitten, hierna kunt u het verband verwijderen en mag u weer douchen.
- Na ongeveer 2 weken mag u weer fietsen en sporten, zolang er geen zwelling is en het niet te pijnlijk is.
- Na 7 dagen is zwemmen meestal weer mogelijk.
- De eerste week na de ingreep is het verstandig rustig aan te doen. Zelf voelt u meestal het beste wat u wel en niet kunt.
- Soms ontstaat er na de ingreep een bloeditstorting, veel pijn in het wondgebied of een infectie. Een blauwverkleuring van de wond komt vaak voor, hiervoor hoeft u niet behandeld te worden.

O Vasectomie

- Het is raadzaam een onderbroek te dragen die u steun geeft (dus geen boxershorts), ook 's nachts. Hiermee vermindert u de kans op zwelling. Vaak is er na de operatie een zwelling rondom de zaadbuis, die pas geleidelijk uit zichzelf verdwijnt.
- Na de ingreep krijgt u pleisters op de beide wondjes die u 1 dag moet laten zitten. Hierna mag u weer douchen. U mag in bad zodra de hechtingen er uit zijn, dat is ongeveer na 2 weken.
- Draag een strakke onderbroek of zwembroek.
- De eerste dagen na de operatie moet u zware werkzaamheden vermijden. Gedurende ongeveer 5 dagen moet u niet fietsen, sporten, zwemmen of zwaar tillen.
- Na 5 dagen is geslachtsgemeenschap weer toegestaan.
- Een geringe blauwverkleuring van de balzak en/of basis van de penis komt vaak voor. Ook wat bloed- of vochtverlies uit de wondjes is niet verontrustend en gaat in de regel vanzelf snel over. Als de wond dik en gezwollen wordt, neem dan contact op met de poli urologie.
- Van de verpleegkundige heeft u een folder met instructies mee gekregen om uw sperma in te leveren. Dit moet ongeveer na 3 maanden, na ingreep gebeuren.

O Suprapubische katheter

- Verwissel dagelijks het splitgaas;
- Plak de katheter na 1 week niet meer af in verband met mogelijke huiddefecten;
- Ga als de insteekopening pussig is door met dagelijks verbinden;
- Draag loszittende kleding zodat afvoer van urine niet belemmerd wordt;
- Neem als de insteekopening gaat ontsteken contact op met het ziekenhuis.

O Sachse

De volgende regels dienen na de operatie gedurende 4 weken in acht te worden genomen:

- Niet fietsen of op een hometrainer oefenen;
- Geen seksuele activiteiten ondernemen;
- De eventuele voorgeschreven medicijnkuur geheel afmaken;
- Voldoende drinken (ca. 2 liter per dag);
- Zorgdragen voor een regelmatige, makkelijke stoelgang door middel van een vezelrijk dieet (met bruin brood, zemelen e.d.).



Wie moet ik bellen?

Thuis of in de vervolginstelling kunnen er altijd vragen of problemen ontstaan. U kunt dan contact opnemen met het ziekenhuis.

- Na ontslag kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme.
- Belt u tijdens feestdagen, in het weekend, in de avond of nacht dan kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp, de SEH.

Belangrijke telefoonnummers:

SEH **T** 010 297 5300

Dagelijk 24 uur bereikbaar

Polikliniek Urologie **T** 010 297 5450

Bereikbaar van ma. t/m vr. van
8.30–16.30 uur

Afdeling 4CJ **T** 010 297 5224

Afdeling 4D **T** 010 2902320

Nuttige adressen / websites / lotgenotencontact

- Vereniging voor mensen met blaaskanker en nierkanker: www.kankerpatient.nl/waterloop
- Vereniging Nederlandse kankerbestrijding: www.kwf.nl
- Stoppen met roken: www.stivoro.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.