

Ontslaginstructies na een gynaecologische ingreep

Gynaecologie



Beter voor elkaar

Leefregels na gynaecologische operaties

Inleiding

Deze folder geeft informatie over algemene leefregels en aandachtspunten die voor u belangrijk zijn. Deze informatie is speciaal voor patiënten die na een operatie of opname naar huis gaan.

Op de website www.ikazia.nl kunt u achtergrondinformatie vinden over de verpleegafdelingen 4CJ / 5A



Poli afspraak

- 0 U heeft een poli-afspraak meegekregen voor een bezoek aan de poli Gynaecologie.
- 0 U krijgt uw poli-afspraak thuisgestuurd
- 0 Voor u is geen poli-afspraak noodzakelijk.
- 0 U krijgt een telefonische afspraak mee en hoeft niet terug te komen op de poli.



Belronde

Als u opgenomen bent geweest voor een dagbehandeling op 4CJ, wordt u de dag erna gebeld door de verpleegkundige van deze afdeling. Zij vraagt hoe het met u gaat na de operatie.

Wanneer u door omstandigheden toch niet gebeld wordt, mag u altijd zelf contact opnemen met de afdeling. Bent u opgenomen geweest op afdeling 5A? Dan belt de verpleegkundige u een aantal dagen later.

Als u op een vrijdag bent geholpen, dan bellen wij u op maandag.

Zou u onze patiënttevredenheidsenquête willen invullen? U kunt deze openen door middel van de QR-code (hieronder afgebeeld).



Algemene leefregels

- Luister goed naar uw lichaam, accepteer de grenzen die uw lichaam aangeeft.
- Roken verhoogt de kans op complicaties (dingen die mis kunnen gaan), daarom is het beter om te stoppen met roken. Als u daar behoefte aan heeft, kunt u vragen om de volgende folder: 'Stoppen met rokenpoli'.
- Het is belangrijk om goed te bewegen. Dit zorgt voor een kleinere kans op trombose.

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

- hevig vloeien (meer dan een normale menstruatie, eventueel met stolsels);
- koorts boven de 38°C;
- acute aanhoudende pijn in de buik;
- kortademigheid;
- wanneer u klachten heeft die duiden op een blaasontsteking.

Als u een buikwond heeft:

- koorts boven de 38°C en/of een pijnlijke wond;
- een wond die is gaan wijken.

Bij ontslag krijgt u mee:

- Polikliniek afspraak;
- Eventueel een recept voor medicatie.



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 apothekerk 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 aangekrijst wat van toepassing is.

Baarmoederverwijdering

- o 2 weken niet auto rijden.
- o 6 weken niet zwemmen en/of in bad, in verband met infectie. Douchen is wel toegestaan.
- o 6 weken niet fietsen.
- o Niet werken tot aan eerste polikliniek bezoek.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, echter niet zwaar tillen.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.
- o Tot uw polikliniek bezoek liever geen geslachtsgemeenschap en geen gebruik maken van een tampon.

Verzakingsoperaties en/of TVT bandje

- o 2 weken niet auto rijden.
- o 6 weken niet fietsen
- o 6 weken niet zwemmen en/of in bad, in verband met infectie. Douchen is wel toegestaan.
- o Niet werken tot aan eerste polikliniek bezoek.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, echter niet zwaar tillen.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.
- o Tot uw polikliniek bezoek liever geen geslachtsgemeenschap en geen gebruik maken van een tampon

Adnexverwijdering

- o 2 weken niet auto rijden.
- o 6 weken niet zwemmen en/of in bad, in verband met infectie. Douchen is wel toegestaan.
- o 6 weken niet fietsen.
- o Niet werken tot aan eerste polikliniek bezoek.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, echter niet zwaar tillen.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.
- o Tot uw polikliniek bezoek liever geen geslachtsgemeenschap en geen gebruik maken van een tampon.

Kijkoperatie / laparoscopie / hysteroscopie / sterillisatie

- o Doe het de eerste dagen rust aan. Daarna kunt u uw activiteiten weer rustig oppakken.
- o Niet werken in de week van de operatie. Daarna kunt u uw werkzaamheden weer hervatten als u zich goed voelt.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, echter niet zwaar tillen.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.

Bartholinische cyste / abces

- o Doe het de eerste dagen rust aan. Daarna kunt u uw activiteiten weer rustig oppakken.
- o 4 weken niet fietsen.
- o Als u zich goed voelt kunt u uw werkzaamheden weer hervatten.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan, echter niet zwaar tillen.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.

Curettagage / novasure

- o Doe het de eerste dagen rust aan. Daarna kunt u uw activiteiten weer rustig oppakken.
- o U kunt uw werkzaamheden hervattten zodra u zich hiertoe in staat voelt.
- o Tot na de eerste menstruatie geen tampon gebruiken, om infecties te voorkomen.
- o Lichte huishoudelijke bezigheden zijn toegestaan.
- o Ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam.
- o Bloedverlies kan tot 1-2 weken aanhouden, zolang u bloedverlies heeft mag u niet in bad, geen gemeenschap hebben en geen tampon gebruiken

Intermitterend catheteriseren

- o Na het urineren kan u zelfcatheteriseren, dit is u aangeleerd tijdens uw opname of op de polikliniek;
- o De urine wat vrijkomt met het catheteriseren, vangt u op in een maatbeker. Indien er na twee keer catheteriseren minder dan 150 ml in de maatbeker zit, mag u stoppen met catheteriseren;
- o Indien u thuis het gevoel hebt niet te kunnen urineren, kunt u eerder contact opnemen met de afdeling Daycare **T010 297 59 76**.

Catheter verwijderen



- o U verwijdert de catheter door middel van het doorknippen van de catheterslang, waarbij u de slang in de wc pot richt.
- o Het ballonnetje dat de catheter op zijn plaats houdt loopt dan vanzelf leeg. (Het ballonnetje is gevuld met vocht).
- o Nadat het ballonnetje leeggelopen is, kunt u de catheter verwijderen door er rustig aan te trekken.
- o U doet dit 4 uur vóór het afgesproken tijdstip dat u op de daycare moet zijn.
- o De catheter mag u weggoaien. Het kraantje dient u mee te nemen naar het ziekenhuis.
- o U kunt gewoon eten en drinken.
- o U hoeft met urineren niet te wachten totdat u in het ziekenhuis bent.
- o Op het afgesproken tijdstip komt u op de afdeling Daycare (8B).
- o Daar wordt, nadat u nogmaals goed uitgeplast heeft, door middel van een echoapparaat gekeken of de blaas goed leeg is.
- o Indien u thuis het gevoel hebt niet te kunnen urineren, kunt u eerder contact opnemen met de afdeling Daycare **T010 297 59 76**.



Wie moet ik bellen?

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

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek van uw specialisme.

Belt u in de avond, nacht, tijdens het weekend of tijdens feestdagen met de SEH (Spoedeisende Hulp)

Belangrijke telefoonnummers:

Daycare Dagelijks 24 uur bereikbaar	T 010 297 5976
Polikliniek Gynaecologie Bereikbaar van ma. t/m vr. van 8.30–16.30 uur.	T 010 297 5240
SEH Dagelijks 24 uur bereikbaar	T 010 297 5300
Afdeling 4CJ	T 010 297 5224
Afdeling 5A	T 010 297 5251

Belangrijk om te weten:

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan kan dit via de 'stop-met-roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken

Nuttige adressen/ websites/ lotgenotencontact

- Informatie Centrum Gynaecologie (ICG) | www.icgynaecologie.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.