

## Verzakking, leefregels

*U bent geopereerd aan een verzakking in Meander Medisch Centrum. Uw gynaecoloog of verpleegkundige heeft u ongetwijfeld een aantal leefregels/aandachtspunten gegeven voor als u weer naar huis gaat. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat u beter wel of niet kunt doen en wie u kunt bellen als u dringende vragen heeft.*

### Naar huis

#### Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten?

Na de operatie blijft u enkele dagen in het ziekenhuis afhankelijk van de zwaarte van de operatie en uw lichamelijke conditie.

### Vervoer

Wij adviseren u om niet zelfstandig naar huis te gaan. U kunt familie of een kennis vragen om u op te halen.

### Krijgt u medicijnen mee?

Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven voor thuis, dan zal de apotheek deze bij u komen brengen voordat u met ontslag gaat.

### Overdracht naar huisarts

Uw gynaecoloog informeert uw huisarts schriftelijk. In deze brief stelt hij/zij de huisarts op de hoogte van uw behandeling en de nazorg.

### Controle en/of nabehandeling

De gynaecoloog heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek Gynaecologie. De verpleegkundige bespreekt dit met u.

### Wat mag u wel en niet doen na de operatie?

Afhankelijk van de aard van de operatie zal het volledige herstel ongeveer zes weken duren. U kunt de eerste weken vaak wel voor u zelf zorgen, maar niet voor een gezin en huishouden.

### Algemene leefregels

Het is belangrijk dat u luistert naar wat uw lichaam aangeeft! Vaak bent u sneller moe en kunt u minder aan dan u dacht. Geef dan toe aan de behoefte om een middagdutje te doen en/of 's avonds vroeg te gaan slapen. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect.

Wanneer u rust, is het goed om de benen wat hoger te leggen. Dit vermindert de druk op de buik en de bekkenbodem en bevordert het herstel.

Houdt u er rekening mee dat de operatie invloed heeft op uw lichamelijke conditie. Probeer uw activiteiten rustig op te bouwen, iedere dag iets meer. U voelt zelf wel wanneer u rustiger aan moet doen.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

## Seksualiteit

De eerste weken kunt u nog vloeien en is alles in de vagina en de buik nog erg gevoelig. Het is daarom verstandig om nog te wachten met het hebben van geslachtsgemeenschap tot zes weken na de operatie en tot het bloedverlies gestopt is.

Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen.

Wees na 6 weken niet bang om te vrijen. Vrijen betekent geen extra risico, mits u rekening houdt met de grootte van de operatie en uw conditie. Wanneer u vragen hebt over dit onderwerp, stel ze dan gerust.

## Speciale aandachtspunten

### Problemen met het op gang komen van zelf plassen

Door verandering van de plaats van de urinebuis of oedeemvorming (vocht dat ophoopt in het wondgebied) of door vernauwing is het soms moeilijk na de operatie de blaas te legen. Dit komt zowel voor na de operaties voor urine-incontinentie als na de operaties voor een verzakking. In dit geval krijgt u voor een wat langere tijd opnieuw een katheter en gaat u hiermee ook naar huis. Dit is dan voor enkele dagen tot een week.

In uitzonderingssituaties is het nodig dat u leert zichzelf te katheteriseren.

### Een kleine bloeditstorting in de lies bij een TVT-operatie

Bij een bloeditstorting ziet u een rood-blauwe bult van opgehoopt bloed onder de sneetjes. Vaak verdwijnt dit vanzelf: de bloeditstorting verspreidt zich dan onder de huid, waardoor het omringende gebied alle kleuren van de regenboog kan aannemen. Soms komt het bloed via de sneetjes naar buiten. Dit kan geen kwaad. Als het bloed en wondvocht naar buiten gekomen zijn, genezen de wondjes vanzelf. Gebruik in die tijd een pleister of een gaasje om uw kleding te beschermen.

### Het plassen

De eerste weken na de operatie hoeft u niet extra te drinken. Wel is het belangrijk regelmatig te plassen, ten minste 5 keer per dag.

De eerste weken treedt soms nog ongewild urineverlies op. Ook kunt u tijdelijk meer aandrang voelen. Sommige vrouwen hebben het gevoel "over een weerstand" te plassen. Dat gevoel verdwijnt later vanzelf.

Soms treedt na de operatie een blaasontsteking op, maar dit komt zelden voor.

### Ontlasting

Na een achterwandoperatie is het noodzakelijk om er voor te zorgen dat de ontlasting niet te hard wordt. U mag namelijk niet persen en het is pijnlijk. Heeft u al last van een moeilijke stoelgang, dan is het aan te raden om hier adviezen over te vragen bij de verpleegkundige tijdens uw verblijf op de afdeling Gynaecologie.

### Mobiliteit/activiteiten

- Algemeen  
Probeer zitten, lopen en liggen zoveel mogelijk af te wisselen. Dit zorgt ervoor dat de bekkenbodem zo min mogelijk belast wordt. Vermijd lang stilstaan, omdat dit continu een druk veroorzaakt op de bekkenbodem.

Wij adviseren u om gedurende zes weken onderstaande zware activiteiten te vermijden. Bij alle activiteiten geldt echter: Als u druk voelt op de bekkenbodem, ook bij lichtere werkzaamheden, stel deze dan uit tot een later moment.

- Huishoudelijk werk  
Vermijd zware huishoudelijke klussen, zoals dweilen, bedden opmaken en stofzuigen.
- Tillen  
U mag maximaal één tot twee kilo tillen. Na zes weken mag u maximaal tien kilo tillen. Draag geen kinderen, zware boodschappen, tassen en volle wasmanden/emmers.

- Fietsen en autorijden  
Probeer fietsen en autorijden rustig op te bouwen vanaf 4 weken na de operatie.

Als u zich zes weken na de operatie nog niet fit voelt, overleg dat dan met uw gynaecoloog, huisarts of bedrijfsarts.

U bepaalt, in overleg met uw bedrijfsarts, wanneer u weer kunt gaan werken, tenzij uw gynaecoloog u hierover nadrukkelijk heeft geadviseerd.

#### **Lichamelijke verzorging**

- Douchen en baden  
U mag gerust douchen. U mag na drie weken weer in bad als het bloedverlies gestopt is.
- Zwemmen/sauna  
In verband met infectiegevaar mag u gedurende zes weken niet zwemmen of in een sauna.
- Gebruik van tampons  
Met het gebruik van tampons moet u wachten tot 6 weken na de operatie.

#### **Speciale maatregel**

- Bekkenfysiotherapie  
Wij adviseren u om na twee weken een afspraak te maken bij de bekkenfysiotherapeut. Deze kan u verder helpen en begeleiden in de opbouw van uw activiteiten, werk en sport. Tevens wordt de steunfunctie van de bekkenbodem verbeterd door middel van oefeningen. Maak deze afspraak zelf bij uw eigen bekkenfysiotherapeut.

#### **Medicijnen**

Terwijl u de paracetamol afbouwt omdat u geen of nauwelijks pijn meer heeft, kunt u dat het beste volgens volgend schema doen:

- Neem vier keer per dag één tablet paracetamol van 500mg in plaats van twee tabletten paracetamol van 500 mg.  
Gaat dit goed neem dan drie keer per dag één tablet paracetamol enzovoort.
- Het beste kunt u bij het afbouwen het laatste stoppen met de paracetamol van 8.00 uur en 22.00 uur.
- Hebt u nog teveel pijn bij het afbouwen neem dan gerust een paracetamol extra.  
U mag per dag maximaal vier keer twee tabletten Paracetamol van 500 mg.

#### **Wie kunt u bellen als u thuis bent en er is iets mis?**

Maakt u zich zorgen of heeft u andere problemen als gevolg van het onderzoek/de behandeling, dan kunt u bellen met uw specialist in het ziekenhuis.

Bij een meerdaagse opname geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 17.00 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 8.00 uur) naar de verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.

Als u weer naar huis gaat kan het zijn dat u last krijgt van:

- Vaginaal bloedverlies  
U kunt tot zes weken na de ingreep nog last hebben van vaginaal bloedverlies. Dit kan stoppen en zo weer beginnen, bijvoorbeeld door inwendige hechtingen die zijn opgelost.
- Opgezetten buik  
Na de operatie is uw buik de eerste weken nog wat opgezet. Dit wordt na verloop van tijd minder.

## Vragen

Heeft u nog vragen over uw behandeling/kijkoperatie, stelt u deze dan op uw controle-afspraak aan de gynaecoloog. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?
6. \_\_\_\_\_ ?