

## Gynaecologische kijkoperatie (laparoscopie) Leefregels

*U heeft een gynaecologische kijkoperatie ondergaan 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 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 kunt u in principe dezelfde dag weer naar huis.

### Vervoer

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

### Medicijnen mee

Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven kunt u deze ophalen bij de Meander Apotheek of uw eigen apotheek.

### Overdracht naar huisarts

Uw gynaecoloog informeert de huisarts of behandelaar over uw behandeling en de nazorg.

### Controle en/of nabehandeling

Na de meeste operaties krijgt u een afspraak voor controle op de polikliniek. Indien er weefsel verwijderd is tijdens de operatie, krijgt u dan de uitslag van het weefselonderzoek. De gynaecoloog bespreekt met u of nog verdere behandeling of controle noodzakelijk is. Ook krijgt u adviezen over werkhervatting, en natuurlijk kunt u zelf ook vragen stellen.

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

Afhankelijk van de aard van de operatie zal het volledige herstel enige dagen tot enkele weken duren. U kunt de eerste dagen vaak wel voor u zelf zorgen, maar niet voor een gezin.

### 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.

#### 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)

## Activiteiten

Houdt u er rekening mee dat deze operatie, ook als deze in dagbehandeling is uitgevoerd, invloed heeft op uw lichamelijke conditie. Probeer uw activiteiten rustig op te bouwen, iedere dag iets meer. U voelt zelf wel wanneer u het rustiger aan moet doen. Zorg dat u voldoende rust neemt om te herstellen.

## Seksualiteit

De eerste weken kan uw buik nog gevoelig zijn. Het is daarom verstandig om dan nog te wachten met het hebben van geslachtsgemeenschap. Wanneer u vaginaal bloedverlies hebt, kunt u beter geen geslachtsgemeenschap hebben. Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen. Wanneer u vragen heeft over dit onderwerp, stel ze dan gerust.

## Speciale instructies

### Mobiliteit/activiteiten

Wij adviseren u om gedurende 2 weken onderstaande adviezen op te volgen:

- Huishoudelijke werk: vermijd zware huishoudelijke klussen, zoals dweilen, bedden opmaken en stofzuigen.
- Tillen: u mag maximaal twee kilo tillen, waarna u langzaam kunt uitbreiden tot wat u gewend bent. Draag geen kinderen, zware boodschappen, tassen en volle wasmanden/emmers.
- Fietsen en autorijden: probeer fietsen en autorijden rustig op te bouwen.
- Sporten: u kunt over het algemeen na 2 weken weer rustig gaan sporten.

Ook als u druk op de bekkenbodem voelt bij lichtere werkzaamheden, stel deze dan uit tot een later moment.

### Lichamelijke verzorging

- Douchen en baden: u mag gerust douchen, baden kan pas als u geen vaginaal bloedverlies meer heeft.
- Zwemmen/sauna: in verband met infectiegevaar mag u de eerste 2 á 3 weken niet naar het zwembad of een sauna bezoeken.

### Medicijnen

Indien nodig mag u 4 keer per dag 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen (om de 6 uur).

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

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

- Vaginaal bloedverlies  
U kunt tot 4 weken na de ingreep nog last hebben van vaginaal bloedverlies. Dit kan stoppen en zo weer beginnen, bijvoorbeeld door hechtingen die zijn opgelost.
- Buikwondjes  
De wondjes kunt u afdekken met een gaasje of pleister zolang er vocht uit komt. Als de wondjes droog zijn, is dit niet meer nodig. De hechtingen hoeft u niet te laten verwijderen, deze lossen vanzelf op. Krijgt u echter last van de hechtingen, dan kunt u ze na 1 week laten verwijderen door de huisarts.
- Schouderpijn  
De eerste paar dagen kunt u last hebben van schouderpijn of een benauwd gevoel rond het middenrif ervaren. Dit wordt veroorzaakt door het gas wat tijdens de ingreep in de buik wordt gebracht. Dit geeft prikkeling van de zenuwen van het middenrif.
- Opgezette buik  
Na de operatie is uw buik de eerste weken nog wat opgezet. Dit wordt na verloop van tijd minder. Dit is normaal en u hoeft zich hier niet ongerust over te maken.

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 een behandeling in dagopname 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 Spoedeisende Hulp.

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.

## Vragen

Heeft u nog vragen over uw behandeling, stelt u deze dan op uw controleafspraak aan de gynaecoloog die de operatie heeft uitgevoerd. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

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