

## Weer naar huis na een gynaecologische grote kijkoperatie (LAVH/LASH)

*U heeft een gynaecologische kijkoperatie gehad 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 ik het ziekenhuis verlaten?

Na de operatie blijft u één tot 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.

#### 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. Wij verzoeken u deze brief af te geven bij de huisarts.

#### Controle en/of nabehandeling

Wanneer u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor controle. 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 ik wel en niet doen na de behandeling?

Afhankelijk van de aard van de operatie zal het volledige herstel ongeveer vier weken duren. U kunt de eerste weken 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 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.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.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 rustiger aan moet doen.

## 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 geslachtsgemeenschap tot vier 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 daarna 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 instructies

### Mobiliteit/activiteiten

Wij adviseren u om gedurende vier weken onderstaande activiteiten te vermijden:

- Huishoudelijk werk  
Vermijdt zware huishoudelijke klussen, zoals dweilen, bedden opmaken en stofzuigen.
- Tillen  
U mag maximaal één tot twee kilo tillen. Draag geen kinderen, zware boodschappen tassen en volle wasmanden/emmers.
- Fietsen  
Probeer fietsen rustig op te bouwen
- Autorijden  
Probeer autorijden rustig op te bouwen
- Sporten  
U kunt over het algemeen vier weken na de operatie weer rustig aan gaan sporten.

### Lichamelijke verzorging

- Douchen en baden  
U mag gerust douchen en baden.
- Zwemmen en/of sauna  
In verband met infectiegevaar mag u gedurende vier weken niet zwemmen of in een sauna.
- Gebruik van tampons  
Met het gebruik van tampons moet u wachten tot het vloeien helemaal over is.

### Medicijnen

Als u de Paracetamol wilt gaan afbouwen 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 500 mg in plaats van twee tabletten Paracetamol van 500 mg
- Gaat dit goed neem dan drie keer per dag één tablet Paracetamol enzovoorts.
- Het beste kunt u bij het afbouwen het laatste stoppen met de Paracetamol van 20.00 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.

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

## Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?

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.
- 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 één 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.

Heeft u andere problemen zoals hevige buikpijn, koorts, hevig bloedverlies in de vorm van elk uur een verzadigd groot maandverband en bij ongerustheid belt u:

Naar het ziekenhuis via 033-8505050:

- Tijdens kantooruren vraagt u naar de poli gynaecologie.
- Buiten kantooruren vraagt u naar de afdeling gynaecologie D2.

## Vragen

Heeft u nog vragen over uw behandeling of operatie, stelt u deze dan op uw controle-afspraak aan de specialist of degene die het/ 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. \_\_\_\_\_?