



Nazorgfolder Gynaecologie

Afdeling Kort Verblijf

Tijdens uw opname en bij ontslag op de afdeling Kort Verblijf heeft u veel informatie gekregen. In deze folder staat alles nog eens duidelijk voor u op een rij, zodat u dit thuis rustig na kunt lezen. De verpleegkundige heeft de leefregels aangekruist die voor u van toepassing zijn. Verder vindt u belangrijke telefoonnummers voor het geval er thuis problemen optreden of als u nog vragen heeft.

Huisartsenbrief

Wanneer u met ontslag gaat, wordt er digitaal een brief verstuurd naar uw huisarts.

Poli afspraak

Bij ontslag krijgt u een afsprakenbrief mee met de gemaakte afspraken op de polikliniek(en). Dit kan naast een afspraak bij een specialist ook bloedafname betreffen.

Algemene leefregels

Om een infectiekans zo gering mogelijk te houden, adviseren wij u de volgende leefregels voor de komende week of zolang u nog helder rood bloed verlies heeft:

- Geen geslachtsgemeenschap
 - Geen tampons gebruiken
 - Bij vloeien maandverband gebruiken (geen tampon)
 - Niet in bad
 - Niet zwemmen
- Na een laparotomie (buiksneede):
- De eerste weken niet te zwaar tillen
 - Begin met kleine afstanden fietsen
 - De eerste 4 weken wordt zelf autorijden sterk afgeraden
 - 4 weken niet sporten
 - Over het algemeen kunt u na 6 tot 8 weken weer aan het werk
- Na een verzakkingsoperatie of laparoscopische operatie de eerste 2 weken:
- Eerste 6 weken niet te zwaar tillen/geen zwaar huishoudelijk werk
 - Over het algemeen kunt u na 4 weken weer aan het werk

U mag vanaf de 1e dag na de operatie douchen. Indien u wondjes in de buik heeft, wordt geadviseerd om niet langer dan 3 minuten te douchen ivm verweking van de wond en/of hechtpleisters.

Wondverzorging

Na een ingreep via uw buik mag de pleister de volgende dag verwijderd worden. Hierna hoeft er in principe niets meer op de wond, tenzij deze nog iets lekt of als bijvoorbeeld de hechtingen irriteren onder uw kleding. In dat geval kunt u de wond afdekken met een pleister. Zolang er hechtingen in de wond zitten raden wij u af om te gaan zwemmen, in de sauna zitten of anderszins langdurig met de wond in het water te zitten.

Hechtingen

- ☐ Draadhechtingen: deze mogen na dagen worden verwijderd.
- ☐ Oplosbare hechtingen: deze lossen vanzelf op binnen 6 weken.
- ☐ De wond is geplakt

Vloeien

U kunt na de ingreep nog bloed verliezen via de vagina. Dit kan tot 14 dagen aanhouden, maar moet na verloop van tijd afnemen. Tot een dag na de ingreep kunt u ook nog stolsels verliezen.

Weinig: in 3 a 4 uur minder dan $\frac{1}{2}$ maandverband

Matig: in 3 a 4 uur $\frac{1}{2}$ maandverband

Normaal: in 3 a 4 uur 1 maandverband

Ruim: in 3 a 4 uur meer dan 1 maandverband

Veel: ieder kwartier 1 maandverband

Indien u veel blijft vloeien, neem dan contact op met de poli Gynaecologie.

Medicijnen

Bij ontslag krijgt u medicijnen voorgeschreven die u thuis moet gebruiken. Deze medicijnen kunt u ophalen bij de 24-uurs apotheek in het ziekenhuis.

Over het algemeen mag het gebruik van de eigen medicijnen thuis weer voortgezet worden, behalve als de arts anders met u heeft afgesproken.

Pijnmedicatie

	Medicijn	Werking	Effect	Bijwerking
1	Paracetamol (500mg) Max. 4 x 2 tabletten	Koortsverlagende pijnstillert	4 tot 6 uur Werkt binnen 30 min. na innemen	
2	Naproxen (500mg) of Diclofenac (50mg) Max. 2 x 1 tablet	Koortsverlagende en ontstekingsremmende pijnstillert	6 tot 8 uur Werkt 1 uur na innemen	Maagklachten □ Hiervoor krijgt u Pantoprazol (maagbeschermer) mee naar huis (1x daags innemen)
3	Oxycodon langwerkend (5 of 10mg) of Tramadol (50mg) Max. 2 x 1 tablet	Morfineachtige pijnstillert, sterke pijnstillende werking	Tramadol 8 uur, Oxycodon 12 uur Werkt 1 á 2 uur na innemen	Sufheid, duizeligheid, misselijkheid, maag en darmklachten, obstipatie (verstopping) □ Hiervoor krijgt u zonodig zakjes Movicolon mee naar huis (1-2 daag innemen)

De combinatie van de verschillende pijnstillers geeft een hogere pijnstillende werking. Houdt de volgende volgorde aan om de pijn onder controle te krijgen:

Tijdstip	Paracetamol	Naproxen/ Diclofenac	Oxycodon langwerkend
08:00 uur	2 tabletten	1 tablet	
10:00 uur			1 tablet
12:00 uur	2 tabletten		
18:00 uur	2 tabletten		
20:00 uur		1 tablet	
22:00 uur	2 tabletten		1 tablet

□ Indien dit nog steeds niet voldoende is, kunt u een kortwerkende oxycodon nemen op het moment dat de pijn onhoudbaar is.

Afbouwschema pijnstilling

Stap 1: stop met de oxycodon of tramadol

Stap 2: stop met de naproxen of diclofenac

Stap 3: stop met de paracetamol

Indien u bijwerkingen ervaart zie bijsluiter van de medicatie of neem contact op met het ziekenhuis.

Algemene informatie

- Er wordt tijdens de operatie gas in uw buik gespoten. Dit kan na de operatie zorgen voor schouderpijn, met name bij staan. U kunt hiervoor eventueel pijnstillers innemen.
- Lichte verhoging en spierpijn zijn normaal na een ingreep.
- Vermoeidheid na een ingreep, al dan niet onder narcose, komt veel voor. Dit verbetert meestal in de loop van een paar dagen.

Vragen of problemen

Wij raden u aan om contact op te nemen met het ziekenhuis in de volgende gevallen:

- Indien u koorts >38,5 krijgt
- Als de wond roder en pijnlijker wordt, opzwelt, wijkt, nabloedt of pus vertoont.
- In geval van vies ruikende afscheiding of hevige buikpijn.

Locatie Hoorn

- Tijdens kantooruren met de polikliniek Gynaecologie: 0229-257829
- Na kantooruren en in het weekend met de Spoedeisende hulp: 0229-257699

Locatie Purmerend

- Tijdens kantooruren met de polikliniek Gynaecologie: 0299-457138
- Na kantoor tijden en in het weekend met de Spoedeisende hulp: 0299-457368

□ 1e dag na de operatie wordt u door een verpleegkundige van de afdeling Kort Verblijf gebeld, tussen 10.00 uur en 14.30 uur. (met uitzondering van het weekend)
Tijdens dit gesprek vraagt de verpleegkundige hoe het met u gaat en kan zij u zo nodig adviezen geven.

□ Overige bijzonderheden:.....

Wij horen graag hoe u de zorg door ons ziekenhuis ervaren heeft zodat wij hiervan kunnen leren.

Wilt u ons helpen de zorg te verbeteren?

Scan dan de QR code en vul de vragenlijst in, het duurt ongeveer 2 - 3 minuten.

Hartelijk dank voor uw medewerking!



Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-01669-NL 17 november 2022