



# Instructies bij ontslag na gynaecologische ingreep

U heeft in Gelre ziekenhuizen een gynaecologische ingreep ondergaan. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt na ontslag. Kijk in deze folder welke instructies voor u van belang zijn en volg deze op!

## Wanneer moet u contact opnemen?

Het is verstandig om in de volgende situaties het ziekenhuis te waarschuwen:

- koorts (38°C of hoger);
- heftige buikpijnklachten;
- bloedverlies dat langdurig aanhoudt en meer is dan bij een gewone menstruatie;
- duizeligheid;
- hartkloppingen;
- een ziek gevoel;
- dik of rood worden van de wond;
- als de wond gaat lekken.

Bij acute problemen of vragen over uw ingreep direct na ontslag, kunt u contact opnemen met:

### Polikliniek Gynaecologie & Verloskunde

- maandag t/m donderdag 8.30 – 16.00 uur
- vrijdag 8.30 – 12.00 uur
- tel: 055 – 581 19 20

Zonodig wordt er contact opgenomen met de dienstdoende gynaecoloog.

### 's Avonds, 's nachts en/of in het weekend:

- Afdeling Spoedeisende Hulp
- tel: 055 – 844 62 04

## Wat doet u na ontslag uit het ziekenhuis?

- Doe de eerste dagen na de ingreep rustig aan, luister naar uw eigen lichaam.
- Is er sprake van zwelling in het wondgebied? Dan kunt u dit koelen met een in een (thee)doek gewikkelde cold pack of zakje met ijsblokjes.
- **Heeft u een buikwond?**
  - verschoon de pleister dan éénmaal per dag zolang de wond nog bloedt of lekt;
  - u kunt douchen en daarna de wond droogdeppen;
  - heeft u niet oplosbare hechtingen in de wond? Dan krijgt u een afspraak mee om deze te laten verwijderen. Dit gebeurt op de polikliniek.



- **Heeft u een vaginale verzakkingsoperatie of vaginale baarmoederverwijdering gehad?**
  - gebruik dan de eerste 6 weken geen tampons, gewoon maandverband kan wel;
  - u kunt na het toiletbezoek het wondgebied met lauw water naspoelen voor extra hygiëne;
  - gebruik de instructies die u heeft gekregen van de fysiotherapeut. Deze instructies staan in de folder: 'Bekkenfysiotherapie rondom een gynaecologische verzakkingsoperatie'. Deze folder heeft u van ons gekregen. Let op: deze instructies krijgt u niet na een vaginale baarmoederverwijdering!
  - het is wenselijk de eerste weken niet te fietsen, niet te zwaar te tillen en niet overmatig te rekken (bijvoorbeeld geen zware wasmand tillen, niet stofzuigen, geen zware kinderen tillen). Deze activiteiten kunt u langzaam en gedoseerd op geleide van de klachten weer hervatten.
  - zolang u vloeit, mag u niet zwemmen; in bad gaan is geen bezwaar.
  - als u 4 dagen na de operatie geen ontlasting heeft gehad, dient u contact op te nemen met de polikliniek.
- Bij kleinere ingrepen aan de baarmoeder, de eierstokken of de plasbuis is het herstel vaak veel sneller dan 6 weken.
- U kunt uw werk weer hervatten als u voldoende hersteld bent. Als u twijfelt, wacht dan tot na de controle afspraak bij uw arts.

## Wat doet u bij pijn?

- Gebruik bij pijnklachten na de ingreep: Paracetamol één tablet van 500 mg, maximaal 4 x 2 tabletten per 24 uur.
- Werkt dit niet voldoende? Dan kunt u naast de Paracetamol ook een tablet Naprosyne 250 mg gebruiken. Maximaal 3 tabletten per 24 uur.
- Het is raadzaam deze pijnmedicatie voor de ingreep in huis te hebben. Dit kunt u zonder recept bij de drogist en apotheek kopen.

## Poliklinische controle

Na uw ontslag uit het ziekenhuis, krijgt u een afspraak thuis gestuurd voor uw poliklinische controle. U kunt ook zelf digitaal via onze website een afspraak maken.

## Afspraak maken of vragen?

Wilt u een afspraak maken of wijzigen? Neem dan contact op met polikliniek Gynaecologie & Verloskunde. Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze folder? Stel ze dan tijdens uw volgende polikliniekbezoek of neem contact op met de polikliniek.

## Meer weten?

Over vrijwel alle ingrepen kunt u brochures krijgen bij de Polikliniek Gynaecologie. U kunt deze brochures ook downloaden via:

- [www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)
- [www.gelreziekenhuizen.nl/gynaecologie-en-verloskunde-apeldoorn](http://www.gelreziekenhuizen.nl/gynaecologie-en-verloskunde-apeldoorn)