



# Instructies na ontslag

## Gynaecologie

U heeft een gynaecologische ingreep gehad op afdeling dagbehandeling in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u thuis bepaalde instructies volgt. De instructies die voor u van belang zijn, zijn aangekruist.

### Contact opnemen

Afhankelijk van de ingreep die u heeft ondergaan, kunnen er problemen optreden. Heeft u last van een of meer van onderstaande problemen? Neem dan contact op met het ziekenhuis, zoals hieronder aangegeven:

- Koorts hoger dan 38,5°C
- Hevig bloedverlies
- Heftige buikpijnklachten
- Duizeligheid; hartkloppingen
- Toenemende roodheid/hardheid van het wondgebied
- Problemen met plassen (pijn, branderigheid of helemaal niet kunnen plassen)

### Tot aan uw polikliniekcontrole:

#### Overdag

- Polikliniek Gynaecologie  
Tel: 055 - 581 19 20

#### 's avonds, 's nachts en/of in weekend:

- Tel: 055 – 581 81 81 vragen naar arts-assistent gynaecologie

### Verpleegkundige instructies

- U mag douchen vanaf ... ..
- Doe de eerste dagen rustig aan, luister naar uw eigen lichaam
- U kunt nog enige dagen/weken vaginaal bloedverlies hebben, gebruik hiervoor maandverband
- Zolang u vloeit, mag u niet zwemmen, geen tampons gebruiken en geen geslachtsgemeenschap hebben
- De eerste ... .. weken mag u niet fietsen, zwaar tillen, sporten
- Fietsen, sporten en tillen mag op geleide van uw klachten
- Autorijden mag in principe na twee dagen
  
- Werkhervatting mag zodra u daar zelf toe in staat bent
- Indicatie werkherhvatting over : ... ..

### Wondverzorging



- Houd de wond droog gedurende 1 dag
- Houd de wond(en) in de schaamstreek 1 dag droog , daarna dagelijks douchen met lauw water en droogdeppen met een schone handdoek
- Verwijder de pleister na 1 dag, gebruik zo nodig een nieuwe pleister totdat de wond droog is
- Steristrips laten zitten tot ze zelf loslaten
- Verschoon regelmatig het maandverband zolang u vloeit
- Koel eventueel het wondgebied
- Hechtingen lossen vanzelf op, deze hoeven niet verwijderd te worden
- .....

## Voeding

- U mag vandaag een gewone maaltijd gebruiken
- .....

## Poliklinische controle

- U heeft een poliklinische afspraak ontvangen
- U krijgt een poliklinische afspraak toegestuurd
- U kunt zelf online (via de website) een poliklinische afspraak maken. U krijgt hierover meer informatie van ons mee.

## Medicijnen

- Gebruik zo nodig 4 keer per dag 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg)  
  
Tijdstippen: .....
- Bouw dit daarna af op geleide van uw pijnklachten
- U kunt naast Paracetamol ook Naprosyne 250 mg gebruiken. Maximaal 3 tabletten per 24 uur  
  
.....
- Volg het pijnboxrecept wat u heeft gekregen.  
  
.....  
Vanaf morgen .. /.. / ... volgt u pijnbox recept dag 2  
  
.....
- U heeft instructies ontvangen voor thuis over de pijnstilling.  
  
.....