



# Leefregels na een hysteroscopie

---

## Leefregels voor als u weer thuis bent

### Herstel

Meestal verloopt het herstel vlot en goed. De eerste dagen na de ingreep kunt u meestal snel uw dagelijkse gang van zaken weer oppakken. Als u merkt dat u dingen nog niet kunt, doe die dan ook niet.

U kunt wat sneller moe zijn en kunt u minder aan dan u dacht. In dat geval is het verstandig om extra te rusten. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankunt. Daarnaast luisteren is belangrijk. Als u moe bent, neem dan rust. Als u voelt dat het beter met u gaat, dan kunt u geleidelijk uw activiteiten uitbreiden.

### Pijn

Tegen de pijn kunt u 2x paracetamol 500 mg innemen, maximaal 8 tabletten per dag. U mag, als dat nodig is, 's avonds na het onderzoek nog 2 tabletten naproxen 220 mg innemen. Als u borstvoeding geeft raden wij u aan om alleen paracetamol (dosering 2 keer 500 mg) als pijnstiller te gebruiken.

### Bloedverlies

U kunt de eerste weken last hebben van bloedverlies. Doordat er een instrument aangebracht is op de baarmoedermond dat een klein wondje gemaakt heeft. Dit kan slijmachtig tot donkerder (oud bloed) zijn.

Zolang u nog vaginaal bloedverlies heeft mag u geen tampons gebruiken, niet baden, zwemmen of naar de sauna gaan. Ook is het beter te wachten met seksueel contact tot het bloedverlies is gestopt. Dit in verband met hygiëne en infectiegevaar.

U kunt thuis nog wat bloedverlies hebben.

**Verliest u te veel bloed (ieder uur uw maandverband helemaal vol met bloed)?  
Dan moet u contact opnemen met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.**

### **Douchen**

U mag wel douchen.

### **Weer aan het werk en sporten**

Zodra u zich goed voelt mag u weer werken en sporten. Luister wel naar uw lichaam.

### **Controle op de polikliniek**

Soms hoeft u na de behandeling niet meer terug te komen. Maar soms is het wel nodig om een vervolgspraak te maken. Is er tijdens het onderzoek weefsel afgenomen voor verder onderzoek? Dan ontvangt u na ongeveer 10 werkdagen telefonisch de uitslag.

### **Contact opnemen bij klachten en problemen**

U **moet** met ons contact opnemen als u binnen 6 weken na uw operatie last heeft van:

- een temperatuur boven de 38 graden (als dit niet komt door griep of een verkoudheid)
- veel vaginaal bloedverlies (ieder uur uw maandverband helemaal vol met bloed)
- hevige buikpijn

Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

### **Vragen**

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of arts. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Ook als er na het onderzoek vragen, opmerkingen of klachten zijn, kunt u bellen met het ziekenhuis.

Zijn uw vragen niet dringend? Stel deze dan tijdens de (bel)afspraken met de gynaecoloog of doktersassistente of via MijnSpaarneGasthuis. Zijn uw vragen dringend? Bel dan altijd met het ziekenhuis, zie onder kopje 'Telefoonnummers'.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

### **Telefoonnummers**

- Van maandag t/m vrijdag 08.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur  
poli gynaecologie (023) 224 0060
- Buiten de polikliniekuren de Spoedeisende Hulp (SEH) Haarlem (023) 224 4880

### **Meer informatie**

Bij de afdeling patiëntenvoorlichting in Haarlem Zuid en Hoofddorp en op de polikliniek gynaecologie en verloskunde kunt u terecht voor aanvullende informatie. U kunt brochures van de beroepsvereniging lezen of zelf downloaden via [nvog.nl](http://nvog.nl) onder de rubriek 'Ik ben patiënt', of via [degynaecoloog.nl](http://degynaecoloog.nl).

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)