



Leefregels na een incontinentie operatie

— SIMS en TVT operatie

Leefregels voor als u weer thuis bent

Herstel

De meeste vrouwen herstellen snel na de operatie.

- U kunt zich de eerste dagen na de operatie minder fit en eerder vermoeid voelen. Dit komt vaker voor na algehele narcose dan na een ruggenprik. Als u moe bent, neem dan uw rust.
- Als u merkt dat u dingen nog niet kunt, doe die dan ook niet. Houd uw grenzen in de gaten.
- De buik en vagina kunnen de eerste 2 weken gevoelig zijn.

Tillen en werken in het huishouden

De eerste 2 tot 4 weken na de operatie mag u niet te zwaar tillen (maximaal 2 kg). En liever ook niet te veel lichamelijke arbeid verrichten. Denk hierbij aan boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of bedden opmaken. Lichte huishoudelijke activiteiten zoals koken, afwassen enzovoort mag u wel doen.

Pijn

Tegen de pijn kunt u 4 keer per dag 2 x 500 mg paracetamol innemen. Dit mogen dus maximaal 8 tabletten per dag zijn. In overleg met uw arts kan ook een andere pijnstiller erbij worden ingenomen, bijvoorbeeld: Naproxen of Ibuprofen.

Plassen

U hoeft niet extra te drinken om daardoor meer te plassen. Als u per dag ongeveer 5 tot 7 keer plast is dat voldoende. Het plassen kan anders gaan dan u gewend bent, neem er de tijd voor. Sommige vrouwen hebben na de operatie het gevoel niet volledig uit te plassen of hebben wat meer aandrang. Dit gaat vaak vanzelf over. U moet contact met het ziekenhuis opnemen als:

- U vindt dat u moeilijk of te weinig plast (ongeveer minder dan 200 ml in 3 uur).
- U toenemende (krampende) buikpijn heeft of het gevoel heeft dat de blaas niet leeg kan worden geplast. Dit kan een signaal zijn dat de blaas te vol blijft.
- Bij enkele vrouwen lukt het plassen helemaal niet. In dat geval krijgt u voor een korte periode een katheter of katheteriseert u zichzelf. Dit is meestal tijdelijk.

Voeding

Eet voeding met veel vezels en drink 1,5 liter vocht (koffie en thee tellen ook mee). Dit is belangrijk om verstopping en onnodig persen te voorkomen.

Ontlasting

Heeft u thuis langer dan 3 dagen geen ontlasting gehad? Neem dan contact op met het ziekenhuis. Zie kopje 'Telefoonnummers'.

Bloedverlies

U kunt de eerste 6 weken last hebben van vaginaal bloedverlies of vaginale afscheiding. Dit kan slijmachtig tot donkerder (oud bloed) zijn.

Heeft u opnieuw helderrood bloedverlies als u weer thuis bent en is het meer dan bij een gewone menstruatie? Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

Seksualiteit

Tot 4 weken na de operatie raden wij u aan om geen geslachtsgemeenschap (coïtus) te hebben.

Douchen

Zolang u nog bloedverlies heeft via de vagina mag u geen tampons gebruiken, niet zwemmen of naar de sauna gaan. Dit in verband met hygiëne en risico op een infectie. Douchen mag wel.

Blaasontsteking

Er kan na de operatie een blaasontsteking ontstaan. Soms wordt de blaasontsteking veroorzaakt door de katheter. Klachten van een blaasontsteking zijn:

- Pijn en/of een branderigheid gevoel tijdens of na het plassen.
- Pijn onderin de buik.
- Koorts.

Heeft u deze klachten? Neem dan contact op met uw huisarts om uw urine (plas) te laten nakijken. Als het nodig is krijgt u antibiotica.

Weer aan het werk

Besprek met uw arts wanneer u weer aan het werk kunt. Meestal is dat weer goed mogelijk na 2 tot 4 weken na de operatie. Luister hierbij ook goed naar uw lichaam.

Autorijden en fietsen

De effecten van een narcose kunnen soms langer duren. Wij adviseren pas na 2 weken na de operatie een auto te gaan besturen en korte stukjes te fietsen.

Sporten

In de eerste 2 tot 4 weken na de operatie wordt afgeraden om zwaar lichamelijk te sporten. Luister vooral naar uw eigen lichaam.

Controle op de polikliniek

U krijgt 6 tot 8 weken na de operatie een controle afspraak op de polikliniek. Uw arts bespreekt met u of nog verdere controle of behandeling nodig is.

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 Celsius. Als dit niet komt door griep of een verkoudheid.
- Uw eventuele wondjes op de huid hevig rood zijn, gezwollen (dik) zijn en pijn doen.
- Bloedverlies meer dan een normale menstruatie (na de overgang).
- 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)afspraak met de gynaecoloog, uroloog 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.

Meer informatie

Bij de afdeling patiëntenvoorlichting in Haarlem Zuid en Hoofddorp en op de polikliniek kunt u terecht voor aanvullende informatie. U kunt brochures van de beroepsvereniging lezen of zelf downloaden via www.nvog.nl onder de rubriek "patiënt → bekkenbodemp Problemen → Midurethrale sling: een bandje tegen urineverlies of via de website www.bekkenbodempwijzer.nl

Telefoonnummers

- Van maandag t/m vrijdag 08.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur
 - polikliniek gynaecologie (023) 224 0060
 - polikliniek urologie (023) 224 0160
- Buiten de polikliniekuren de Spoedeisende Hulp (SEH) Haarlem (023) 224 4880

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl