

Gynaecologie

Leefregels na laparotomie / grote buikoperatie

U heeft onlangs een grote buikoperatie ondergaan. In deze folder krijgt u adviezen voor de komende weken. Het is belangrijk om deze leefregels in acht te nemen, zodat u goed en spoedig herstelt. Over ongeveer zes weken krijgt u nog een controle op de polikliniek Gynaecologie. Deze controle doet de arts van uw voorkeur of de gynaecoloog die u heeft geopereerd.

Activiteiten

In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Met name in de eerste week na de operatie is veel rust erg belangrijk. Geef daarom toe aan het gevoel van moeheid en neem rust zodra u daar behoefte aan heeft.

Tillen:

Door te tillen verhoogt u de druk op de wond. Let u daarom op dat u de eerste zes weken niet zwaar tilt, zoals boodschappen of kleine kinderen.

Huishoudelijk werk:

Verricht u de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden kunt u wel doen, maar zorg dat u zo min mogelijk bukt, rekt en strekt. Traplopen is geen probleem.

Fietsen:

Pas wanneer u vrij en pijnloos kunt bewegen mag u ook fietsen. Dit zal in het algemeen na drie tot zes weken kunnen.

Autorijden:

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in

orde is voordat u gaat autorijden. Wanneer bovendien zitten niet te pijnlijk is kunt u weer autorijden.

Zwemmen / in bad gaan:

Uw vaginale bloedverlies zal eerst helder rood zijn, daarna bruin. Vervolgens wordt het steeds minder, totdat het ophoudt. Gebruikt u zolang u nog bloed verliest of bruine afscheiding heeft geen tampons. Pas nadat het bloedverlies gestopt is kunt u weer zwemmen en baden. Douchen is vanaf het begin geen probleem.

Sporten:

U mag niet sporten totdat bij de controle op de polikliniek Gynaecologie is vastgesteld dat u goed genoeg hersteld bent.

Gemeenschap:

Het hebben van gemeenschap vraagt voorzichtigheid. Zolang u vaginaal bloedverlies en/of bruine afscheiding heeft, is het nodig om gemeenschap te beperken.

Werken:

Hervat u eventueel werk niet vóór de controle op de polikliniek Gynaecologie. Overlegt u hierover ook met de controlerende Arbodienst.

Eten en drinken

Het is belangrijk dat uw stoelgang soepel blijft. Dit kan door het eten van vezelrijke voeding (zoals bruin brood, zilvervliesrijst, muesli, groenten en fruit) en door voldoende te drinken (minimaal 1½ tot 2 liter per dag). Zonodig kunt u het laxeermiddel Lactulose halen bij de apotheek.

Hechtingen

De hechtingen zijn meestal oplosbaar. Als dat zo is hoeven ze niet verwijderd te worden. Eventuele hechtpleisters gaan er vanzelf af na een paar dagen. Zoniet, dan mag u ze na een week eraf halen.

Is de hechtingen die u heeft *niet* oplosbaar zijn, hoort u dat na afloop van de operatie. In dat geval moeten ze na één week verwijderd worden door de huisarts of op de polikliniek.

Wat doet u bij mogelijke klachten?

Mocht u klachten krijgen zoals:

- pussige en/of riekende afscheiding
- temperatuurverhoging (hoger dan 38 graden)
- toenemende buikpijnklachten.
- toenemend vaginaal bloedverlies

neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie. De telefoonnummers vindt u onderaan deze folder.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

Wanneer u problemen of vragen heeft naar aanleiding van uw operatie of de informatie in deze folder, belt u dan gerust naar de polikliniek Gynaecologie.

Poliverpleegkundige, telefoon (0182) 505050, toestel 4920, op werkdagen: van 9.00 – 10.00 uur en 14.00 – 15.00 uur.

Afdeling Gynaecologie/Verloskunde, telefoon (0182) 505400, 's avonds, 's nachts en in het weekend.

Deze folder is onlangs ontwikkeld en in gebruik genomen. Wanneer u vindt dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
augustus 2011
04.06.122