

Chirurgie / Urologie

# Thuis na een operatie

U bent geopereerd en voldoende hersteld om binnenkort naar huis te gaan. In deze folder vindt u adviezen en informatie over het verdere herstel thuis.

## **De eerste periode**

### **Algemeen**

Na uw ontslag uit het ziekenhuis moet u het de eerste tijd nog rustig aan doen. Ook al verloopt het herstel goed, u kunt nog niet meteen alles doen. Neem voldoende rust en luister naar uw lichaam. Pijn en vermoeidheid zijn meestal signalen die aangeven dat u te veel hebt gedaan.

### **Voeding**

Voor de genezing van de wond is het belangrijk dat u voldoende eet en minimaal 1,5 liter drinkt. Zorg voor voldoende afwisseling in uw eten. Als een dieet nodig is, zal de diëtist dit met u doornemen.

### **Wond**

Meestal worden er oplosbare hechtingen gebruikt. Als dat niet het geval is, moeten de hechtingen 10 dagen na de operatie worden verwijderd door de huisarts of bij de polikliniek. Als het verwijderen bij de polikliniek wordt gedaan, krijgt u hiervoor een afspraak mee.

Als u een open wond hebt, krijgt u van de verpleegkundige regels mee voor de wondverzorging. Als speciale wondbehandeling nodig is, wordt eventueel de thuiszorg ingeschakeld.

### **Pijn**

Tegen de pijn kunt u 4 keer per dag 1000 mg (per keer 2 tabletten van 500 mg) paracetamol gebruiken. Dit mag u na thuiskomst niet langer dan 5 dagen innemen. Als dit niet voldoende helpt tegen de pijn, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

### **Douchen en baden**

Thuis mag u weer douchen. Doe dit niet langer dan 10 minuten zodat de wond niet verweekt (zacht wordt). Gebruik rond de wond het liefst geen zeep en droog de huid deppend af.

Ga niet in bad tot de wond helemaal gesloten is en de hechtingen zijn opgelost of verwijderd. Als de wond te nat wordt, is er een grotere kans op infectie en geneest de wond minder goed.

Zwemmen en het gebruik van de sauna wordt de eerste 5 weken na de operatie afgeraden.

## **Lichamelijke inspanning**

Maak de eerste weken geen bewegingen waarbij er druk op de wond(en) komt. Denk hierbij aan tillen, bukken, rekken en strekken. Als u toch moet tillen, zorg er dan voor dat u goed door uw knieën gaat, uw rug recht houdt en de operatiewond zoveel mogelijk ondersteunt. Bij een buikwond kunt u, als u moet hoesten of persen, met uw handen of met een kussentje tegendruk geven op de wond.

Afhankelijk van het soort operatie kunt u licht huishoudelijk werk langzaam weer gaan doen. Zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen of tuinieren, mag u de eerste weken nog niet doen.

## **Sport**

De eerste weken zijn alleen lichte sporten zoals wandelen toegestaan. Als u aan uw buik geopereerd bent, mag u geen buikspieroefeningen doen. Als u twijfelt of u een bepaalde sport weer mag doen, overleg dan met uw behandelend arts.

## **Werk**

Wanneer u weer kunt gaan werken, hangt af van het soort operatie en van het werk dat u doet. Overleg hierover met de bedrijfsarts.

## **Seksualiteit**

Als u voldoende hersteld bent van de operatie, is het geen probleem om seksueel actief te zijn.

## **Complicaties**

De kans op complicaties is klein, maar is bij iedere operatie aanwezig. Mogelijke complicaties die kunnen optreden bij iedere operatie zijn een nabloeding, infectie, longontsteking en trombose (bloedstolsels).

## **Wanneer contact opnemen**

### **Trombose**

Neem contact op met uw huisarts als u thuis 4 dagen of langer op bed komt te liggen. Omdat u dan minder in beweging bent, hebt u een grotere kans op het krijgen van trombose. De huisarts kan bekijken of u medicijnen moet innemen die de stolling van uw bloed remmen.

Neem ook contact op als u na de operatie 1 van onderstaande klachten hebt:

- Ernstige buikpijn.
- Een bolle of gespannen buik.
- Langer dan 24 uur misselijk en/of moeten overgeven.
- Koorts hebt boven 38,5 °C.
- Rode, opgezwollen en warme huid rondom de operatiewond.
- Als de wond lekt.

De eerste 24 uur na de opname kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH).

T: 0515 - 48 81 05.

Na 24 uur en tot de controleafspraak, kunt u overdag contact opnemen met de betreffende polikliniek en buiten kantoordagen en -uren met uw huisarts of Dokterswacht Friesland.

### **Chirurgie**

De polikliniek Chirurgie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:30 uur en tussen 13:00 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 81.

### **Urologie**

De polikliniek Urologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:00 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 84 00.

### **Dokterswacht Friesland**

T: 0900 - 112 7 112.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*