ijsselland ziekenhuis

Lees deze nazorginstructies goed door!

Instructie bij ontslag

Verzakking via de vagina

Dagverpleging IJsselland Ziekenhuis

Nazorginstructies

Wij sturen u deze nazorginstructies ook via de mail toe

Schematische kaart adviezen met betrekking tot lichamelijke activiteit na verzakkingsoperaties.

Klik hier voor meer informatie over Richtlijnen en leefregels na een gynaecologische ingreep of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord GYN.012.

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag	Mag	Mag	Mag
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, autorijden	Beter niet	Mag	Mag	Mag
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10 kg)*	Beter niet	Beter niet	Mag	Mag
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet	Beter niet	Mag	Mag
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet	Beter niet	Beter niet Bij operatie verzakking Mag Wel langzaam opbouwen	Mag

- Luister goed naar signalen van uw lichaam, ga niet te snel weer te veel doen.
- Uw lichaam heeft tijd en rust nodig om helemaal te herstellen, dit duurt ongeveer 4 tot 6 weken.
- Na de operatie adviseren wij u om de eerste week voldoende rust te nemen.
- U kunt pijn in de liezen/bovenbenen ervaren.
- Wees bedacht op problemen met urineren.
- Werkhervatting in overleg met uw bedrijfsarts.

Poliklinische controle

Als u naar huis gaat, krijgt u een afspraak mee voor controle op de polikliniek. Deze controle vindt ongeveer vijf weken na de operatie plaats.

Overige aandachtspunten

- De dag van ontslag niet zelf aan het verkeer deelnemen.
- De dag van ontslag geen alcohol gebruiken.
- Volg het pijnschema op de zakjes met pijnmedicatie die u in het ziekenhuis heeft gekregen.
- Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, kunt u die op de dag na de operatie weer innemen, tenzij de arts anders aangeeft.
- Probeer de eerste zes weken activiteiten, waarbij voor de operatie de verzakking duidelijk werd gevoeld, te vermijden.
- Probeer ook veel hoesten/niezen en persen op het toilet te beperken. Gebruik, in overleg met uw huisarts, bij bekende longproblemen eventueel extra medicatie hiervoor en eventueel Movicolon voor de ontlasting.

Wanneer contact opnemen?

Krijgt u thuis last van

- koorts (temperatuur hoger dan 38,5 ˚C),
- toename van buikpijn ondanks inname van pijnstilling,
- brandende pijn tijdens het plassen of niet meer kunnen plassen,
- hevig vaginaal bloedverlies waarbij u ieder uur maandverband moet wisselen of
- andere medische problemen?

Bel de polikliniek gynaecologie, telefoonnummer **010 - 258 5920.**

’s Avonds, ’s nachts of in het weekend

Bel **010 - 258 5000**, vraag naar het avond-, nacht- of weekendhoofd.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico’s of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**