

Adviezen voor na uw operatie (verzakking of verwijdering baarmoeder)

belangrijke informatie

U bent onlangs geopereerd. Binnenkort mag u naar huis. Of u gaat naar een zorginstelling. Vanaf deze plek herstelt u verder van uw operatie.

In dit bericht vindt u belangrijke informatie voor na uw ontslag. Leest u de informatie rustig door.

Het is belangrijk dat u goed herstelt

In de week na uw ontslag uit het ziekenhuis, nemen wij contact met u op. We bellen dan om te kijken hoe het met u gaat.

Adviezen na een verzakingsoperatie of verwijdering van de baarmoeder via de vagina

Tot 6 weken na uw operatie gelden de volgende adviezen:

- Er mag niets in uw vagina komen. U mag daarom tot de nacontrole:
 - Geen seks hebben waarbij er iets in uw vagina komt;
 - Geen tampons gebruiken;
 - Niet in bad, naar de sauna of zwemmen.
- Niet zwaar tillen, niet boven de 2 kg gedurende de eerste 6 weken na de operatie.
- Niet springen.
- Geen buikspieroefeningen doen.
- De meeste vrouwen kunnen na 6 weken weer werken.
- Als u voelt dat iets te zwaar voor u is, wacht er dan nog even mee.
- U heeft afscheiding uit de vagina, dit kan tot 6 weken na de operatie duren. De eerste weken kan er ook bloed bij zitten. Ruikt de afscheiding anders dan normaal of heeft u koorts? Neem dan contact op met het ziekenhuis.
- De ontlasting moet makkelijk komen. Eet gezond, met genoeg vezels en drink 1,5 tot 2 liter per dag. U krijgt zo nodig een recept voor 'Lactulose' mee, u mag deze 1 tot 2x per dag gebruiken indien nodig.
- Deelnemen aan het verkeer: houd er rekening mee dat u in het begin mogelijk minder geconcentreerd bent door pijn of de narcose. Geadviseerd wordt om een week te wachten voor deelname aan het verkeer.
- Fietsen: na een verzakking operatie liefst 6 weken wachten.
- Huishoudelijk werk: zwaar huishoudelijk werk (stofzuigen, ramen lappen, dweilen etc.) niet doen tot 6 weken na de ingreep. Licht huishoudelijk werk (bijvoorbeeld stof afnemen) mag u na de eerste week weer doen.

Pijnstilling

De eerste weken mag u maximaal 3x daags 1000mg Paracetamol gebruiken. Houdt de pijn aan dan kunt u dit aanvullen met 3x daags 440mg Naproxen óf 400mg Ibuprofen. Naproxen en Ibuprofen kunt u kopen bij uw apotheek.

Neem bij vragen altijd contact met ons op

Twijfelt u ergens over? Of heeft u een vraag? Tot 30 dagen na uw operatie kunt u direct contact met ons opnemen. De medewerkers van het BovenIJ ziekenhuis helpen u graag verder.

Wie belt u en wanneer?

- **Tot zeven dagen na de operatie, 24 uur per dag**

U kunt direct bellen met de verpleegafdeling waar u opgenomen bent geweest:

- 3 Noord: tel: 020 - 634 6323.
- 1 Zuid: tel: 020 - 634 6320.

De verpleging verbindt u eventueel door met de hoofdbehandelaar of assistent.

- **Na zeven dagen tot de nacontrole**

U kunt bellen met de polikliniek waar u onder behandeling bent.

- Gynaecologie BovenIJ ziekenhuis: tel. 020 - 634 6103

De polikliniek is op werkdagen (van maandag tot en met vrijdag) telefonisch bereikbaar van 8.30 – 17.00 uur.

Vragen stellen via de BeterDichtbij app

Voor **niet-acute** vragen, kunt u ook contact met ons opnemen via de BeterDichtbij app, als u zich hiervoor heeft aangemeld. Uw vraag komt dan automatisch bij de juiste persoon terecht. **Binnen 72 uur** kunt u van ons een reactie verwachten. Via uw arts of verpleegkundige kunt u zich aanmelden voor de BeterDichtbij app

Patiëntenportaal Mijn BovenIJ

U kunt een deel van uw medisch dossier digitaal inzien via het patiëntenportaal. In uw medisch dossier wordt alle informatie over uw behandeling vastgelegd, zoals bijvoorbeeld uitslagen van onderzoeken en brieven. Om uw medisch dossier te bekijken gaat u naar het patiëntenportaal Mijn BovenIJ op onze website www.bovenij.nl. Daarna logt u in met uw DigiD.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam