

Instructies voor thuis na een totale laparoscopische hysterectomie (TLH)

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een TLH. Voor een optimale nazorg hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet. Bij vragen, onduidelijkheden of als u zich zorgen maakt, schroom dan niet om contact op te nemen met onze verpleegafdeling. Wij zijn elke dag bereikbaar op telefoonnummer: **085-0600854**

In geval van spoed kunt u ons ook 's nachts bereiken op het bovenstaande telefoonnummer. Onder spoedeisend verstaan wij gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. Bijvoorbeeld: hevig bloedverlies, hoge koorts, heftige pijn of als u zo ongerust bent dat u een medisch advies wilt vragen.

Pijnmedicatie

Thuis mag u de volgende medicijnen gebruiken:

Medicijn	Dosering	Tijden	Stopdatum
Paracetamol	1000 Mg	08:00 - 12:00 - 18:00 – 22:00	Als de pijn dragelijk voor u is.

Het is belangrijk om u aan het bovenstaande medicatieschema te houden, ook als u geen pijn ervaart. Als de pijn dragelijk voor u is, dan kunt u wel stoppen met de paracetamol. Als u na het stoppen met de paracetamol toch weer pijnklachten ervaart kunt u weer starten met de paracetamol.



Gevolgen na de operatie:

Mictieproblemen: het gevoel van aandrang tot plassen kan na de operatie veranderd zijn, maar na enige tijd raakt u daar aan gewend.

Menstruatie en vruchtbaarheid: omdat de baarmoeder wordt verwijderd, menstrueert u niet meer na de operatie. Als ook de eierstokken worden weggenomen dan kunnen er vervroegd overgangsverschijnselen optreden. Uw arts kan u mogelijk hormoonvervangende middelen voorschrijven. Na het verwijderen van de baarmoeder is een zwangerschap niet meer mogelijk.

Seksualiteit: bij de eerste controle op de polikliniek, 6 tot 8 weken na de operatie, kijkt de gynaecoloog of de inwendige wond is genezen. Is dit het geval dan is er lichamelijk gezien geen belemmering om geslachtsgemeenschap te hebben. Door de operatie kunnen er veranderingen optreden in de beleving van de seksualiteit. Aanpassing aan de nieuwe situatie kan moeilijk zijn, zowel voor uzelf als voor uw eventuele partner. We kunnen ons voorstellen dat u het moeilijk vindt om dit ter sprake te brengen maar aarzel niet om dit te bespreken met uw arts of verpleegkundige

Vermoeidheid: na een grote operatie als deze, kan het zijn dat u lange tijd last heeft van vermoeidheid. Soms houdt dit zelfs meer dan een jaar aan. Een verklaring voor de vermoeidheid is er niet. Het is belangrijk dat uzelf deze vermoeidheid accepteert, ook al voelt u zich door uw omgeving onbegrepen. Het is een duidelijk signaal van het lichaam dat er een grote rust/slaapbehoefte is om te herstellen. Het is daarnaast belangrijk dat u zorgt voor een goede lichamelijke conditie door regelmatig aan lichaamsbeweging te doen en zo gezond mogelijk te eten.



Leefregels voor thuis na de operatie:

- geen zware lichamelijke arbeid verrichten of zwaar tillen (> 5kg) tot aan de eerste controle 3 weken na de operatie
- douchen mag;
 - de eerste 6 weken geen bad nemen omdat de wond inwendig en/of uitwendig kan verweken en mogelijk kan infecteren

Herstelperiode

- Het is verstandig om rekening te houden met een herstelperiode van 4 tot 6 maanden.
- De eerste tijd thuis kunt u alle activiteiten uitoefenen waartoe u in staat bent. Wij adviseren u echter geen zware lichamelijke werkzaamheden te verrichten. Huishoudelijke hulp kan wenselijk zijn.

Indien van toepassing:

- gebruik van vaginaal douches wordt afgeraden
- geen geslachtsgemeenschap tot 6 weken na operatie

Wanneer moet u met ons contact opnemen?

Neemt u in de volgende gevallen altijd contact op met onze verpleegafdeling:

- Plotseling ruim bloed- of vochtverlies uit de wond
- Roodheid van de wond
- Bloedverlies uit de vagina, meer dan bij een gewone menstruatie
- Pijn, niet reagerend op gebruikelijke pijnstillers als paracetamol
- Koorts, langer dan één dag bestaand
- Pijn/branderig gevoel bij het plassen
- Aanhoudende misselijkheid/braken
- Aanhoudende diarree of obstipatie (verstopping)
- Indien u ongerust bent en een medisch advies wilt vragen

Indien u vragen heeft, schroom dan niet om contact op te nemen met onze kliniek.



Algemeen

085 0600 855
info@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.00 uur tot 18.00 uur

Polikliniek

085 0600 853
polikliniek@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 12.30 uur en
van 13.00 uur tot 16.30 uur

Verpleging

085 0600 854
verpleging@mkvelsen.nl

Bezoeken

Alle dagen van
10.30 uur tot 12.00 uur en
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvelsen.nl

