

## Leefregels na een anti-incontinentie operatie

### Urologie

#### Inleiding

U heeft een anti-incontinentie operatie ondergaan. Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, hebben wij een aantal leefregels opgesteld. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een anti-incontinentie operatie.

#### Algemene instructies

De eerste twee tot vier weken is het belangrijk dat u:

- niet zwaar tilt, in verband met spanning die op de wond kan komen te staan;
- geen zware lichamelijke arbeid verricht;
- niet fietst;
- niet perst bij ontlasting;
- niet in bad gaat, douchen mag wel;
- niet gaat zwemmen;
- regelmatig urineert, u mag de urine niet te lang ophouden;
- voldoende drinkt, minimaal anderhalve liter per dag;
- geen geslachtsgemeenschap heeft;
- goed uitplast, als het plassen niet lukt pas dan zelfcatheterisatie toe, als u dat niet kunt dan contact opnemen.

#### Vermoeidheid

Het kan voorkomen dat u na de ingreep wat sneller vermoeid bent en minder aankunt dan normaal. Geef hier aan toe en neem voldoende rust. Het is belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren en niet te hard van stapel te lopen.

#### Voeding

Ten aanzien van voeding gelden er na de ingreep geen beperkingen.

#### Wanneer neemt u contact op

Neemt u contact op met te ziekenhuis bij een of meer van de volgende mogelijke klachten:

- Toenemende pijnklachten
- Koorts boven de 38,5 °C
- Uw urine meerdere dagen achter elkaar donkerrood gekleurd is.
- Het plassen zeer moeilijk of niet meer gaat.

#### De Huisarts

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis. Het kan enkele dagen duren voordat deze informatie bij uw huisarts aankomt.

#### Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

Tot 2 weken na uw operatie kunt u bij vragen of problemen contact opnemen met het ziekenhuis. Doet u dit bij voorkeur op werkdagen **binnen kantooruren** (08.00 – 16.30 uur) met het secretariaat van de polikliniek urologie (053 4872260).

Bij spoed gerelateerd aan uw opname/operatie, binnen 2 weken, kunt u **buiten kantooruren** contact opnemen met het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis (053 4872000), de receptionist(e) zal u dan doorverbinden met de dienstdoende arts / arts assistent. Dit geldt alleen voor problemen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

Na 2 weken kunt u bij vragen of problemen contact opnemen met uw huisarts of waarnemer.



**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige, verpleegkundig specialist of uroloog dan om nadere uitleg.