



Leefregels na een prostatectomie operatie (Millin)

Urologie

Onderzoek heeft aangetoond dat je prostaatvergroting hebt. Daardoor kan de urine de plasbuis niet meer gemakkelijk passeren, zodat klachten als urineweginfecties en/of blaasfunctiestoornissen ontstaan. In overleg met de uroloog is besloten om het verdikte prostaatgedeelte te verwijderen. Een prostatectomie volgens Millin is het verwijderen van een goedaardige vergroting (zwellings) van de prostaat via een snede in de onderbuik.

Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, hebben wij een aantal leefregels opgesteld. Deze folder bevat algemene informatie met leefregels na deze ingreep.

Algemene instructies

De eerste **6 weken** na de operatie is het belangrijk dat je:

- 2 tot 3 liter per dag drinken
- Niet fietsen: door het schuiven op het zadel kan namelijk gemakkelijk weer een prostaabloeding ontstaan.
- Autorijden: mag wel, maar vermijd lange autoritten.
- Niet zwaar tillen: ook hierdoor wordt de kans op prostaabloedingen verhoogd.
- Geen zwaar lichamelijke inspanning verricht of sporten.
- Geen seksuele gemeenschap of zaadlozing gedurende zes weken.
- Douchen mag, maar gedurende 2 weken niet in bad of zwemmen omdat de wond dan te veel weekt.
- Niet persen voor de ontlasting. Om persen bij ontlasting te voorkomen raden wij aan vezelrijk voedsel te eten zoals; bruin of volkoren brood, rauwkost, muesli en fruit. Indien afdoende vraag de arts om laxantia.

De urine kan bloederig zijn omdat de prostaat zeer veel kleine bloedvaatjes bevat die na de operatie weer gemakkelijk kunnen gaan bloeden. Hoe lang de urine bloederig blijft is afhankelijk van de ingreep en verschilt van persoon tot persoon. Het is ook afhankelijk van de mate waarin je drinkt. Het is van belang dat je twee tot drie liter per dag drinkt zodat op natuurlijke wijze de blaas gespoeld wordt.

Hechtingen. De hechtingen in de huid zijn oplosbaar en hebben geen specifieke verzorging nodig.

Zorg rondom de katheter

Om de prostaat rust te geven heb je gedurende 7 dagen een katheter. Hiermee ga je naar huis. De verpleegkundige gaat met jou oefenen zodat je weet hoe je met de katheter moet omgaan thuis. De uitleg over het handteren van een blaaskatheter en leefregels na het plaatsen van een blaaskatheter krijg je daarom ook van de verpleegkundige. Rond dag 7 na de operatie zal de katheter verwijderd worden door de operateur tijdens de poliklinische afspraak.

Klachten na de operatie

Het is mogelijk dat je na de ingreep wat sneller vermoeid bent en minder aan kunt dan normaal. Geef hieraan toe en neem voldoende rust. Het is belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren en niet te hard van stapel te lopen.

Andere mogelijke klachten na de operatie;

- Tijdelijk urineverlies of nadruppelen van urine. Het ophouden van urine kan wat moeilijker zijn doordat je sluitspier die onder de prostaat zit moet wennen aan de nieuwe situatie. Ook kun je wat meer nadruppelen na het plassen. Dit zijn normale verschijnselen en verdwijnt meestal na enkele weken. Zo nodig kan incontinentie materiaal besteld worden bij een medisch speciaalzaak (dit wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar), of je kunt dit kopen bij een



drogist. Mochten deze klachten na 6 weken niet verdwijnen, neem dan contact op met de uroloog die samen met jou een passende oplossing zal zoeken.

- Pijn en branderig gevoel bij het plassen. Veel drinken (2-3 liter) helpt hierbij.
- Niet of onvoldoende uitplassen. In dit geval is het mogelijk dat je tijdelijk weer een katheter krijgt. Hier kun je mee naar huis.
- Urine kan tot ongeveer 6 weken na de operatie wat bloed en kleine bloedstolseltjes bevatten. Dit is normaal.
- "Droge zaadlozing". Het sperma gaat bij een orgasme naar de blaas in plaats van via de penis naar buiten. Dit heeft geen invloed op het orgasme, wel op de vruchtbaarheid.
- Het gebruik van aspirine en ibuprofen wordt afgeraden aangezien deze bloed verdunnend werken. Paracetamol mag wel, neem zo nodig 4 keer per dag 1000mg paracetamol in op gezette tijden (08:00 - 12:00 - 18:00 - 22:00 uur).

Wanneer neem je contact op

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

- Toenemende hevige pijn;
- Koorts boven de 38.5 graden Celsius;
- bloed plast met stolsels, stroperige/bloederige urine;
- Het plassen zeer moeilijk gaat of niet meer lukt;
- Opengaaende buikwond;
- Ontsteken van de buikwond. De wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- Een grote hoeveelheid vocht uit de buikwond;
- Het uitblijven van ontlasting meer dan 2 dagen na ontslag;

De huisarts

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

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens

Tot 2 weken na de operatie kun je bij vragen of problemen contact op nemen met het ziekenhuis. Doe dit bij voorkeur op werkdagen **binnen kantooruren** (08.00u-16.30) met het secretariaat van de polikliniek urologie (053-4872260)

In zeer dringende gevallen, welke niet kunnen wachten tot de volgende werkdag en aan de operatie gerelateerd zijn kan je, binnen de 2 weken, **buiten kantoor uren** contact opnemen met het algemene nummer van het ziekenhuis (053-4872000. De receptioniste verbindt je door naar de juiste arts/arts assistent.

Na 2 weken neemt je bij problemen contact op met de huisarts of waarnemer.

Controle afspraak

De controleafspraak krijgt je via de post. Tijdens de controle afspraak wordt op de polikliniek de katheter verwijderd door de operateur. Hier wordt ook gekeken of je de blaas goed leeg plast. Tevens is de verwijderde prostaat voor de zekerheid opgestuurd voor weefselonderzoek. Deze wordt gecontroleerd op kwaadaardigheid hiervan krijg je 2 weken na de operatie de uitslag.

Tenslotte

Als iets niet geheel duidelijk is, vraag gerust de verpleegkundige, verpleegkundig specialist of uroloog om extra uitleg. Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met de behandelend specialist. Bijzondere omstandigheden kunnen aanleiding geven tot wijzigingen.

De medewerkers van de urologie wensen je een spoedig herstel.