

## Leefregels na een hysteroscopie

### Kijken in de baarmoeder

#### Gynaecologie

##### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een hysteroscopie (het kijken in de baarmoeder) ondergaan en u kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u met ontslag gaat, bespreekt de gynaecoloog, de arts-assistent Gynaecologie of de verpleegkundige deze zaken met u.

Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een hysteroscopie.

##### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het even kan duren voordat u zich weer helemaal voelt aangesterkt.

Voelt u zich goed, dan mag u na twee à drie dagen uw werk weer hervatten.

Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven periode over doen om hun conditie op te bouwen.

Autorijden en fietsen zijn geen probleem als uw conditie dit toelaat. Informeer ook altijd bij uw verzekeraar wanneer u weer mag autorijden en fietsen.

##### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond. U hoeft geen dieet te volgen, tenzij de diëtist dit anders met u afgesproken heeft.

Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is dan raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding.

Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

##### Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Het is daarom raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zetabletten te gebruiken of de tabletten op te lossen in water.

Heeft u zwaardere pijnstillers nodig dan paracetamol, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

##### Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat zij na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houd hier rekening mee bij het inplannen van uw dag. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

##### Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte, blijven innemen, tenzij dit anders met u is afgesproken. Soms zijn tijdens de ziekenhuisopname veranderingen in de medicatie aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij gekregen heeft. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de chirurg door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag uit het ziekenhuis een kaartje mee, waarop vermeld staat hoe laat u de medicijnen bij uw apotheek kunt ophalen.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

## Seksualiteit

Voor de genezing is het beter als er niets in de schede komt. U krijgt het advies om de eerste twee weken na de operatie geen gemeenschap te hebben of tampons te gebruiken.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen.

Trimmen en joggen mag zodra uw lichaam dit weer aan kan.

De eerste weken kunt u wat bloederige of bruine afscheiding hebben. Zodra de afscheiding over is mag u weer in bad en zwemmen. U mag gewoon douchen.

## (Pijn)klachten

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met de Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van ons ziekenhuis, telefoon (053) 487 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- ruim vloeien;
- sterk riekende afscheiding;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze twee weken, of bij overige klachten, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

## Emoties

De operatie die u heeft ondergaan en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. Kijk er niet vreemd van op als u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan overigens ook voor uw naasten gelden. Stel u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie in. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen is dan raadzaam.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk. Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

## Belangrijke contactgegevens

- Vrouw Kind Centrum, Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30.

## 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 arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling wenst u een spoedig herstel.