

Leefregels na een nefrectomie

Verwijderen van een nier

Urologie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een nefrectomie ondergaan en kunt nu uw dagelijkse activiteiten weer gaan hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Daarnaast komt activiteit en beweging uw herstel ten goede. Let erop om wel uw rustmomenten te pakken.

Voordat u met ontslag gaat, bespreekt de uroloog en de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een nefrectomie.

Algemene instructies

De eerste drie tot vier weken na de operatie is het belangrijk dat u:

- niet fietst;
- niet perst bij ontlasting;
- tot aan de controle niet in bad gaat of gaat zwemmen tenzij de arts daar toestemming voor geeft, douchen mag wel;
- regelmatig urineert, u mag de urine niet te lang ophouden;
- eventuele hechtingen mogen na één week door de huisarts worden verwijderd;
- voldoende drinkt, ongeveer anderhalve liter per dag.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Houd er rekening mee dat het wel enkele weken kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden. In deze periode mag u maximaal vijf kilo tillen.

Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond. Geef als u moet hoesten tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na zes weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk na drie weken weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal 6 weken na de operatie met het hervatten ervan. Overleg altijd eerst met uw uroloog over werkhervatting.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. U hoeft dus geen dieet te volgen. Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom 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. Verdraagt u iets nog niet zo goed, probeer het dan later opnieuw.

Wondverzorging

Gehechte wond

De hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen door de huisarts of op de polikliniek verwijderd. U krijgt hier een afspraak voor mee.

Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek.

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. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt.

Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter. Soms is het prettiger om zetpillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Voor sommige patiënten wordt de vermoeidheid als zwaar ervaren. Het komt dan plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste 2 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 anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft.

Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de uroloog dit door aan de poliklinische apotheek. U krijgt dan bij ontslag te horen hoe laat u uw medicijnen bij de poliklinische apotheek of eigen apotheek op kunt halen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de uroloog.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele activiteiten van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw uroloog.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Trimmen en joggen mag u na twee weken, zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel gesloten en genezen is (bij een gehechte wond na zes weken, bij een open wond later). Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

Emoties

De operatie die u ondergaan heeft en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat 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 trouwens ook voor uw (eventuele) partner/ naasten gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

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

Aanvullende informatie

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
- De wond lekt vocht of bloed, ziet er gezwollen of rood uit of voelt warm aan
- Aanhoudende klachten van misselijkheid, braken en/of het niet opgang komen van ontlasting.
- Uw urine meerdere dagen achter elkaar donkerrood gekleurd is.
- Het plassen zeer moeilijk of niet meer gaat.



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.

De Huisarts

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