

U heeft bij ons een RARP ingreep ondergaan, om u herstel zo goed mogelijk te laten verlopen dient u zich de komende zes-acht weken aan een aantal leefregels houden. Na zes-acht weken kunnen deze activiteiten weer langzaam worden opgebouwd.

Leefregels

- U dient het de komende zes-acht weken rustig aan te doen
- U mag de komende twee weken niet autorijden
- U mag de komende zes-acht weken niet fietsen
- U moet de komende zes-acht weken geen sportoefeningen doen waarbij u uw buikspieren gebruikt
- Niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kg) gedurende 3 maanden
- U mag wel douchen, maar de komende twee weken niet in bad of zwemmen
- Drink voldoende, circa twee liter, per dag tenzij u een vochtbeperking heeft
- Zorg voor vezelrijke voeding en neem de Movicolon zakjes in, dit voorkomt het persen bij harde ontlasting
- Neem de eerste week vier keer daags 1000 mg paracetamol in, daarna wanneer het nodig is
- Komende vier weken injecteren van de fraxiparine (anti-trombose injectie) tenzij anders afgesproken met de arts

U gaat naar huis met een katheter. Door de QR-code met uw telefoon of tablet te scannen, wordt u naar de link doorverwezen waar u een video met uitleg over de katheter kunt bekijken. Het filmpje kunt u thuis altijd nog eens bekijken.

U kunt ook de link overtypen: <https://www.reinierhagaprostaatkankercentrum.nl/alles-over-uw-prostaat/behandelmethoden-van-prostaatkanker/omgaan-met-de-katheter/>



Één week na de operatie komt u terug op de verpleegafdeling voor het verwijderen van de katheter, deze afspraak krijgt u mee bij het ontslag. Hiervoor krijgt u een recept antibiotica mee (zes tabletten van 500 mg). U dient de avond vóór het verwijderen van de katheter te starten met één tablet, waarbij u vervolgens de kuur afmaakt door 's ochtends en 's avonds één tablet in te nemen. Voor de laatste dag blijft er één tablet over, die u dan 's ochtends inneemt.

Nadat de katheter is verwijderd heeft u kans op urineverlies. Dit kan in het begin fors zijn maar dit zal met de tijd minder worden. U krijgt na het verwijderen van de katheter incontinentiemateriaal mee naar huis. Dit kan worden besteld bij de firma MediReva. Ten aller tijde kunt u bij de volgende bestelling het

incontinentiemateriaal aanpassen op uw huidige urineverlies.

Neem contact op met de bekkenfysiotherapeut waarbij u uw intakegesprek heeft gehad. De afspraak met de bekkenfysiotherapeut zal één week na het verwijderen van de katheter plaatsvinden.

Neem contact met het ziekenhuis op indien:

- U koorts krijgt (boven de 38,5°C) of blaasontstekingsklachten heeft
- U toenemende pijnklachten heeft ondanks het gebruik van de paracetamol
- U problemen of lekkage ervaart bij één of meerdere wondjes
- Als er problemen zijn met de katheter, bijvoorbeeld indien er geen urine afloopt of de urine bloederig blijft ondanks veel drinken. Extra aandacht hierbij gaat uit naar patiënten die bloedverdunders gebruiken.
- **Indien uw katheter verstopt is of de katheter om welke reden dan ook eruit is gevallen mag deze ALLEEN in overleg met een uroloog in het Reinier de Graaf gewisseld worden!**

Tijdens kantooruren kunt u een e-consult sturen naar uw gespecialiseerd verpleegkundige via het zorgportaal. Indien spoed, dan bellen naar de polikliniek urologie, 015 - 260 39 43 en vragen naar de gespecialiseerd verpleegkundige. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp 015 - 260 38 44.

U heeft op de polikliniek informatie gekregen over vragenlijsten vóór de operatie, 3 maanden, 6 maanden, 9 maanden en 12 maanden na de operatie. U krijgt een bericht (notificatie) in uw mail dat er een vragenlijst klaarstaat in uw patiëntenportaal. U kunt inloggen in uw patiëntenportaal en kunt de vragenlijsten daar invullen.

Indien u nog vragen heeft over het ziektebeloop, u behoefte heeft aan psychosociale zorg of als u vragen heeft omtrent seksualiteit kunt u contact opnemen met de gespecialiseerd verpleegkundige via een e-consult in het patiëntenportaal van Mijn Reinier de Graaf.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!