

## Leefregels na een RARP ingreep - PKC

U heeft bij ons een prostaatoperatie met de Da Vinci robot ondergaan, om u herstel zo goed mogelijk te laten verlopen dient u zich de komende zes tot acht weken aan een aantal leefregels houden. Na zes tot acht weken kunnen deze activiteiten in vier weken weer rustig worden opgebouwd.

### Leefregels

- U dient het de komende zes tot acht weken rustig aan te doen.
- U mag de komende twee weken niet autorijden.
- U mag de komende zes tot acht weken niet fietsen.
- U moet de komende zes tot 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. De video kunt u thuis altijd nog eens bekijken: <https://www.reinierhagaprostaatkankercentrum.nl/alles-over-uw-prostaat/behandelmethoden-vanprostaatkanker/omgaan-met-de-katheter/>



## Verwijderen van de katheter

U komt terug voor het verwijderen van de katheter, deze afspraak staat onderaan dit formulier.

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. Te allen 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 graden) 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 bloedverdunners gebruiken.
- Bij problemen tot aan de katheter verwijdering geldt ook voor patiënten uit het HagaZiekenhuis of uit het LUMC zich te melden in het Reinier de Graaf Gasthuis.
- 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!

## Contact

- Tijdens kantooruren kunt u een e-consult sturen naar uw gespecialiseerd verpleegkundige via het zorgportaal.
- Indien spoed, dan kunt u 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 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!

### Afspraak katheter verwijderen

Datum:.....

U kunt zich om ..... uur melden op:

- Reinier de Graaf Groep, locatie Delft, 4e etage, afdeling 4J
- HagaZiekenhuis, locatie Den Haag (Leyweg) melden bij de receptie. U hoeft zich niet aan te melden bij de aanmeldzuil.
- LUMC, polikliniek Urologie, J3, route 586

## Afspraak uroloog (uitslag)

Datum: .....

Tijd: .....

- Reinier de Graaf Groep, locatie Delft, Prostaatkankercentrum (015) 260 4777
- HagaZiekenhuis, locatie Den Haag (Leyweg) (070) 2106482

Uw afspraken kunt u in uw patiëntenportaal inzien.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

180402072024