

Leefregels na een gynaecologische (buik)operatie of verzakkingsoperatie

Vandaag of morgen gaat u met ontslag uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer. Thuis zult u geleidelijk verder moeten herstellen. U bent herstellende van een gynaecologische operatie.

Eenmaal thuis zult u het nog rustig aan moeten doen. Hieronder volgen enkele leefregels:

- het is belangrijk goed naar uw lichaam te luisteren, als u na bepaalde handelingen de buik of bekkenbodem voelt, heeft u teveel gedaan;
- trappen lopen mag
- niet te lang stilstaan, lopen is beter, niet te ver, alleen kleine stukjes;
- geen zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen, dweilen, bedden verschonen en zware tassen dragen;
- niet teveel rekken, strekken en bukken;
- de eerste twee weken mag u niet autorijden;
- eerste zes weken mag u niet fietsen;
- u mag de eerste vier weken niet baden, zwemmen of naar de sauna, douchen mag wel;
- u mag de eerste zes weken niet sporten;
- de eerste zes weken geen seksuele gemeenschap, na zes weken kan het nog wel gevoelig in de buik zijn;
- in de eerste zes weken mag er geen gebruik worden gemaakt van tampons;
- u kunt de eerste zes weken nog iets vloeien of afscheiding hebben.

Attentie

Indien u een **voor- en/of achterwandplastiek** heeft ondergaan, dan mag u uw bekkenbodem - spieren niet trainen tot de polikliniekafpraak, ook mag u de eerste zes weken **niet** fietsen.

Bij het ontslag krijgt u een afspraak mee voor een na controle door een gynaecoloog. Het kan nog wel acht weken duren voor dat u zich weer de oude voelt.

Het is belangrijk goed aan uw rust te denken.

Contact

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie via telefoonnummer: **(079) 346 25 89**. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling Gynaecologie via telefoonnummer **(079) 346 26 26**.

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.

531005062023