

# Patiënteninformatie

Patiënteninformatie

Leefregels na ontslag

Leefregels na ontslag Anser prostaatoperatiekliniek



**anser** prostaatoperatie  
kliniek

## Partners in Anser

Onze specialisten bundelen hun kennis en expertise ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek, zodat zij kunnen werken volgens de nieuwste methoden en met de meest innovatieve technologieën.



## 1. Naar huis met een katheter

U kunt naar huis als:

- U geen koorts hebt.
- Uw wondjes er goed uitzien.
- U zichzelf goed kunt verzorgen.
- U weer normaal eet.
- U zelfstandig de katheter en wondjes kunt verzorgen.
- De ontslagpapieren in orde zijn, met daarbij de recepten voor de medicatie.
- Er een afspraak is gemaakt voor het verwijderen van de katheter.

### Wondverzorging

De wondjes worden in ons ziekenhuis door de verpleegkundige verzorgd. Thuis hoeft u de wondjes niet te verbinden. U mag dagelijks douchen. U mag de eerste twee weken niet in bad, dit in verband met het te snel oplossen van de hechtingen en infectiegevaar. Wij adviseren om uw wondjes na het douchen goed deppend te drogen. Gebruik geen lotion of andere crèmes op uw wondjes. De hechtingen zijn oplosbaar. Het kan een aantal weken duren tot de hechtingen zijn opgelost. Mocht het na verloop van tijd gaan irriteren, dan kunt u de huisarts vragen deze te verwijderen. Dit kan 10 tot 14 dagen na de operatie.

### Katheter

U verlaat het ziekenhuis met een katheter. Deze blijft één week zitten. Tijdens de opname legt de verpleegkundige uit hoe u thuis met de katheter moet omgaan.

U kunt last krijgen van de volgende klachten:

- De indruk dat u moet plassen.
- Zo nu en dan een blaaskramp. Dit verdwijnt doorgaans na enkele dagen. Als dit heel vaak gebeurt en pijnlijk is, kan de uroloog een medicijn voorschrijven om dit tegen te gaan.
- Door de katheter kunt u een brandend gevoel bij het uiteinde van uw penis hebben. Dit komt door irritatie van de katheter.
- Urinelekkage langs de katheter door krampen.
- Een spoortje/stolseltje bloed kan voorkomen.
- Door irritatie kan er afscheiding ontstaan bij de opening van de plasbuis.

### Hygiëne rondom katheter

- Was minstens twee keer per dag de huid rond de plasbuis met lauw water.
- Droog u zorgvuldig af.
- Was de handen vóór en na het loskoppelen van de nachtzak.
- U kunt eventueel vaseline smeren rondom de insteekopening van de katheter om irritatie door wrijving van de katheter aan het begin van de plasbuis te verzachten.

**Let op:** Als er geen productie van urine is dan kunt u nagaan:

- Of de katheter geen knikken vertoont die het afvloeien verhinderen.
- Of de opvangzak zich op een hoger niveau bevindt dan de blaas.
- Of u voldoende gedronken heeft.

Het is belangrijk dat u minimaal anderhalf tot twee liter per dag drinkt. Het liefst water. Indien er gedurende twee tot drie uur geen urineproductie is geweest, neem dan contact op met de Anser prostaatoperatiekliniek, zie de contactgegevens op de laatste pagina van deze folder.

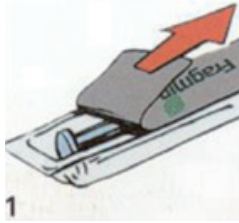
### Bestellen en vergoeding benodigde materialen

Het bestellen van incontinentiemateriaal gaat via de firma Medireva. Dit kunt u het beste alvast doen zodra u thuisgekomen bent na de operatie. Het incontinentiemateriaal wordt dan binnen 48 uur thuisbezorgd.

Over het algemeen worden alle materialen die u nodig heeft voor het verzorgen van uw katheter en incontinentiemateriaal vergoed door uw verzekering. U kunt dit zelf van tevoren nagaan bij uw zorgverzekeraar.

### Antistolling injecties

Tijdens uw opname heeft u instructies gekregen over het prikken van de antistolling injecties. Dit zijn kleine spuitjes die u tot drie weken na de operatie bij uzelf moet prikken om trombose te voorkomen.



1. Trek door middel van het lipje het afdekpapier van de strip. Neem de injectiespuit uit de strip. Pak het naaldafdekdopje vast en trek het in één beweging naar boven los. Als er een druppel aan de naald blijft zitten, schud die er dan af. *Als uw spuitje is uitgerust met het 'needle-trap' veiligheidssysteem moet u deze vooraf aan het toedienen eerst voorzichtig afbuigen van het naaldje.*



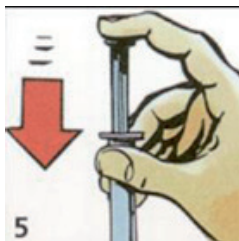
2. De plaats waar u de vloeistof onder de huid kunt spuiten, is de voor- of zijkant van uw buik of uw bovenbeen. Spuit niet in de buurt van een wond of litteken. De luchtbel in de spuit kan geen kwaad. Probeer deze niet te verwijderen; de luchtbel zorgt dat alle vloeistof wordt geïnjecteerd.



3. Pak een flinke huidplooi tussen duim en wijsvinger. De huid hoeft niet schoongemaakt te worden.



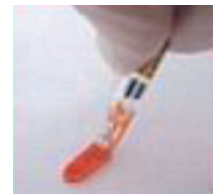
4. Breng de naald loodrecht in de huidplooi.



5. Door de spuit tussen duim en middelvinger te houden, kunt u met de wijsvinger de vloeistof langzaam inspuiten. Blijf de huidplooi tijdens het inspuiten vasthouden. Niet opzuigen! Nadat u de vloeistof heeft ingespoten, kunt u de naald verwijderen en de huidplooi loslaten. Niet nawrijven!

### Instructies

Als veiligheidssysteem buigt u het naaldje na de injectie vast in de 'needle-trap'. U kunt hiervoor het beste een stabiele ondergrond gebruiken, zoals een tafel. Gebruik nooit uw hand om de 'needle-trap' naar het naaldje te buigen!



### Tips

- Het is verstandig de injectie steeds op hetzelfde tijdstip te zetten.
- Het is handig om in een schema bij te houden, wanneer u heeft geprikt.
- De plaats van de injectie kan een beetje bloeden. Druk dan enige minuten op deze plek met de vingers of plak er een pleister op.
- Als u de injectie vergeten bent, kunt hem binnen vier uur alsnog toedienen, hierna kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.
- Berg het gebruikte spuitje op in een naaldenbeker of een afsluitbaar potje (bijvoorbeeld een lege jampot) om te voorkomen dat u zich aan de gebruikte spuit prikt.
- Door de gemakkelijke manier van injecteren en de kant en klaar spuit is het goed mogelijk om Fragmin® bij u zelf toe te dienen. Ook kunt u dit laten doen door iemand in uw directe omgeving.

### **Wat kunt u wel en niet doen**

De eerste zes weken na uw operatie moet u het rustig aan doen. U mag wel autorijden, maar niet fietsen/scooter rijden, zwaar tillen, sporten, tuinieren of zwemmen. U mag vanaf twee weken na de operatie weer seksueel actief zijn.

Na zes weken kunt u deze activiteiten weer langzaam opbouwen. In het algemeen kunnen er na een operatie, onder andere door de narcose, vermoeidheidsklachten optreden. De ernst van de vermoeidheid verschilt per persoon. In het algemeen kan het drie maanden tot een halfjaar duren, voordat u weer op het oude conditieniveau bent.

Patiënten waarbij de lymfeklieren verwijderd zijn, kunnen last hebben van vochtophoping doordat het lymfevocht niet snel genoeg kan worden afgevoerd. Dit kan ontstaan in de buik, balzak of bovenbenen en gaat na enige tijd vanzelf weer over. Uw balzak en penis zijn soms door het wondvocht opgezwollen. Deze zwelling verdwijnt vanzelf. Eventueel kunt u een opgerolde handdoek onder de balzak leggen en bij het mobiliseren zorgen voor goed ondersteunend ondergoed. Wandelen bevordert de afname van het overtollige lymfevocht.

Na de operatie kunnen er in het operatiegebied bloeduitstortingen zichtbaar zijn. Belangrijk is dat u niet teveel druk hoeft te zetten tijdens de ontlasting. Persen veroorzaakt druk in het wondgebied en kan uw wondgenezing vertragen. Om harde ontlasting te voorkomen, krijgt u Movicolon mee wat u 1-3 maal daags kunt gebruiken. Thuis kunt u bij problemen met de ontlasting een microlax (mini-klysma) halen bij uw apotheek of drogist, dit kan zonder recept.

### **Contact opnemen**

Neemt u in ieder geval tijdens kantooruren contact op met uw casemanager van de Anser prostaatoperatiekliniek wanneer:

- U aanhoudende buikpijn heeft die niet verdwijnt met de voorgeschreven pijnstillers of met vier maal daags 1000mg paracetamol.
- De katheter eruit is gegaan.
- U koorts heeft boven de 38,5 °C of langer dan 24 uur vanaf 38 °C.
- Er gedurende meer dan twee uur geen urine in de urinezak is gekomen.
- Uw urine erg bloederig is met stolsel(tje)s.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling van de Anser prostaatoperatiekliniek. Zie de contactgegevens op de laatste pagina van deze folder.

Uw casemanager van de Anser prostaatoperatiekliniek neemt twee tot drie werkdagen na uw ontslag contact met u op om te vragen hoe het met u gaat.

## 2. Verwijdering van de katheter

De katheter blijft één week zitten. Bij ontslag wordt in overleg met u een afspraak gepland voor het verwijderen van de katheter.

Het is belangrijk dat u niet vergeet om met antibiotica te beginnen de avond voor uw afspraak voor het verwijderen van de katheter. Dit is om te voorkomen dat u een blaasontsteking krijgt. Zorg dat u voldoende incontinentiemateriaal van huis meeneemt. Neem voor de zekerheid ook extra verschoning mee; broek en onderbroek.

Indien tijdens de operatie twijfel was of de aansluiting tussen de blaas en plasbuis waterdicht is, wordt meestal voor het verwijderen van de katheter een röntgenfoto van uw blaas gemaakt (cystogram). Dit onderzoek wordt op de afdeling Radiologie gedaan. Na het verwijderen van de katheter, begeleidt de verpleegkundige van de afdeling Dagbehandeling u verder en legt het blaasprotocol aan u uit.

## 3. Thuis zonder katheter, en dan?

Na de afspraak waarin de definitieve uitslag van het weefselonderzoek met u wordt besproken, komt u nog een keer naar de Anser prostaatoperatiekliniek. De volgende controleafspraak is vier tot zes weken na de operatie. U komt dan bij de uroloog die de operatie bij u heeft uitgevoerd. Een uur vooraf laat u bloed prikken voor de eerste PSA controle na de operatie.

Tijdens de controle komen de volgende zaken aan bod:

- PSA waarde
- Definitieve weefsel uitslag
- Continentie
- Seksualiteit
- Psychosociale aspecten

### Urineverlies

De eerste maanden na de operatie kunt u last hebben van urine incontinentie. Zeker als uw katheter net is verwijderd, kan het zijn dat u nog geen controle heeft over het plassen. U kunt hiervoor incontinentiemateriaal bestellen. Het kan zes weken duren voordat u weer redelijk controle hebt over het plassen en tot vier maanden of langer totdat u weer 'droog' bent. Na de operatie moet de bekkenbodem wennen aan de nieuwe situatie en moet de sluitspier worden 'getraind'.

De casemanager geeft u tijdens het informatiegesprek voorafgaand aan de operatie een verwijsbrief. U kunt zelf een geregistreerde bekkenfysiotherapeut opzoeken bij u in de buurt.

**Tip:** Ga naar [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) – uitgebreid zoeken – postcode en afstand invullen én type fysiotherapeut: bekkenfysiotherapeut.

Een half jaar na de operatie heeft het merendeel van de patiënten geen last meer van incontinentie, maar sommigen blijven ook daarna urineverlies houden. In onderstaand schema ziet u de percentages continente patiënten na verloop van tijd.

Na 4 weken	Circa 50%
Na 3 maanden	Circa 70%
Na 6 maanden	Circa 85%
Na 12 maanden	Circa 92%

## 4. Contactgegevens

Hieronder vindt u alle belangrijke telefoonnummers:

### Vragen en contact rondom uw operatie in de Anser prostaatoperatiekliniek

Met al uw vragen of bij complicaties direct na uw operatie kunt u terecht bij één van de casemanagers van de Anser prostaatoperatiekliniek:

- Trineta Sweet-Kwidama
- Stefanie Huijser-Zellmann

De casemanagers zijn bereikbaar onder telefoonnummer 010 291 43 07.

Heeft u acute vragen of problemen buiten de kantoortijden, na 16.00 uur, in het weekend en op feestdagen, neem dan contact op met de verpleegafdeling van de Anser prostaatoperatiekliniek, via 010 291 33 21.

### Vragen over het vervolgtraject na uw operatie

Heeft u vragen nadat de katheter bij u is verwijderd, dan kunt u terecht bij uw eigen casemanager in het Anser prostaatcentrum waar u onder behandeling bent.

