

## Leefregels na een curettage

Het verwijderen van baarmoederslijmvlies, zwangerschapsresten of afwijkend weefsel uit baarmoederholte of baarmoederhals

### Gynaecologie

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een curettage ondergaan: het verwijderen van baarmoederslijmvlies, zwangerschapsresten of afwijkend weefsel uit de baarmoederholte of baarmoederhals. U kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u met ontslag gaat, bespreekt de gynaecoloog, de arts-assistent Gynaecologie of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een curettage.

#### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houd er rekening mee dat het even kan duren voordat u zich weer helemaal voelt aangesterkt.

Voelt u zich goed, dan kunt u na 1 tot 3 dagen uw werk weer hervatten.

Houd er rekening mee, dat een deel van de vrouwen na een curettage korte tijd wat vermoeider kan zijn.

Autorijden en fietsen zijn geen probleem als uw conditie dit toelaat. Informeer ook altijd bij uw verzekeraar wanneer u weer mag autorijden en fietsen.

#### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond. U hoeft geen dieet te volgen, tenzij de arts of diëtist dit anders met u afgesproken heeft.

#### Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk. Het is daarom raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt.

Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter. Soms is het prettiger om zetabletten te gebruiken of de tabletten op te lossen in water.

Heeft u zwaardere pijnstillers nodig dan paracetamol, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

#### Vermoeidheid

Een deel van de patiënten geeft aan dat ze een tijd last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk.

Luister naar uw lichaam en neem tijd om te verwerken wat gebeurd is.

#### Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte, blijven innemen, tenzij dit anders met u is afgesproken. Soms zijn tijdens de ziekenhuisopname veranderingen in de medicatie aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij gekregen heeft. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de arts door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag uit het ziekenhuis een kaartje mee, waarop vermeld staat hoe laat u de medicijnen bij uw apotheek kunt ophalen.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

#### Seksualiteit

Zolang er helder rood bloedverlies is, is het verstandig om geen gemeenschap te hebben.

Is het bloedverlies bruine afscheiding geworden dan mag gemeenschap weer.

Zolang het bloedverlies helder rood is raden wij zwemmen of in bad gaan af. Dit is om de kans op een infectie van de baarmoeder te verkleinen. Douchen mag wel direct. Bij bruine afscheiding mag alles weer.

Daarbij geldt hetzelfde als bij 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 gynaecoloog.

## **Sport**

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen.

Trimmen en joggen mag u zodra uw lichaam dit weer aankan.

De eerste weken kunt u wat bloederige of bruine afscheiding hebben.

Als het bloedverlies nog helder rood is raden wij zwemmen af.

## **(Pijn)klachten**

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met de Gynaecologie, telefoon (053) 487 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van ons ziekenhuis, telefoon (053) 487 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- ruim vloeien;
- sterk riekende afscheiding;
- hevige pijn.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze twee weken, of bij overige klachten, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

## **Emoties**

De operatie die u heeft ondergaan en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. Kijk er niet vreemd van op als 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 overigens ook voor uw naasten gelden. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen is dan raadzaam.

Alles wat gebeurd is kan ertoe leiden dat er veranderingen ontstaan in uw gedrag.

Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk.

Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw operatie, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, specialist of verpleegkundige bespreken.

## **Belangrijke telefoonnummers**

- Vrouw Kind Centrum, secretariaat Gynaecologie, telefoon (053) 487 23 30.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling wenst u een voorspoedig herstel.