

## Leefregels na een introïtusplastiek

Een ingangsplastiek van de vagina (vernauwen of wijder maken van de ingang van de vagina)

### Gynaecologie

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een introïtusplastiek ondergaan en nu kunt u 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, bespreken de gynaecoloog, de arts-assistent Gynaecologie of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een introïtusplastiek.

#### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houdt u er rekening mee dat het even kan duren voordat u zich weer helemaal aangesterkt voelt.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk na enkele (twee à drie) dagen weer hervatten. Overleg altijd eerst met uw gynaecoloog over werkhervatting.

Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

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 lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist anders met u afgesproken heeft.

Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag.

Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding. Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

#### Pijnbestrijding

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

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zepillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water.

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

#### Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting.

De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan u voordien gewend was. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

#### Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de specialist dit door aan de apotheek. Deze stuurt het recept naar de poliklinische apotheek van het ziekenhuis of naar uw eigen apotheek.

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

Het is voor de genezing beter als er niets in de schede komt. U krijgt dan ook het advies om de eerste zes weken na de operatie geen gemeenschap (samenleving) te hebben of tampons te gebruiken.

Wanneer bij de controle zes weken na de operatie blijkt dat de wond in de vagina goed is genezen, kunt u weer proberen gemeenschap te hebben. Vaak is het de eerste keer wat onwennig voor u beiden. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat; die is na zes weken zeker genezen.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Trimmen en joggen mag als uw lichaam het weer aan kan.

De eerste weken kunt u wat bloederige of bruine afscheiding hebben. Als de afscheiding over is, mag u weer baden en zwemmen. Douchen is wel toegestaan.

## (Pijn)klachten

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

- tijdens kantooruren met het secretariaat Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van MST, telefoon (053) 4 87 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

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

Neem altijd contact op als 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 ondergaan heeft en uw ziektebeeld kunnen diep in uw leven ingrijpen. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat 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 trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen.

Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk.

Als u hulp wilt of nodig heeft bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

## Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 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.

Wij wensen u een spoedig herstel.