



De Nederlandse Endometriose Kliniek

U ontvangt deze informatie met een aantal leefregels om de nazorg thuis te vergemakkelijken. De informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw arts.

Het is mogelijk dat u naast buikpijn ook enige dagen last heeft van schouderpijn. Deze pijn wordt veroorzaakt door het koolzuurgas dat tijdens de laparoscopie in de buikholte wordt gebracht. Dit koolzuurgas wordt via een zenuwbaan die in de richting van de schouder loopt in gebracht. Dit kan ervoor zorgen dat u na de ingreep enkele dagen last heeft van een gevoelige schouder. Dit gas wordt geleidelijk door uw lichaam opgenomen en via de longen weer uitgescheiden. Dit geldt ook voor het hebben van een wat opgezette buik. Ook dit heeft te maken met het koolzuurgas wat tijd nodig heeft om het lichaam te verlaten. U hoeft zich hier dus geen zorgen over te maken.

Algemeen

- U mag **weken** geen zware voorwerpen tillen, duwen of trekken. Huishoudelijke activiteiten/sporten/fietsen mogen weer hervat worden als u denkt dat het kan. Pijn hebben en/of moe zijn is een signaal dat u niet moet negeren. Luister naar uw lichaam.
- Zolang de wondjes nog niet goed gesloten zijn (dit duurt meestal ongeveer vijf dagen) mag u niet gaan zwemmen of in bad om infecties te voorkomen, u mag wel douchen. Droog de buik af door te deppen (niet wrijven).
- U kunt de eerste paar dagen buikpijn ervaren, soms treedt er bloedverlies op uit de schede. Dit gaat vanzelf over.
- Indien er tijdens de ingreep contrastvloeistof is gebruikt kan dit uw urine/ ontlasting een groene of blauwe kleur geven.
- U kunt de eerste dagen nog last hebben van bloedverlies. Als het bloedverlies meer is dan bij een normale menstruatie, moet u contact opnemen.

Belangrijk over pijnstilling

Neemt u onze volgende adviezen over de pijnbehandeling in acht:

we adviseren de eerste drie dagen vanaf het moment van ontslag driemaal daags ibuprofen 800 mg óf naproxen 250-500 mg in te nemen, in combinatie met viermaal daags paracetamol 1000 mg (dit kunt u tegelijkertijd innemen), mits u geen allergieën heeft voor deze medicijnen.

Daarna kunt u deze medicatie zo nodig innemen. Wacht niet totdat de pijn te hevig wordt. Houdt u zich zo veel mogelijk aan de voorschriften van uw arts en de verpleegkundige. Zodra de pijn aanhoudend toeneemt of verandert van plaats adviseren wij u contact op te nemen.

NEK - Leefregels na een laparoscopie



Wondverzorging

De wondpleisters verwijdt u de dag na de operatie. Als de wondjes niet meer lekken, hoeft u er geen pleisters meer op te doen. Wondjes genezen sneller en beter 'aan de lucht'. Er wordt gebruik gemaakt van oplosbare hechtingen die niet verwijderd hoeven te worden. Houd de wond schoon en droog.

Afspraak

Na 2 weken wordt u gebeld door de verpleegkundige om te horen hoe het met u gaat en – indien van toepassing – de uitslag van het weefsel dat is weggehaald te bespreken. De controleafspraak bij de gynaecoloog vindt 6 weken na de operatie plaats. Deze afspraken ontvangt u per email en zijn inzichtelijk in het zorgportaal van Reinier de Graaf.

Klachten

Indien u weer thuis bent en één of meer van de volgende klachten krijgt, neem dan contact op met de Nederlandse Endometriose Kliniek:

- Koorts: 38,5 graden Celsius of hoger
- Toenemende pijnklachten (of vragen of twijfel hierover)
- Overmatig vaginaal bloedverlies dat meer is dan een normale menstruatie
- Uw wond ziet rood of gezwollen of er komt pus uit
- Overgeven, niets kunnen eten of drinken

Contact

De Nederlandse Endometriose Kliniek is op werkdagen voor vragen bereikbaar via **070 - 340 12 22**. Wij zijn bereikbaar van 8.30 – 12.30 uur en 13.30 – 16.30 uur. Of u kunt een e-mail sturen naar endometriosekliniek@rdgg.nl.

Voor Spoedeisende vragen buiten kantooruren die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, kunt u contact opnemen met het algemene ziekenhuis nummer **015 - 260 30 60**. U kunt dan worden doorverbonden met de Spoedeisende hulp. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de website www.endometriosekliniek.nl.

Wij wensen u een goede thuiskomst en een spoedig herstel toe.

De verpleegkundigen van afdeling 3G