



nazorg prostaatoperatie

TUR-prostaat , TVP of Millin-operatie

Leefregels voor goed herstel

U bent in het Medisch Centrum Alkmaar (MCA) behandeld voor een vergrote prostaat. Via de plasbuis of een snede in de onderbuik is (een deel van) uw prostaat weggenomen. Voor goed herstel is het belangrijk dat u thuis een aantal leefregels in acht neemt. In deze folder vindt u uitleg over deze leefregels en bij welke klachten u uw huisarts of het ziekenhuis waarschuwt.

Leefregels

- Doe de eerste **vier weken** rustig aan: doe geen zwaar werk zoals tuinieren, stofzuigen, een bed opmaken, enzovoort. U mag ook niet zwaar tillen, hooguit een lichte boodschappentas.
- Het is belangrijk dat u de eerste **vier weken** veel drinkt (ongeveer twee liter per dag: dit is ongeveer vijftien kopjes of tien grote glazen).
- Zorg voor zachte ontlasting zodat u niet hoeft te persen. Ontlasting wordt zacht door veel drinken en vezelrijke voeding zoals volkoren producten, fruit en verse groente.
- U mag de eerste **vier weken** niet fietsen en/of sporten.
- U kunt na **drie tot vier weken** weer aan het werk. Overleg zo nodig met uw bedrijfsarts.
- Afhankelijk van hoe u zich voelt, mag u korte wandelingen maken van één tot twee kilometer en korte autoritten van maximaal een half uur tot drie kwartier.

Bij uw ontslag bespreekt uw uroloog met u wanneer u weer mag starten met uw bloedverdunnende medicijnen als u die gebruikt (sintrom, marcoumar, ascal en acetylsalicylzuur). Ook bespreekt de uroloog dan met u wanneer u voor controle komt.

Mogelijke klachten na de ingreep

Het kan zijn dat u na ingreep last krijgt van:

- vaak moeten plassen;
- soms een branderig gevoel bij het plassen;
- enige moeite met het ophouden van urine;
- aandrang om te plassen;
- soms bloed of bloedstolseltjes in de urine.

Zie ommezijde

U hoeft zich hier niet ongerust over te maken. Als u goed drinkt, gaan deze klachten na enkele weken vanzelf over. Gaan uw klachten niet over? Bespreek dit dan tijdens uw eerstvolgende controleafspraak met uw uroloog. U krijgt dan advies en zo nodig medicijnen.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis of uw huisarts?

Het kan verder zijn dat u last krijgt van:

- ernstig bloedverlies;
- moeilijk of niet meer kunt plassen;
- ernstige brandende pijn bij het plassen;
- koorts boven de 38,5 graden.

Krijgt u **binnen vierentwintig uur** na de ingreep (een van) deze klachten? Neem dan direct contact op met de polikliniek urologie van het MCA. U vindt de telefoonnummers hieronder.

Uw vragen

Met vragen of voor meer informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek urologie. Dat kan op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer (072) 548 2600. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de verpleegafdeling urologie via telefoonnummer (072) 548 2570.