

## Leefregels en instructies na een behandeling met thermachoice

U bent opgenomen geweest op de afdeling dagbehandeling van het Gemini Ziekenhuis, waar u een behandeling heeft ondergaan. Om het herstel na de behandeling te bespoedigen, is het belangrijk dat u weet wat u te wachten staat als u weer thuis komt. Hierna worden algemene en ingreep afhankelijke leefregels en instructies benoemd.

### **Algemene leefregels en instructies**

- Het is belangrijk dat u na de behandeling voldoende rust neemt (24-48 uur).
- U mag alles weer eten.
- Indien u onder algehele narcose bent geholpen, moet u er rekening mee houden dat deze narcose pas na 24 uur volledig is uitgewerkt, daarom de volgende instructies:
  - U mag niet zelfstandig aan het verkeer deelnemen. U heeft dus begeleiding nodig, ook als u wilt fietsen, lopen of met het openbaar vervoer wilt gaan.
  - U mag geen mechanische of elektrische apparaten bedienen (ook niet in de keuken).
  - Neem geen belangrijke beslissingen.
- Na 24 uur mag u gewoon uw dagelijkse werkzaamheden hervatten.
- Na de behandeling is er altijd een kans dat er een complicatie optreedt; zie folder dagverpleging. Het is belangrijk dat u de eerste nacht **niet alleen** thuis bent!

## **Ingreep afhankelijke leefregels en instructies**

- U kunt 1-2 dagen na de behandeling meestal weer aan het werk en uw dagelijkse activiteiten hervatten.
- U kunt last hebben van buikkrampen, zoals tijdens de menstruatie
- U kunt bij uw volgende menstruatie minder bloedverlies verwachten. In sommige gevallen zal zelfs heel weinig of geen bloedverlies meer optreden
- U kunt last hebben van afscheiding:
  - dag 1 - 3: roze afscheiding en lichte menstruatie dag
  - dag 4 - 7: roze en waterige afscheiding
  - dag 8 - 14: waterige afscheiding. Dit kan een maand aanhouden
- U mag weer geslachtsverkeer hebben na 7 - 10 dagen.

## **Adviezen voor pijnbestrijding**

- Paracetamol 1000 mg (oraal/rectaal), 4 maal daags, maximaal 7 dagen.
- Naproxen 500 mg (oraal), 2 maal daags **ó**f Ibuprofen 400 mg (oraal), 3 maal daags, maximaal 4 dagen.
- Mocht dat onvoldoende zijn dan kunt u 3 maal daags 50 mg Tramadol innemen, maximaal 4 dagen. U krijg hiervoor een recept mee naar huis.

Bij problemen o.a. koorts, veel bloedverlies, hevige buikpijn, kunt u tijdens kantooruren bellen naar de polikliniek Gynaecologie, telefoon (0223) 69 65 04.

Bij vragen en/of problemen kunt u de eerste avond en nacht via de centrale contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon (0223) 69 69 69.