

### Adviezen na uw opname op afdeling Urologie

#### Inleiding

Deze folder geeft u adviezen en richtlijnen na uw opname op de verpleegafdeling. De informatie geeft een algemeen overzicht en kan in uw situatie anders zijn.

#### Ontslag

Mocht u een vervolgspraak nodig hebben, dan krijgt u een afsprakenkaartje mee of u ontvangt de uitnodiging via het patiëntenportaal 'Mijn GHZ'. Eventuele recepten worden door de arts voorgeschreven en kunt u bij de poli-apotheek in het Groene Hart Ziekenhuis ophalen.

#### Adviezen voor thuis

- Uw lichaam heeft tijd nodig om verder te herstellen. Dit adviseren wij: U mag douchen;
- U mag alles eten en drinken. Het is belangrijk dat u minimaal 1,5 liter drinkt per dag;
- Heeft u pijn? Gebruik dan pijnstilling volgens afspraak;
- Blijf bewegen, maar overbelast niet. Luister daarom goed naar de signalen die uw lichaam geeft. U merkt zelf wat wel en niet kan;
- U mag wandelen. Belangrijk is dat activiteiten geen pijn doen en dat uw lichamelijke conditie het toelaat;
- Leef gezond: rook niet, beweeg voldoende en neem uw medicatie in;
- Voelt u zich goed? Dan kunt u weer beginnen met werken.

#### Zo verkleint u de kans op complicaties

- **Fysieke inspanning**  
Tillen of huishoudelijke taken? Dit is afhankelijk waarvoor u lag opgenomen. Mocht u hier over twijfelen, bespreek dit met uw arts.

- **Alcohol**

Liever niet.

- **Verkeer**

U mag weer autorijden als u het gevoel heeft dat u dat weer kunt.

- **Fietsen**

Dit hangt af van uw klachten. Denkt u dat u weer kunt fietsen? Dan mag dat.

#### Bel de eerste 30 dagen na uw opname direct als:

- U koorts heeft boven 38,5 graden;
- U helder rood bloed verliest met urineren;
- U niet meer kunt plassen.

Doen zich thuis complicaties voor? Bel dan uw behandelend specialist via de polikliniek Urologie: (0182) 50 55 70 (maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 10.00 uur, en 13.30 tot 14.30 uur). Buiten deze tijden en bij acute problemen belt u naar de Spoedeisende Hulp: (0182) 50 53 27.

#### Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kijkt u op [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Of bel naar (0182) 50 50 50.

#### Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de polikliniek Urologie: (0182) 50 55 70 (maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 10.00 uur, en 13.30 tot 14.30 uur).

#### Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

#### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
mei 2024  
04.20.090