



Geachte Heer, Mevrouw,

Vandaag onderging u een **operatie aan de aars**. Voor een vlot herstel zijn volgende richtlijnen van belang:

- Pijn:

De eerste dagen na de ingreep is de wonde nog gevoelig. Daarom is het aan te raden het rustig aan te doen en regelmatig een pijnstiller te nemen:

- Paracetamol (bijv. Dafalgan®): 1 g om de 6 uur (= 4x /dag). De eerste 1 à 2 dagen systematisch, zo blijft u de pijn voor en heeft u minder kans op een "pijn-opstoot". Nadien verder volgens noodzaak.
- Meestal volstaat paracetamol. Zo nodig kunt u tramadol (bijv. Tradonal Odis®) 50mg, 3x /dag, toevoegen aan dit schema.
- Als dit onvoldoende blijkt, kan u een NSAID erbij innemen (op voorwaarde dat u geen maaglijder bent): bijv. ibuprofen 3x 600mg/dag.

- Wondzorg:

Lauwe douches, en 2x /dag een zitbadje met lauw water en isoBetadine®. Nadien droog deppen (niet wrijven) en een kompres plaatsen (geen papier). Beperkt bloedverlies is de eerste dagen na de ingreep normaal. Wees hierover niet ongerust. Dagelijkse wondzorg door de thuisverpleging (volgens doktersvoorschrift). De aarsstreek douchen na elke stoelgang.

- Voeding:

De avond na de ingreep licht verteerbaar (bijv. yoghurt of wit brood, mager beleg). Vanaf de volgende dag normale voeding.

Zorg voor een normale stoelgangsconsistentie door inname van restenrijke voeding (met vezels: groenten, fruit, bruin brood, ...). Neem zo nodig ook een macrogol in (bijv. Movicol®, Forlax®, Laxido®).

Bij problemen:

- Na dagziekenhuis (tot 19 uur): 059 / 41 62 20
- Na opname met overnachting: 059 / 41 62 02
- Uw huisarts
- (Dienst spoedgevallen: 059 / 41 40 80)