

# **Leefregels na een prostaatoperatie**

**TUR Prostaat  
Millin prostatectomie**

Maatschap Urologie IJsselland Ziekenhuis

*U heeft kort geleden een operatie aan uw prostaat ondergaan. In deze folder geven wij u een aantal leefregels, zodat uw herstel zo voorspoedig mogelijk verloopt. Dit is een aanvulling op de voorlichting van uw behandelend arts en de verpleegkundige op de afdeling.*

## **De herstelperiode**

- In de eerste weken na de operatie herstelt de inwendige operatiewond. Tijdens de genezing kan er een korstje loslaten. Hierdoor verliest u weer bloed tijdens het plassen. U hoeft daar niet van te schrikken; dit is een normaal genezingsproces. Als u voldoende drinkt en zware lichamelijke inspanning vermijdt, zal het bloedverlies vanzelf stoppen.
- Blijft de urine bloederig:
  - De urine is donkerrood: vaak is dat oud bloed, de bloedstolsels worden in de urine opgelost en geven een donkere kleur.
  - De urine is helderrood en wordt niet lichter van kleur ondanks dat u goed drinkt. Neem dan contact op met het ziekenhuis.
  - Ook bij twijfel kunt u contact opnemen:
    - Telefoonnummer overdag : **(010) 258 59 80**
    - Telefoonnummer in het weekend, 's avonds en 's nachts : **(010) 258 54 94**
- Tijdens de herstelperiode kunt u problemen ervaren met plassen. U moet vaker plassen en u kunt continu aandrang voelen. Ook kan het gebeuren dat u urine verliest voordat u bij het toilet bent. Dit is bijna altijd van tijdelijke aard. Dat komt omdat de blaas aan de nieuwe situatie moet wennen. Nu het prostaatweefsel is verwijderd, hoeft de blaas niet meer zo hard samen te trekken om zich te ledigen.

De periode waarin u de controle over het plassen terug krijgt, varieert per patiënt en kan zelfs een aantal maanden duren. Gelukkig kunnen we dit proces met medicijnen ondersteunen. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de blaas rustiger wordt waardoor u sneller controle over uw blaas krijgt.

## **Belangrijke leefregels voor de eerste vier tot zes weken na uw prostaatoperatie**

- Drink 2 liter vocht per dag
- Geen alcohol
- Geen zware lichamelijke arbeid verrichten
- Niet fietsen
- Niet persen bij de ontlasting (vezelrijke voeding!)
- Geen autoritten langer dan 30 minuten (in verband met belasting van de inwendige wond)
- Geen geslachtsgemeenschap
- Geen warme zitbaden

Als u zich niet aan bovengenoemde leefregels houdt, kan dit de kans op een nabloeding van de operatiewond vergroten.

***Verder verwijzen we u naar de folder die gaat over de ingreep die u heeft ondergaan. Hierin kunt u verdere relevante informatie over de ingreep lezen.***

## **Verwachtingen**

Veel mannen zijn bang dat ze door de prostaatoperatie impotent worden. Mannen die impotent zijn geworden na een prostaatoperatie hebben een ingreep voor prostaatkanker

ondergaan. Dit is een totaal andere ingreep dan die u recent heeft gehad.

De ingreep die u heeft ondergaan beïnvloedt niet uw seksuele verlangen, uw erecties en het genot dat u ervaart tijdens geslachtsgemeenschap.

Het enige dat u kunt ervaren is dat u na uw prostaatoperatie geen “uitwendige” zaadlozingen meer kunt krijgen. Na de prostaatoperatie kan de blaashals (overgang van de blaas naar de prostaat) niet meer afsluiten. Normaal gesproken sluit de blaashals zodat u een zaadlozing “naar buiten” krijgt. Na de operatie kan de blaashals niet meer goed afsluiten. Bij de zaadlozing komt het sperma in uw blaas. Het sperma kunt u later uitplassen. Het orgasme wordt hier niet door beïnvloed.

## **Heeft u nog vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u ze stellen aan de behandelend specialist of aan de verpleegkundige op de afdeling.

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.*