



Nazorg na genitale chirurgie

Adviezen na de operatie

Algemeen

- ✓ Ook al mag u veilig normaal bewegen, u bent in het begin toch minder fit en mobiel. **Zorg er daarom voor dat iemand u thuis goed kan ondersteunen.** Zeker in de eerste vier weken na de operatie is dit belangrijk. Ook kan het raadzaam zijn om te zorgen dat u voor de eerste periode al boodschappen in huis heeft of andere maatregelen heeft getroffen (via familie/buren). Zorg ook dat u in de eerste weken na de operatie vervoer beschikbaar heeft om u te laten vervoeren naar Gender Clinic mocht dit nodig zijn;
- ✓ U heeft een poliklinische controle-afspraak ongeveer 2 weken na de operatie. Deze afspraak en alle andere vervolgsafspraken vinden plaats in Gender Clinic. Als u tussentijds klachten en/of vragen heeft kunt u contact opnemen met Gender Clinic.

Over het operatiegebied

- ✓ Over de hechtingen: na de operatie heeft u nog hechtingen. Deze hechtingen lossen na verloop van tijd (weken tot maanden) vanzelf op. Het kan gebeuren dat de hechtingen loslaten en de wondranden daardoor gaan wijken. Dit zien we bij dit type operatie relatief vaak gebeuren en ontstaat vaak bij de aanhechting schaamhevel-penis, balzak en/of overgang penis-balzak. Normaal gesproken kan het lichaam deze wonden zelf dicht maken;
- ✓ Over de wonden en wondverzorging: wij adviseren dagelijks te douchen en het operatiegebied droog te deppen met een handdoek;
- ✓ Vocht en bloed rondom de wond; zolang er wonden zijn, lekt er wondvocht met soms wat (oud) bloed. Dit stopt vanzelf als de wonden zijn genezen. U kunt een absorberend verband gebruiken om het wondvocht op te vangen. Wissel dit regelmatig. En spoel de wonden minimaal 2 keer per dag met kraanwater onder de douche schoon. Laat de wond tussendoor ook aan de lucht drogen. Ziet u een geel laagje op de wond? Spoel dit dan niet weg! Het is meestal geen pus, maar het zijn eiwitten die de wondgenezing bevorderen;

- ✓ Afstervend weefsel en onaangename geur: er kunnen kleine stukjes huid afsterven. Als dit gebeurt gaat dit meestal om de balzak. Dat kan een onaangename (wond)geur geven. Houd het gebied goed schoon zoals hierboven beschreven. Als u zich ernstig zorgen maakt kunt u contact opnemen met Gender Clinic;
- ✓ Bij plasproblemen zoals niet (goed) kunnen (uit)plassen en/of een branderig gevoel bij het plassen: neem contact op met Gender Clinic.

Adviezen voor thuis

- ✓ Eenmaal weer thuis is het belangrijk voor uw herstel om een aantal adviezen op te volgen. U moet nog wekenlang herstellen. Houd hiervoor 6 weken aan;
- ✓ We adviseren de eerste 6 weken zwaar lichamelijk inspanning en sporten te vermijden. Het is belangrijk goed naar uw eigen lichaam te luisteren. U voelt zelf het beste wat u wel en niet kunt;
- ✓ U mag tijdens het herstel lichte huishoudelijke activiteiten verrichten. Vermijd zwaar tillen en intensieve huishoudelijke taken tijdens de eerste 6 weken;
- ✓ Fietsen is de eerste maanden onprettig. U voelt zelf aan wanneer dit weer mogelijk is.
- ✓ Kort douchen kan, maar u mag niet in bad, zwemmen of naar de sauna totdat de wonden zijn genezen;
- ✓ Wacht met seksuele activiteiten tot de wonden volledig zijn genezen. Ook is het belangrijk om eerst zelf uw lichaam te ontdekken voordat u iemand anders toelaat.

Pijnstillers en medicatie

- ✓ Pijnstillers: vaak is paracetamol (maximaal 4 x 1000 mg per dag) voldoende om pijn/ongemakken te onderdrukken. Paracetamol heeft het meeste effect als u het op vaste tijden inneemt. Is paracetamol niet voldoende? Dan kunt u naast de paracetamol ibuprofen 400 mg (maximaal 3 keer per dag) gebruiken. In de meeste gevallen is de pijn hiermee goed onder controle. Is dit niet zo, raadpleeg dan uw arts in Gender Clinic;
- ✓ Recepten ophalen: als er medicijnen worden voorgeschreven wordt het recept naar uw eigen apotheek gestuurd. U kunt daar de medicijnen afhalen;
- ✓ Hormonen: testosteron blijft u gebruiken in de dosering zoals u voor de operatie deed.

Plassen en ontlasting

Plassen

Na het verwijderen van de katheter kan het plassen branderig aanvoelen. De plasstraal kan in het begin sproeiend zijn of in een andere richting dan voor de operatie. Dit verbetert zodra de wonden genezen en de zwellingen afnemen.

Is het moeilijk om de plas op gang te krijgen? Of lukt het niet om goed uit te plassen?

Volg dan onderstaande tips:

- ✓ Neem de tijd om goed uit te plassen, maak er geen haastklus van;
- ✓ Ga altijd op het toilet zitten (dus niet erboven hangen) en zet uw voeten plat op de grond.
- ✓ Zit rechtop het toilet met het bekken iets voorover gekanteld (holle onderrug). Ontspan de buik- en de bekkenbodemspieren;
- ✓ Adem rustig en diep in, en blaas de lucht door getuite lippen rustig naar buiten (of probeer fluitend uit te blazen);
- ✓ Probeer te vermijden dat u gaat persen. Met persen drukt u de plasbuis juist dicht.
- ✓ Schommel na het plassen de blaas goed leeg door het bekken een paar keer voor- en achterover te kantelen (onderrug hol en bol maken);
- ✓ Als het plassen pijnlijk is doordat de urine langs de wonden loopt, giet dan tijdens het plassen water langs het wondgebied of plas onder de douche.

Ontlasting

Het kan een paar dagen duren voordat de ontlasting weer op gang komt. Voorkom dat de ontlasting hard wordt, drink voldoende (min. 1,5 liter) op een dag en eet vezelrijk. Als dat onvoldoende helpt om de ontlasting zacht te houden, kunt u via de huisarts een recept voor extra vezels krijgen.

Tips voor ontlasten:

- ✓ Neem de tijd om de darmen rustig te legen, maak er geen haastklus van;
- ✓ Zet uw voeten plat op de grond als u op de toilet zit;
- ✓ Zit met een bolle onderrug. Als dat niet lukt, omdat u een verhoogd toilet heeft, plaats dan een klein krukje onder de voeten;
- ✓ Vermijd persen, vooral in de eerste weken na de operatie. Komt de ontlasting moeilijk? Adem dan een paar keer diep in en uit terwijl u de rug afwisselend hol en bol maakt en blijf vervolgens weer rustig zitten met een bolle onderrug;
- ✓ Veeg de billen altijd achterlangs vanaf de anus omhoog naar de rugzijde.

Seksualiteit

Mocht u hierin geïnteresseerd zijn. Seksualiteit blijft voor- na de operatie belangrijk.

Zelf ontdekken

Uw seksuele leven is zeker niet alleen afhankelijk van deze operatie, maar van vele psychologische en biologische factoren. Het (seksueel) 'eigen' maken van uw penis is een belangrijke uitdaging na genitale chirurgie. Het is belangrijk dat u goed ontdekt wat voor u seksueel belangrijk en prettig is, en dat u daarover spreekt met uw (eventuele) partner(s) maar ook uw psycholoog en behandelend arts.