

U bent opgenomen geweest voor het verwijderen van een niersteen. In deze folder leest u wat belangrijk is voor thuis.

## Medicijnen

- U heeft een recept voor pijnstillers gekregen. Als u deze volgens voorschrift inneemt zouden ze voldoende moeten werken.
- Op het recept staat ook een middel om de ontlasting te bevorderen. Neem dit als uw ontlasting moeilijk op gang komt.

## Leefregels

- Loop de eerste 3 weken niet heel ver. Korte wandelingen zijn wel goed.
- De eerste 3 weken liefst geen seksuele gemeenschap.
- Drink liever geen alcohol. Als u toch drinkt, doe dit pas na 2 weken, en met mate.
- De eerste 4 weken geen zware lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld geen zware voorwerpen tillen, geen zwaar werk in de tuin of in huis.
- Eet voldoende vezels voor een goede, regelmatige ontlasting. Krijgt u harde ontlasting? Gebruik dan het middel om de ontlasting te bevorderen.
- Gebruikt u bloedverdunners? Start hier pas 14 dagen na de operatie weer mee. Dit omdat u meer kans heeft op een nabloeding. Begin hier alleen eerder mee op advies van uw arts.
- De eerste 4 weken niet fietsen.
- Autorijden mag wel.

## Als u een JJ splint heeft, kan dit de volgende klachten geven:

Soms plaatst de arts een JJ-splint (een buisje tussen nier en blaas). Dit kan klachten geven zoals:

- Er kan wat bloed in uw urine zitten.
- Is de splint geplaatst vanwege nierstenen? Dan kunt u nog steen(tjes) uitplassen. Dit kan pijn doen.
- Tijdens het plassen kunt u druk voelen in de nier. Dit komt omdat de splint de urine terug laat stromen in de nier.
- U moet misschien vaker plassen.
- U kunt een zeurend of drukkend gevoel in de onderbuik voelen.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag! Hierdoor herstelt u beter.

## Controle

Bij uw ontslag heeft u een afspraak gekregen voor controle op de polikliniek Urologie. Daar verwijderd de arts eventueel de JJ splint.

### **Wanneer contact opnemen?**

- Als u koorts krijgt boven de 38.5 °C.
- Als u pijn heeft die niet minder wordt met pijnstillers.
- Als u problemen rond de wond heeft, zoals roodheid, pus of veel bloedverlies
- Als u helderrood bloed plast dat niet vanzelf minder wordt en dat langer dan één dag aanhoudt.

### **Contactgegevens**

Heeft u vragen of problemen na ontslag? Bel dan met de polikliniek Urologie via **075 650 1290** via het Klantcontactcentrum van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur

Buiten bovenstaande tijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via **075 650 2600**