

# Adviezen voor thuis na borstsparende operatie en schildwachtprocedure

**U heeft een borstsparende operatie en/of een schildwachtklierprocedure gehad. Hieronder vindt u adviezen voor thuis die belangrijk zijn voor uw herstel.**

## ■ Op de dag van de operatie thuis

Als u op de dag van de operatie na thuiskomst merkt dat uw borst pijnlijk en hard is en groter wordt, neem dan direct contact op met de dagbehandeling chirurgie.

U kunt contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie van:

- locatie Alkmaar tot 20:30 uur op telefoonnummer 072 - 548 2592
- locatie Den Helder tot 20:00 uur op telefoonnummer 0223 - 69 6535

Neem na sluitingstijd of als u geen gehoor krijgt contact op met de spoedeisende hulp. De contactgegevens vindt u in hoofdstuk 3 van de behandelwijzer.

## ■ Paracetamol tegen de pijn

Het kan zijn dat u nog last heeft van pijn. U mag hiervoor tot maximaal 4 keer per dag 1000 mg paracetamol innemen. Wij raden u aan om de pijnstilling de eerste paar dagen consequent en op vaste tijden in te nemen. Daarna kunt u bij minder pijn de hoeveelheid paracetamol verminderen.

Is de paracetamol niet voldoende? Volg dan de instructies op van de verpleegkundige van de dagbehandeling of neem contact op met de verpleegkundig consulent/verpleegkundig specialist mamma care.

## ■ Verzorging van de wond

De wond is onderhuids gehecht en verbonden met een huidvriendelijke pleister. Na 1 dag mag u de pleister voorzichtig verwijderen. Dit kunt u het beste voor het douchen doen omdat er soms nog wat oud bloed/wondvocht onder de pleister vandaan lekt. Als de wond nog lekt, kunt u een gaasje of een maandverbandje erop doen om uw kleding te beschermen.

Als u het zelf niet aandurft de pleister te verwijderen, kunt u hiervoor eventueel een afspraak maken bij de huisarts of contact opnemen met de verpleegkundige consulent/specialist mammacare.

## **Stevige BH**

Wij raden u aan gedurende 4 weken dag en nacht een stevige sport- of compressiebeha te dragen zonder beugel en als u het prettig vindt met een voorsluiting om:

- uw borst beter te ondersteunen
- het cosmetisch resultaat van uw borst te verbeteren

## **■ Bent u geopereerd door de plastisch chirurg?**

Wanneer u tegelijkertijd door de plastische chirurg bent geopereerd gelden er andere regels. De plastisch chirurg heeft met u afspraken gemaakt over de wond- en drainverzorging. Houdt u zich hieraan. Pleisters mag u zelf niet verwijderen, dat doet de plastisch chirurg na 7 a 10 dagen. U mag met drain na 2 dagen douchen.

Bij problemen, zorgen of vragen neemt u contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie: 072 - 548 2550. Deze polikliniek is op werkdagen bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur.

## **Beweeg uw arm en schouder zo gewoon mogelijk.**

Om een stijve schouder te voorkomen, is het belangrijk dat u uw arm en schouder zo gewoon mogelijk beweegt. Doe dat wel voorzichtig. Ga niet zoveel bewegen dat het heel pijnlijk wordt. Mocht u worden bestraald, is het ook belangrijk dat u uw arm omhoog kan strekken.

## **Neem contact op met het ziekenhuis bij een infectie**

Neem contact op met het ziekenhuis als de wond ontstoken raakt (infectie). U herkent een infectie aan roodheid en pijn van het wondgebied en aan koorts (meer dan 38,5 graden). Als u hier last van krijgt, neem dan ook contact op met de verpleegkundige consulent /verpleegkundige specialist mammacare. Contactgegevens vindt u in hoofdstuk 3 van de behandelwijzer.