

## ERVARINGSVERHALEN BIJ OPERATIES

### THEA OVER HAAR VOORWANDPLASTIEK EN BAARMOEDERVERWIJDERING

'Na meer dan een jaar gelopen te hebben met buik- en rugpijn ging ik naar de huisarts die een baarmoederverzakking constateerde. Een paar dagen na mijn 50e verjaardag kon ik bij de gynaecoloog terecht. De gynaecoloog zag bij mij een flinke voorwand- en baarmoederverzakking. Ik heb 3 weken een ring geprobeerd, maar dat was geen succes. Toen de gynaecoloog hoorde van mijn heftige menstruaties, veel bloedverlies en stolsels, gaf hij het advies om dan ook mijn baarmoeder te verwijderen. Ik vond dat een prima idee.'

#### OK

'Al na een paar weken was het zover. Ik moest om 9 uur in ziekenhuis zijn en ging om kwart over 10 naar de OK. Ik kreeg een ruggenprik met een klein roesje, en zo heb ik de operatie een beetje meegekregen. De gynaecoloog heeft onderin de vagina de wand opengeknipt om zo bij de blaas te komen en de ophangbanden, bretels zoals hij ze noemde, zijn ingekort en weer in mijn bekkengebied vastgezet. Hierna heeft hij vaginaal, met veel moeite, de baarmoeder er uitgehaald. Die was erg groot vanwege de cystes en poliepen, die op de echo niet allemaal gezien waren. De baarmoederverwijdering lukte en ik heb mijn baarmoeder nog mogen zien! Wat een ding zeg! Ik werd naar de uitslaapkamer gebracht en daar kreeg ik erge pijn. Hierop werd de pomp hoger gezet en dat hielp gelukkig. In totaal heb ik 3 dagen in het ziekenhuis gelegen. De 3e dag gingen katheter en epiduraal eruit. Na een paar plaspogingen, waarbij de hoeveelheid gemeten werd, mocht ik 's avonds om 8 uur naar huis.'

#### THUIS

'Thuis ging het de eerste dagen goed. Later kreeg ik...  
...Een pijnlijke nek en hoofd. Ik dacht wat spierpijn te hebben, maar werd na een paar dagen zo duizelig, dat ik toch naar de huisarts ben gegaan. Hij vertelde dat de ruggenprik is gaan lekken en dan lekt er dus wat hersenvocht. Ik moest maar flink cola drinken! En ja hoor, dat hielp!!

...Een flinke blaasontsteking. Hier ben ik best ziek van geweest. Ik had hoge koorts en was rillig, maar na een antibioticakuur was het ook gauw weer over.

...Hoewel ik toch een paar flinke wonden binnenin had merkte ik weinig van de hechtingen. In de periode dat de hechtingen loslieten begon ik te bloeden, terwijl ik vanaf de operatie zowat geen bloedverlies heb gehad. Het was even een tegenvaller maar ik wist dat dit kon gebeuren.

...Mijn darmen hadden het zwaar, het leek vaak net of ik weeën had. Ik zat er echt bij te puffen en het was erg pijnlijk. Gelukkig ging het met hulp van zakjes voedingsvezel steeds beter.

Het verdere herstel is goed verlopen, na 3 weken heb ik geprobeerd weer te fietsen en dat ging goed. Niet lang, maar het voelde weer heerlijk! En dan weer eens wat doen in huis, wat meer bewegen.'

#### NA 6 WEKEN

'De 6 wekencontrole was ook weer spannend, alles genas goed! Ik kreeg wel te horen, dat ik nooit meer dan 10 kg mag gaan tillen omdat mijn blaas nu aan erg korte banden hangt. De banden zijn niet zo stevig meer en kunnen opnieuw gaan uitrekken. Als mijn banden opnieuw vastgezet moeten worden zal waarschijnlijk een matje nodig zijn. Dat wil de gynaecoloog voorkomen en ik zit daar ook niet op te wachten!'

### ARLETTE OVER DE PERIODE VOOR EN NA HAAR OPERATIE

#### BAL-GEVOEL

'Achteraf is het zonde dat ik zo lang heb gewacht. Zo'n vijf jaar geleden ben ik voor het eerst naar de huisarts gegaan omdat ik het bekende bal-gevoel van onderen had. Ik heb in eerste instantie een ring gekregen. Dat werkte een tijdje maar op een gegeven moment viel steeds vaker uit. Ik heb nog een grotere maat geprobeerd, maar die deed zeer en toen heb ik het er maar bij laten zitten. Mijn klachten breidden zich helaas wel verder uit. Uitplassen ging niet meer goed. Er was een kleine straal en er bleef steeds urine achter in de blaas. Ik voelde daardoor steeds aandrang om te plassen.'

#### BENEDEN SLAPEN

'Het werd erger, op een gegeven moment moest ik er ook 's nachts steeds vaker uit. Ik ben daarom zelfs beneden gaan slapen, omdat we boven geen wc hebben. En toen kreeg ik ook nog last van mijn darmen. Ook daar had ik het gevoel dat er aan het einde steeds iets bleef zitten. Ik zag er tegenop om opnieuw naar de huisarts te gaan. Ik was bang dat een operatie de enige oplossing zou zijn en daar had ik geen zin in. Ik wilde niet zomaar zes weken uit de running zijn, daarvoor heb ik het veel te druk.'

#### OPERATIE

'Vorig jaar werd tijdens een bezoek aan mijn huisarts duidelijk dat de verzakking zo fors was dat ik beter naar een gynaecoloog kon gaan. Deze arts, een uro-gynaecoloog,

vertelde me dat zowel mijn blaas als mijn darmen verzakt waren. Ik heb nog wel een paar andere pessariavormen geprobeerd, maar het bleek niet te helpen. Toen heb ik thuis met mijn man de keuzehulp verzakkingen nog eens goed doorgenomen en de knoop doorgehakt. Een operatie was gewoon de enige optie die overbleef. De ingreep leek me al behoorlijk pittig, maar ik maakte me nog meer zorgen over het traject erna. Je moet zes weken rustig aan doen, dat betekent dat je situaties moet vermijden waarin veel druk op de wond ontstaat. Dat zijn best wel veel bewegingen. Denk dan aan tillen en hoesten, maar eigenlijk alle activiteiten waar je je normaal niet te veel over nadent, zoals het werk in de tuin en in huis.'

## VRIJHEID

'De operatie viel me uiteindelijk mee, eigenlijk geen verrassing omdat ik er van tevoren zo enorm tegen op zag. En vooral: het herstel is me enorm meegevallen. Zes weken na de operatie was ik al goed opgeknapt en het allerbelangrijkste: waren alle klachten verdwenen. Toch was ik in het begin erg voorzichtig. In eerste instantie bleef ik gewoon beneden slapen, zodat ik de trap 's nachts niet hoefde te gebruiken. Maar dat bleek helemaal niet nodig. Achteraf had ik natuurlijk veel eerder naar de huisarts terug moeten gaan. Want het is een enorme opluchting dat ik gewoon weer naar de wc kan gaan zonder dat ik daar me de hele dag zorgen over moet maken. Ik heb mijn vrijheid weer terug.'

## LUCE OVER HAAR ERVARING NA DE ZWARE BEVALLING

De Engelse Luce Brett schreef zelf een boek over haar ervaringen na de zware bevalling van haar oudste zoon. Ze krijgt te maken met urine-incontinentie, die mede wordt veroorzaakt door een verzakking van de baarmoeder die via de vaginawand op de blaas drukt. Na jarenlange schaamte, stilte en eenzaamheid heeft ze de moed om er een boek over te schrijven: *PMSL Or How I Literally Pissed Myself Laughing and Survived the Last Taboo to Tell the Tale*.

PMSL is de Engelse uitdrukking voor 'in je broek plassen van het lachen', meestal figuurlijk gebruikt, maar voor Luce is het de dagelijkse realiteit. En een realiteit die ze dagelijks probeert te verbergen. In het boek beschrijft ze haar zorgen die ontstaan als vergaderingen zonder plaspauze uitlopen en de oncontroleerbare niesbuien in het hooikoortsseizoen. Ze geeft nuttige kledingadviezen voor als het toch misgaat: broeken met een antikreuk tuniek erover, uiteraard alles in zwart, en koop meteen een identieke reserve-set als je je moet verschonen.

Buiten zicht van collega's maar ook familie en vrienden, bezoekt Luce alle hulpverleners die er zijn om haar van dit gênante probleem af te helpen. Met de humor waar Britten een patent op hebben, neemt ze de lezer mee in de behandelkamer van haar huisarts, bekkenfysiotherapeuten, continetieverpleegkundigen en chirurgen. Ze beschrijft de vele onderzoeken die ze moet ondergaan op een aangrijpende manier die ver af staat van de zakelijke informatie die in patiëntenfolders te lezen is. Niet voor niets luidt de aanbeveling van dit boek: 'Als je een blaas hebt, moet je dit boek lezen. Als je werkt met mensen die een blaas hebben, dan moet je dit boek absoluut lezen.' Een tweede bevalling verergert de klachten van Luce zo ernstig dat het niet meer lukt om ze verborgen te houden voor haar werkgever, familie en vrienden. Ze krijgt ook nog eens last van fecale incontinentie en verliest daarmee

het laatste restje gevoel van eigenwaarde. Ze komt in een depressie terecht. Tot haar verbazing en opluchting reageren veel mensen met veel meeleven en empathie als ze haar verhaal eindelijk vertelt. 'Wat heftig moet het alleen al voor je zijn om dit met mij te moeten delen', reageert haar werkgever, en hij voegt eraan toe dat ze vanzelfsprekend alle tijd krijgt om oplossingen te zoeken voor haar probleem. Een lange medische reis volgt, waarbij haar klachten deels worden opgelost door een operatie, maar helaas niet volledig.

Luce Brett beseft dat er zoveel vrouwen zijn die exact hetzelfde meemaken, en besluit om haar ervaringen te delen. Eerst in blogs, en later in haar boek. In begrijpelijke taal legt Luce de medische wereld achter haar verzakking en incontinentieproblemen uit, maar de grootste toegevoegde waarde van haar boek ligt toch wel in de pijnlijk eerlijke en tegelijkertijd hilarische manier waarop ze beschrijft hoe ze haar patiëntenreis beleeft. Het leidt tot veel herkenning bij lotgenoten die dankzij haar openheid eindelijk zelf de moed vinden om er met familie, vrienden en werkgevers over te praten. Luce's boek bevat bovendien veel praktische tips: van de manier waarop je deze intieme problemen bij de huisarts kunt verwoorden ('conversation starters') tot de manier waarop seks toch nog leuk kan blijven. Enige nadeel is dat het boek alleen in het Engels beschikbaar is, maar voor wie dit geen probleem is, is dit boek zeker een 'must read'.

