

Bekkenbodem Expertisecentrum (BEC), Twente

U had vandaag een afspraak bij het Bekkenbodem Expertise Centrum in ZGT. In deze folder staat informatie over adviezen voor de nazorg. De aangekruiste punten adviseren wij u. De overige punten gelden niet voor u.

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met:

- Bekkenbodem Expertisecentrum: 088 708 33 90.

Volg de aangekruiste instructies:

Bekkenfysiotherapie

- ☐ U mag zelf een afspraak maken met een bekkenfysiotherapeut in uw eigen omgeving. Op de website defysiotherapeut.com kunt u er een vinden. Het is belangrijk dat u een afspraak heeft bij een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.
- ☐ U krijgt een oproep thuisgestuurd.

Vaginale crème of ovules

- ☐ Kunt u ophalen bij uw eigen apotheek.

Gebruik:

- ☐ De eerste twee weken, dagelijks, voor de nacht inbrengen.
- ☐ Daarna 2x per week voor de nacht.

Let op:

- ☐ Dit kan in het begin een branderig gevoel veroorzaken, dit is normaal.
- ☐ De bijwerkingen die in de bijsluiters staan gelden niet bij deze vorm van toediening.

Voeding

- ☐ Probeer vezelrijk te eten, zie de bijgevoegde [folder Vezelrijke voeding](#).

Vezels of laxantia

- ☐ Neem 1 zakje per dag.
- ☐ Neem meer of minder als 1 zakje, als blijkt dat uw ontlasting te dun of dik wordt.
- ☐ Drink na inname een extra glas water.
- ☐ Zie [folder Psylliumvezels](#) indien u met vezels gaat starten.

Vervolgonderzoek

- ☐ Defecogram
- ☐ Endo-anale echo
- ☐ Urodynamisch onderzoek

Continentieverpleegkundige

- ☐ Wanneer u informatie wilt over incontinentiemateriaal of het gebruik van hulpmiddelen hiervoor, kunt u terecht bij een van onze continëntieverpleegkundigen.
- ☐ U krijgt een oproep thuisgestuurd.

Wanneer contact opnemen

- ☐ Bij klachten van blaasontsteking (pijn, koorts, branderig gevoel bij plassen) met polikliniek urologie (088 708 33 90).
- ☐ Bij het uitvallen van de geplaatste ring met polikliniek gynaecologie (088 708 33 60).
- ☐ Brief naar huisarts is digitaal verzonden.
- ☐ Controleafspraak wordt gemaakt en opgestuurd.
- ☐ Overige instructies:

.....

.....