

## Cures després d'una Prostatectomia per laparoscòpia

Li donem uns consells, perquè algunes de les cures que ha rebut durant el seu ingrés les pugui continuar al seu domicili, fins la propera visita mèdica.

- **Activitat:** Limiti l'activitat física durant les dues setmanes següents a la intervenció. No podrà reprendre les seves activitats habituals fins que el metge li doni l'alta
  - No pot conduir vehicles, ni fer viatges llargs fins que li ho indiqui el metge
  - Eviti aixecar pesos o arrossegar càrregues.
  - Pot passejar i pujar escales sense fatigar-se
  
- **Dieta:** Pot continuar amb la seva dieta habitual. Inclogui fruites i verdures, perquè una dieta rica en fibra previndrà el restrenyiment, ha d'evitar fer esforços per defecar. És important que begui de 2 litres de líquids al dia, bé sigui, aigua o suc. Evitar begudes gasoses i aliments flatulents.
  
- **Cures de la sonda uretral:**
  - Portarà la sonda durant 15 dies, li retiraran quan vagi a la consulta.
  - Per a qualsevol manipulació de la sonda renti's primer les mans.
  - Porti la bossa connectada sempre. Durant el dia, posi's la bossa petita subjectada a la genoll, i a la nit la bossa gran lligada a la vora del llit, per sota del nivell de la bufeta urinària, ha de tenir en compte en els dos casos que no es torci el tub que uneix la sonda a la bossa.
  - Buidi les bosses quan estiguin plenes, i canviï-les cada dia
  - És probable que els primers dies l'orina surti amb una mica de sang i fuites entre el penis i la sonda.
  - La punta del penis pot molestar una mica, a causa del fet que la sonda pot fregar o estrebar. Mantingui la sonda ben agafada a la cama. Utilitzi aigua i sabó per a rentar aquesta àrea diàriament.
  
- **Higiene:** Pot dutxar-se amb regularitat, en fer-ho la ferida es pot mullar. S'ha d'assecar amb gases i sense fregar i/o ajudant-se d'un assecador amb aire fred. Recordi que el rentar-se el penis ha de pujar la pell que recobreix el gland i després baixar-la per evitar edemes.
  
- **Cura de la ferida quirúrgica :** S'ha de curar cada dia.
  - Renti's les mans amb aigua i sabó abans i després de la cura.
  - Desinfecti's les ferides amb povidona iodada.
  - Si no li han indicat el contrari després de 48h de l'alta no és necessari tapar les ferides amb gases.
  
- **En general :** Una vegada retirada la sonda és important per enfortir la bufeta fer uns exercicis que consisteixen en: estrènyer les natges, mantenint la posició uns deu segons i després cal deixar relaxar per a tornar a començar. Faci-ho unes deu vegades successives en diferents moments del dia.

### VAGI AL SEU METGE EN CAS de:

- Dolor sota el ventre que no cedeix amb els calmants.
- Sagnat fort o coàguls de sang a l'orina.
- Interrupció de la sortida d'orina per la sonda.
- Febre més alta de 38°C.

### Observacions

---

Nom i cognom :  
(Infermer/a)

Signatura: