

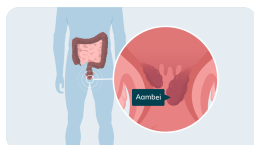


## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Aambeien

### Wat zijn aambeien?



Aambeien zijn kleine opgezwollen aders aan de binnenkant van uw anus, ook wel uw poepgat. Ze ontstaan door druk, bijvoorbeeld bij harde poep of persen. Aambeien kunnen zorgen voor jeuk, pijn en bloedverlies. Aambeien zijn vaak goed te behandelen. Met een gezonde leefstijl voorkomt u dat de klachten

terugkomen.



## Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

U heeft aambeien.

Dit zijn opgezwollen bloedvatjes met slijmvlies aan de binnenkant van de anus.

Normaal zorgen ze ervoor dat de anus goed afsluit.

Door druk, zoals persen bij harde poep, kunnen deze bloedvatjes uitzakken en klachten geven.

Aambeien kunnen pijnlijk zijn...

jeuken...

en soms bloeden.

Om aambeien te voorkomen, kunt u zorgen voor zachte poep.

Dit doet u door vezelrijk te eten...

veel water te drinken...

te bewegen... en meteen naar

...en meteen naar het toilet te gaan als u moet en daarbij niet te persen.

Als dit niet genoeg helpt, kan de arts een rubberbandligatie doen.  
De arts plaatst dan met 2 instrumenten een elastiekje net boven de aambei.  
Dit zorgt ervoor dat dit weefsel afsterft...  
en een littekentje vormt...  
Het littekentje trekt de aambeï op en voorkomt dat de aambeï naar buiten komt.  
Bij ernstige klachten kan de arts de aambeïen operatief verwijderen.  
Aambeïen zijn vaak goed te behandelen.  
Met een gezonde leefstijl voorkomt u dat de klachten terugkomen.

## Ontstaan

Er zijn verschillende manieren waarop aambeïen kunnen ontstaan.

### Veel persen

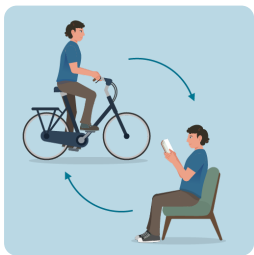


U kunt aambeïen krijgen door te veel persen bij harde ontlasting.

### Lang in dezelfde houding



Als u lang in dezelfde houding zit of staat, kunnen aambeïen ontstaan. Het is belangrijk om van houding te wisselen.



### Beweeg ook genoeg

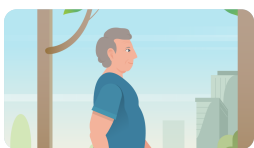
Behalve wisselen van houding is het belangrijk om voldoende te bewegen. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen.



## Eet genoeg vezels

Vezels zorgen ervoor dat uw poep soepel blijft. Als u te weinig vezels eet, wordt uw poep vaak harder. U moet dan persen bij het poepen. Dit geeft druk op de bloedvaten in uw anus. Hierdoor kunnen aambeien ontstaan of erger worden.

## Overgewicht



Bij overgewicht komt er extra druk op uw anus. Deze druk kan aambeien veroorzaken of bestaande aambeien erger maken.

---

## Klachten

### Wat voor klachten geven aambeien?



Aambeien kunnen zorgen voor:

- Jeuk of pijn rond de anus.
- Bloedverlies bij de ontlasting.
- Een branderig gevoel.
- Uitstulpingen bij de anus.

---

## Behandelingen

### Vorbereiding op een behandeling

Voor de behandeling haalt u 2 Colex-klysma's in huis. U kunt deze kopen bij de apotheek of drogist.

Breng op de avond voor het onderzoek 1 klysma in. Breng het tweede klysma ongeveer 1,5 uur voordat u naar het ziekenhuis vertrekt in.



Een uur voor het onderzoek mag u 2 tabletten paracetamol van 500 mg innemen. Dit helpt als pijnstilling.

## Klysma plaatsen



Ga liggen op uw linkerzijde met opgetrokken knieën. Verwijder het dopje van de fles en plaats het tuitje voorzichtig in uw anus. Knijp in de fles om de vloeistof in te brengen. U hoeft niet de hele fles leeg te maken. Haal het tuitje eruit en blijf liggen tot u naar het toilet moet, meestal na 2-3 minuten.

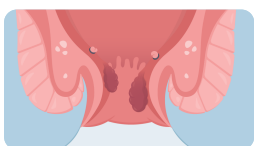
## Behandeling tijdens het eerste polibezzoek (single visit)

Het kan zijn dat u door uw huisarts bent verwezen voor een behandeling tijdens het eerste polibezzoek. Dit heet ook wel single visit afspraak.

Als voorbereiding op de behandeling is u gevraagd om 2 klysma's te gebruiken. Blijkt tijdens de afspraak dat een behandeling niet meteen mogelijk is, of dat een andere behandeling nodig is dan de rubberbandligatie, kan het dus zijn dat u de klysma's voor niets heeft gebruikt.

Hier kunt u geen rechten aan verbinden. Dit is voor uw eigen risico en kosten. Meestal kan de behandeling wel gewoon doorgaan.

## Rubberbandligatie

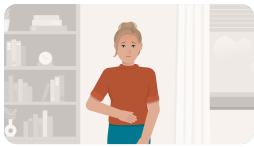


Rubberbandligatie is een behandeling om uw klachten te verminderen. De arts kijkt met een proctoscoop, een soort kijkbuis, in uw anus en endeldarm. Via de proctoscoop kan de arts de aambeien goed zien. Met een speciaal apparaatje wordt het slijmvlies boven de aambeï opgezogen. Dan plaatst de arts een elastiekje om het weefsel vlak boven de aambeï. Hierdoor sterft het weefsel af en verlaat het uw lichaam met de poep. Het litteken dat ontstaat, zorgt ervoor dat de aambeï omhoog getrokken wordt.

Na 6 weken is duidelijk hoeveel resultaat de behandeling heeft gehad. Misschien krijgt u meerdere behandelingen.

## Klachten na een rubberbandligatie

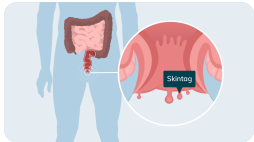
Na de behandeling kunt u kortdurend last hebben van:



- Een drukkend gevoel in de buik.
- Wat bloedverlies bij de ontlasting.
- Het gevoel dat u steeds moet poepen.
- Moeite met plassen

Dit gaat meestal binnen 2 dagen over. Een warm bad of kruik kan voor verlichting zorgen.

## Skintags



U kunt ook huidflapjes aan de buitenkant van de anus hebben. Dit noemen we Skintags.

Dit zijn geen aambeien. Ze ontstaan doordat aambeien de huid naar buiten hebben opgerekt. De arts kan dan onder verdoving stukjes weefsel wegsnijden.

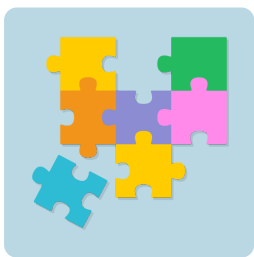
## Operatie



Bij ernstige klachten kunnen aambeien operatief worden verwijderd. Dit gebeurt onder narcose of met een ruggenprik. De wond geneest langzaam en kan tijdelijk pijnlijk blijven.

Het kan zijn dat u moeite heeft met het ophouden van wind, plas of poep.

Meestal is dit tijdelijk. Soms is dit blijvend.



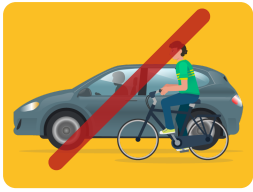
## Combinatie

Soms is een combinatie van twee behandelingen nodig. Bijvoorbeeld een rubberbandligatie en een operatie. Uw zorgverlener zal dit altijd met u bespreken.

**Belangrijk**

## Rijd niet zelf

U mag na het onderzoek niet zelf niet rijden. U kunt zich na het onderzoek niet helemaal goed voelen. Neem iemand mee die u naar huis kan brengen.



## Vervolgafspraak

Soms heeft u meerdere behandelingen nodig. Na een rubberbandligatie heeft u 6 tot 8 weken na de behandeling een nieuwe afspraak. Uw zorgverlener zal met u bespreken of er meer behandelingen nodig zijn.

---

## Leefstijl

Na de behandeling is het belangrijk om u aan een aantal leefstijlregels te houden. Zo kunt u klachten in het vervolg voorkomen.



### Drink voldoende water

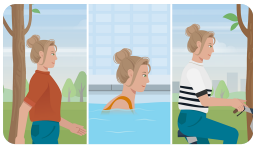
Drink ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag.

### Eet genoeg vezels



Zoals groente, fruit en volkorenproducten.

### Beweeg regelmatig



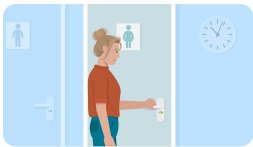
Dit kan sporten zijn, maar ook wandelen en fietsen. Zorg ook dat u niet te lang in dezelfde houding zit of staat.

## Zorg voor een gezond gewicht



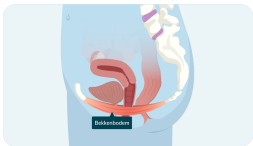
Bent u te zwaar? Afvallen en een gezond gewicht behouden kan helpen om de kans op aambeien te verkleinen.

## Hou uw poep niet op



Ga naar het toilet zodra u merkt dat u moet poepen. Stel dit niet onnodig uit. Zorg ervoor dat u niet perst tijdens het poepen. Als het moeilijk gaat, adem dan rustig. Lukt het niet? Sta dan op en ga even wat anders doen. Probeer het opnieuw als u weer duidelijk merkt dat u moet poepen.

## Ontspan uw bekkenbodem



De bekkenbodem is een groep spieren onder in uw bekken. Ze ondersteunen uw blaas, darmen en anus. Deze spieren helpen ook bij het controleren van uw poep. Als u de bekkenbodem niet goed ontspant, kan dit persen moeilijker maken en de klachten van aambeien verergeren.

---

## Contact opnemen

Belangrijk

### Wanneer contact opnemen?



Heeft u een behandeling aan uw aambeien gehad? Dan is er altijd kans op problemen. We noemen dit ook wel complicaties. Neem in de volgende gevallen contact op met uw zorgverlener:

- U verlies veel bloed (meer dan een kopje vol).
- U kunt na een behandeling niet meer plassen.
- U heeft koorts boven 38,5°C.

### Contact

De polikliniek chirurgie is te bereiken op 088 - 70 67 368.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek: [Chirurgie - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/chirurgie)  
(<https://www.bravis.nl/afdelingen/chirurgie>).

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan aan polikliniek chirurgie via de BeterDichtbij app.

Buiten kantooruren kunt u tot 1 week na uw ontslag bellen met de spoedeisende hulp:

Bravis locatie Roosendaal: 088 - 70 68 889

Bravis locatie Bergen op Zoom: 088 - 70 67 302