

Leefregels na een leveroperatie

Chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een leveroperatie ondergaan en kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u weer naar huis gaat, bespreken de chirurg / verpleegkundig specialist, de verpleegkundige en eventueel de diëtist deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een leveroperatie. Het is goed u te realiseren dat de leefregels afhankelijk zijn van de uitgevoerde ingreep.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot het normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Hou er rekening mee dat het maanden kan duren voordat u weer helemaal aangesterkt bent. Door zwaar lichamelijk werk en zwaar tillen, komt er een grote druk op de wond en de hechtingen te staan. Daarom moet u dit de eerste zes weken na de operatie vermijden, u mag in deze periode maximaal vijf kilo tillen. Hevig hoesten of persen, is ook niet goed voor de wond. Geef als u moet hoesten tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na zes weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u uw werk weer hervatten in overleg met de bedrijfsarts. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal twee à drie maanden met werkhervatting. Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook at. U hoeft dus geen dieet te volgen. Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding. Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

Het gebruik van alcohol is de eerste zes weken niet toegestaan. Alcohol belemmert de genezing van de lever en schaadt het gezonde deel van de lever. Na deze periode kunt u in overleg met uw chirurg met mate weer alcohol gebruiken.

Wij adviseren u om u thuis éénmaal per week te wegen. Valt u meer dan drie kilo af in drie weken, neem dan contact op met de diëtist. Het secretariaat dietiek is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 uur – 12.30 uur. Telefoon (053) 4 87 29 20.

Wondverzorging

Gehechte wond

De hechtingen worden in de meeste gevallen op de polikliniek of door de huisarts verwijderd, u krijgt hiervoor een afspraak mee. Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze grotendeels binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis niet meer speciaal te verzorgen. U mag met uw wond douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, is in bad gaan ook toegestaan. Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing.

Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom raden wij u aan om eventuele pijn met pijnstillers te onderdrukken. Indien nodig schrijft de arts u medicijnen voor.

Is de helft of meer van uw lever verwijderd (hemihepatectomie), dan mag u de eerste weken de voorgeschreven hoeveelheid paracetamol gebruiken. De lever verwerkt de paracetamol en teveel paracetamol kan een te grote belasting zijn voor de lever. Uw arts of verpleegkundig specialist vertelt of dit bij u van toepassing is.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid kan plotseling opkomen en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. U herstelt langzaam van deze vermoeidheid. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant.

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicijnen aangebracht.

Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de arts / verpleegkundig specialist dit door aan de apotheek.

U moet dagelijks een injectie (spuit) Dalteparine nemen, om trombose (vorming van bloedpropjes in de vaten) te voorkomen. Dit tot 28 dagen na de operatie. Tijdens de opname heeft de verpleegkundige u of uw mantelzorgers aangeleerd deze Dalteparine zelf te spuiten. De arts / verpleegkundig specialist stuurt het recept door aan de apotheek. U krijgt bij ontslag te horen hoe laat u uw medicijnen bij de polikliniek of eigen apotheek op kunt halen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de arts tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele activiteiten van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Zwemmen en de sauna bezoeken kan als de wond volledig gesloten en genezen is (bij een gehechte wond na zes weken, bij een open wond later). Krachtsporten en andere sporten waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

Emoties

De operatie en uw ziektebeeld kunnen een grote impact hebben op uw leven. Kijk er niet vreemd van op als u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is.

Dit kan trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn. Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw ziekte, dan kunt u dit altijd met uw huisarts / oncologieverpleegkundige bespreken.

Aanvullende informatie

Heeft u vragen over uw ziektebeeld, de operatie of de verwerking, dan kunt u een afspraak maken met de oncologieverpleegkundige op de polikliniek Chirurgie. Drie tot vier weken na ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een telefonische afspraak met de oncologieverpleegkundige. Tijdens dit gesprek wordt besproken hoe het met u gaat en of er nog vragen zijn naar aanleiding van de opname of operatie.

Voor ondersteuning bij en informatie over kanker kunt u terecht bij de gratis infolijn van de KWF- kankerbestrijding, telefoon (0800) 0 22 66 22 of op internet: www.kwf.nl.

Het KWF geeft brochures uit, onder andere met de volgende titels: leven met kanker, seksualiteit en kanker, voeding bij kanker, vermoeidheid en kanker en pijnbestrijding bij kanker.

Deze brochures zijn verkrijgbaar op de verpleegunit, de polikliniek of bij het Patiënten Service Centrum. Ook kunt u ze zelf bestellen bij het KWF via eerder genoemd telefoonnummer of via internet.

Voor algemene informatie over de spijsverteringsorganen kunt u terecht bij de Maag- Lever- Darmstichting, telefoon (030) 6 05 58 81 of op internet: www.mlds.nl.

(Pijn)klachten

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°C;
- een opengaan wond;
- een ontsteking: de wond wordt dan rood, voelt hard en warm aan of gaat pijnlijk kloppen;
- geen ontlasting gedurende drie dagen;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

Heeft u de **eerste twee weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van bovenstaande klachten, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek Chirurgie. Bij acute problemen 's avonds en in het weekend, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, kunt u contact opnemen met de Spoedpost in Enschede, telefoon (053) 4 87 33 33. Na deze twee weken, of bij overige klachten, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Oncologieverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41.
- Gastro-intestinale & Oncologische Chirurgie, Verpleegunit E4, route E41, telefoon (053) 4 87 25 64.
- Poliklinieken Chirurgie
 - Oncologische Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
 - Gastro-intestinale Chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41;
 - Chirurgie Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 34 40.
- Behandelpolikliniek Chirurgie (tevens nacontrole). Telefoon (053) 4 87 33 20.
 - Enschede, route C16;
 - Oldenzaal, route 159.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.