

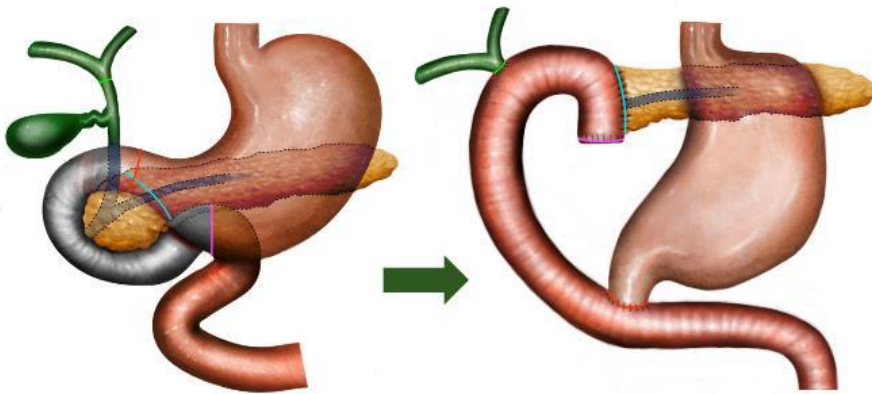
Leefregels na een Whipple-operatie

Pancreaschirurgie, hepato, pancreato en biliaire ziekten (HPB)

Tijdens een Whipple-operatie wordt een deel van de alvleesklier, de twaalfvingerige darm, de galblaas en de maaguitgang verwijderd. Deze informatie is bedoeld voor patiënten die na een Whipple-operatie medisch hersteld zijn en het ziekenhuis verlaten om thuis verder te herstellen.

De operatie

Tijdens een Whipple-operatie wordt een deel van de alvleesklier, de twaalfvingerige darm, de galblaas en de maaguitgang verwijderd. Bij deze operatie worden nieuwe aansluitingen gemaakt van de dunne darm op de alvleesklier, de galweg en de maag. Na de operatie kunnen complicaties optreden, zoals een infectie, wondproblemen of lekkage van 1 van de nieuwe aansluitingen.



Herstel na een whipple-operatie

Een Whipple-operatie is een grote ingreep voor uw lichaam. In verband met de wondgenezing is het dan ook verstandig om de eerste 4 tot 6 weken na de operatie rustig aan te doen. We adviseren u om tijdens deze periode geen lichamelijk zwaar werk te doen, zoals zware boodschappen tillen of zware huishoudelijke taken zoals stofzuigen. U mag traplopen. Na ongeveer 8 tot 12 weken bemerkt u verbetering in uw herstel.

U bent vermoeid en heeft minder energie. Is dat normaal?

De meeste patiënten zijn in de eerste herstelperiode vermoeid en hebben minder energie. Het kan nodig zijn om overdag een extra rustmoment te nemen. Geef hieraan gerust toe. Ook kan het verlies van energie zorgen voor concentratieproblemen of sombere gevoelens. Dit zijn normale reacties op uw herstel. Neem contact op met onze verpleegkundig specialist als u zich zorgen maakt of in de loop der tijd geen verbetering merkt.

Uw spijsverteringsstelsel is veranderd. Wat kunt u verwachten?

Door de verandering in het spijsverteringsstelsel kunt u na deze operatie problemen ervaren met uw voeding. Denk daarbij aan minder zin in eten, misselijkheid of vette ontlasting. Hierdoor kan het moeilijk zijn om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen en wellicht heeft u moeite om op gewicht te blijven. De meeste patiënten ervaren dit als een lastig probleem, maar in deze periode hoeft u zich daarover geen zorgen te maken. Na enkele weken tot maanden gaat het



eten makkelijker doordat het lichaam zich aanpast aan de nieuwe situatie. Belangrijk is dat u zorgt voor een gezond, gevarieerd en vezelrijk dieet. De eerste 2 tot 3 maanden merkt u dat u snel een verzadigd gevoel heeft. U kunt dan het beste meerdere keren per dag kleine porties eten. Zorg dat u minimaal 2 liter drinkt. Om vette ontlasting te voorkomen, schrijft uw behandelend arts u alvleesklierenzymen voor.

U heeft klachten van een vol gevoel, diarree en darmkrampen die optreden na de maaltijd. Heeft dit invloed op uw herstel?

Deze klachten kunnen ontstaan na een Whipple-operatie. Het voedsel komt sneller in de dunne darm dan normaal. Klachten van darmkrampen, een vol gevoel, diarree, hartkloppingen, trillen, zweetaanvallen en duizeligheid die binnen 30 minuten tot 2 uur na de maaltijd optreden, kunnen betekenen dat u last heeft van het zogeheten 'dumpingsyndroom'. De volgende adviezen kunnen het dumpingsyndroom verminderen:

- Eet rustig en kauw goed.
- Neem kleinere porties verspreid over de dag.
- Drink weinig tijdens de maaltijden.
- Verminder het gebruik van suikers.

U heeft last van hoge bloedsuikers. Is dit tijdelijk?

De alvleesklier speelt een belangrijke rol bij het regelen van de bloedsuikerspiegel. Doordat er een deel van de alvleesklier is verwijderd, kan een te hoge bloedsuikerspiegel ontstaan. Dit is vaak tijdelijk. Tijdens uw ziekenhuisopname zijn uw bloedsuikerspiegels gecontroleerd. Mogelijk is uw medicatie aangepast. Na uw ontslag zal uw huisarts of de diabetesverpleegkundige u verder begeleiden.

Wat kan de diëtist voor u betekenen?

De diëtist kan u advies geven over voeding of bijvoeding en begeleidt u als bijvoeding of sondevoeding nodig is. Ook kan de dosering van alvleesklierenzymen worden aangepast aan uw persoonlijke situatie.

U gaat naar huis met een drain. Waar moet u op letten?

Na een Whipple-operatie kan een abces ontstaan. Dit is een holte die is gevuld met pus dat ontstaat wanneer 1 van de nieuwe aansluitingen, die tijdens de operatie is gemaakt, toch nog gaat lekken. Als er pus ontstaat, is dat al tijdens uw ziekenhuisopname duidelijk. In dat geval plaatsen we een drain om het vocht af te voeren. Het kan zijn dat u naar huis gaat met die drain met daaraan een opvangzak. In dat geval regelen we thuiszorg voor het spoelen van de drain en de zak.

Let op: Zit er bloed in de drain?

- Tijdens kantooruren: neem contact op met de verpleegkundig specialist via 06 42 77 23 85
- Buiten kantooruren: neem contact op met de dienstdoende chirurg via de Spoedeisende Hulp, (010) 703 66 77



Wanneer komt u voor controle naar de polikliniek en wat bespreken we dan?

Een week na ontslag uit het ziekenhuis zien wij u weer terug op de polikliniek om de uitslag van het weefselonderzoek te bespreken. Tijdens deze afspraak bespreken we de pathologie-uitslag en bekijken we wat de uitslag betekent voor uw verdere behandeltraject. Daarnaast vraagt uw behandelend arts hoe het met u gaat en of u eventueel klachten heeft. Als u de uitslag al tijdens uw ziekenhuisopname heeft gekregen, is de controleafspraak 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis.

Herhaalrecepten

Regel herhaalrecepten tijdens uw bezoek aan de polikliniek. U kunt dan ook vragen stellen over uw medicijnen. Als u niet genoeg medicatie in huis heeft, kunt u een herhaalrecept aanvragen via e-mail: vs.pancreas@erasmusmc.nl. De verwerking van uw e-mail kan 3 werkdagen duren. Noteer in uw e-mail uw naam, patiëntnummer, geboortedatum. Noteer ook de naam van de medicatie, de dosering en hoeveel u per dag gebruikt.

Wanneer neemt u contact op?

Neem contact op bij deze veranderingen in uw gezondheid (zie 'Contact' hieronder):

- koorts boven de 38.5°C
- acute benauwdheid
- hevige pijn
- bloed/vocht uit de wond
- veranderde drainproductie
- bloed bij de ontlasting of zwarte ontlasting of ontkleurde ontlasting (stofkleur)
- diarree of braken die niet binnen 24 uur stopt
- gele kleur van het gelaat/oogwit

Contact

Bij acute veranderingen van uw gezondheid:

- Verpleegkundig specialist: op maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 12:00 uur en tussen 14:00 en 16:00 uur kunt u contact opnemen met het mobiele spoednummer: 06 42 77 23 85
- Op andere tijden, in de avond, nacht, weekenden of feestdagen kunt u contact opnemen met de huisartsenpost van uw huisarts. De dienstdoende huisarts kan dan overleggen met de dienstdoende chirurg via de Spoedeisende Eerste Hulp (SEH).

Voor niet spoedeisende vragen kunt u een e-mail sturen naar vs.pancreas@erasmusmc.nl

Voor vragen over poliklinische afspraken kunt u tijdens kantooruren bellen naar de Zorgpad secretaresses polikliniek nier-, lever en pancreaschirurgie: (010) 703 38 54





