een santeon ziekenhuis

Alvleesklierontsteking - adviezen voor thuis

U bent opgenomen geweest in het St. Antonius Ziekenhuis vanwege een alvleesklierontsteking (pancreatitis). Tijdens deze opname heeft u veel informatie gekregen van allerlei disciplines zoals de arts, fysiotherapeut en diëtiste.

We kunnen ons voorstellen dat het lastig is om al deze informatie tot u te nemen. In onderstaande informatie hebben we een en ander nog eens voor u op een rij gezet en geven wij u tips voor thuis.

Medicijnen

U krijgt, alleen op voorschrift van de arts, eventueel onderstaande extra pijnmedicatie mee voor thuis. Indien u allergisch bent voor onderstaande medicatie geef dit dan aan bij uw arts/apotheek.

- Paracetamol tabletten van 500 mg; max. 4 x 2 tabletten per 24 uur. De paracetamol kunt u naar eigen inzichten afbouwen.
- Oxycontin 10 mg (langwerkend, 12 uur) 2 x daags (ochtend en avond) volgens recept gedurende een aantal dagen; zodra dit mogelijk is deze stoppen.
- Oxynorm 5 mg (kortwerkend, 4 uur) zo nodig, max. 6 x per dag; wanneer u de oxycontin afbouwt kunt u bij pijn naast de paracetamol oxynorm gebruiken.

Advies afbouwen:

- Eerst stopt u met oxycontin 10 mg.
- Indien nodig kunt u oxynorm 5 mg nog gebruiken, deze kan u naar eigen inzicht stoppen.
- Als laatste stopt u met de paracetamol, deze kan u naar eigen inzicht afbouwen.

Het is erg belangrijk om naast het gebruik van morfinetabletten (oxycontin + oxynorm) laxantia te gebruiken. Morfine heeft namelijk een obstiperende werking. Onderstaande laxantia kunt u nemen:

- Magnesium tabletten, zo nodig max. 3 x 2 tabletten per 24 uur. Wanneer de ontlasting soepel en op gang is hoeft u geen magnesium tabletten meer in te nemen.
- Movicolon zakjes, zo nodig max. 3 x 1 zakje per 24 uur. Wanneer de ontlasting soepel en op gang is, hoeft u geen movicolon meer in te nemen.

Over voeding

Na herstel van een acute alvleesklierontsteking mag u alles eten en drinken. Echter als de alvleesklierontsteking het gevolg is van overmatig alcoholgebruik dan is het drinken van alcohol blijvend verboden.

Wij adviseren u om de eerste periode na opname, frequent **kleine maaltijden** te nemen, bij voorkeur 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 kleine tussendoortjes. Indien dit geen klachten geeft kunt u vervolgens de voeding verder uitbreiden naar een **normale, gezonde voeding**. Belangrijk is dat u bij verergering van de klachten de

verpleegkundige of arts hierover informeert.

Een chronische alvleesklierontsteking is helaas blijvend. Het is belangrijk om met behulp van uw voeding **voldoende energie en eiwitten** binnen te krijgen. Dit zorgt ervoor dat uw gewicht en spiermassa behouden blijven.

Alcohol, roken en drugs

U wordt dringend verzocht te stoppen met het drinken van alcohol en het gebruiken van drugs. Alcohol en drugs geven een verhoogde kans op het opnieuw doormaken van een pancreatitis. Daarnaast wordt ook roken sterk afgeraden. Door roken krijgt de alvleesklier te weinig zuurstof en kan eveneens gaan ontsteken. Mocht u hulp nodig hebben bij het stoppen met roken, alcoholgebruik en/of drugsgebruik, neem contact op met uw huisarts. Die kan u verwijzen naar organisaties waar u het beste terecht kan.

Hulp voor thuis in het kader van alcoholmisbruik
Via de advieslijn van Jellinek kunt u anoniem en gratis bellen met vragen. De advieslijn is elke werkdag van 09.00 tot 11.00 uur en van 15.00 tot 17.00 uur te bereiken op 088 505 12 20. Vraag hierbij naar het Jellinek Expert Team.

Psychische hulp na langdurige opname

Een ziekenhuisopname kan ingrijpend zijn en met name mentaal kan het z'n weerslag hebben. Hierdoor kan het helpend zijn om ondersteuning te krijgen in de verwerking van de opname. Indien u tijdens de opname gebruikgemaakt heeft van maatschappelijk werk en/of geestelijke verzorging kan dit vervolgd worden door poliafspraken in het ziekenhuis. Als u geen gebruik heeft gemaakt van ondersteuning tijdens de opname, maar thuis merkt dat u het psychisch zwaar heeft, dan adviseren wij via de huisarts maatschappelijk werk en/of een psycholoog te bezoeken.

Over beweging

U kunt uw dagelijkse bezigheden weer stap voor stap oppakken. Wanneer uw fysieke conditie het toelaat, kunt u weer gaan sporten. Zorg hierbij dat u het sporten rustig opbouwt, eventueel onder begeleiding van fysiotherapie of in de sportschool.

Over werk

Op geleide van uw klachten mag u uw werkzaamheden gaan oppakken. Afhankelijk van uw werkgever kunnen adviezen via een bedrijfsarts opgevolgd worden.

Vervolgafspraken

In overleg met uw arts wordt besloten of er een controle moment op de poli plaatsvindt:

- Er is geen afspraak op poli nodig. Bij klachten kan u contact opnemen met de huisarts.
- De afspraak is gepland. De informatie vindt u op de bezoekerssamenvatting.
- De afspraak wordt gepland door de secretaresse en krijgt u thuisgestuurd via de post of kan u inzien via MijnAntonius.nl (https://www.mijnantonius.nl/)

Contactgegevens

- U kunt contact opnemen met de polikliniek als u vragen heeft over uw poliafspraak.
- U kunt contact opnemen met de afdeling A3/C3 (binnen 3 weken na ontslag) via T 088 320 65 28, als:
  - u een temperatuur heeft hoger dan 38,5 graden;
  - u buikpijn heeft, met name toenemende pijn in de bovenbuik;
  - u aanhoudend moet braken;
  - u onbedoeld gewicht verliest;
  - u (toenemend) geel ziet, wat kan duiden op geelzucht.
- Voor overige vragen, nà 3 weken na ontslag, kunt u bij vragen contact opnemen met:
  - Poli Chirurgie: 088 320 1900
  - Poli Maag-darm-leverziekten: 088 320 56 00

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Ziekenhuis is een expertisecentrum voor ziekten van de alvleesklier. Dat betekent dat we naast de zorg voor veel alvleesklierpatiënten, ook veel tijd en aandacht besteden aan onderwijs en aan wetenschappelijk onderzoek. Het kan zijn dat u tijdens uw bezoek op de polikliniek benaderd wordt voor deelname aan een wetenschappelijk onderzoek om de zorg in de toekomst te verbeteren. Deelname hieraan staat u uiteraard vrij.

Meer informatie

Website

- Alvleeskliervereniging (http://www.alvleeskliervereniging.nl/wie-zijn-we.aspx)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Acute en chronische alvleesklierontsteking (pancreatitis) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/acute-en-chronische-alvleesklierontsteking-pancreatitis)

Specialismen

- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Maag-Darm-Lever (MDL) **T 088 320 56 00**