

Leefregels en vaccinaties na een miltoperatie

Chirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een miltoperatie 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 verpleegkundig specialist / chirurg en de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een miltoperatie.

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. Houd 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. Vermijd dit daarom de eerste zes weken na de operatie, 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. Voelt u zich goed, dan mag u uw werk na vier weken weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, wacht dan minimaal twee à drie maanden met werkhervatting. Overleg altijd eerst met uw chirurg of u weer aan het werk kunt. Houd er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

Bent u laparoscopisch (via een (kijkoperatie) geopereerd, dan is het herstel in vergelijking met een 'gewone' operatie vlotter. Voor de omgeving kan het lijken, alsof u met deze kleine sneetjes en het snelle ontslag uit het ziekenhuis eigenlijk nauwelijks ziek bent, zodat u minder hulp en steun thuis krijgt dan na een 'gewone' operatie met een grotere snede. Het is verstandig de signalen van uw lichaam ook na een laparoscopische operatie serieus te nemen.

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.

Wondverzorging gehechte wond

De hechtingen van uw wond worden in de meeste gevallen op de polikliniek verwijderd. U krijgt hiervoor een afspraak mee. Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon 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. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

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 is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid. Houd hier rekening mee als u uw dag inplant. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

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, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of er medicijnen bij gekregen heeft. Zijn er veranderingen ten opzichte van de medicijnen die u voor uw opname gebruikte, dan geeft de chirurg dit door aan de apotheek. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met de chirurg tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Seksualiteit

Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes 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. Trimmen en joggen mag u na twee weken, zwemmen pas als de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten.

De sauna mag u bezoeken als de wond geheel 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.

Specifieke informatie

In principe kunt u zonder milt leven, ofschoon uw lichaam wel een deel van het vermogen kwijtraakt om beschermende antilichamen te produceren en ongewenste micro-organismen uit het bloed te filteren. Het lichaam is daardoor minder goed in staat om infecties te bestrijden.

U bent verhoogd vatbaar voor ernstig verlopende infecties door de volgende verwekkers:

- bacteriën: pneumokokken, Haemophilus influenzae en meningokokken, verwekkers van luchtweginfecties en hersenvliesontsteking;
- ernstige (wond)infecties na honden- of kattenbeten;
- malariaparasieten;
- babesiosis, een parasitaire infectie overgebracht door tekenbeten.

Uit de praktijk blijkt dat andere organen en dan vooral de lever, het verlies compenseren door hun vermogen om infecties te bestrijden op te voeren en oude rode bloedcellen te verwijderen.

Voorkom ernstige infecties

Het is belangrijk dat u, naast de antibiotica die u 2 jaar na de operatie volgens voorschrift gebruikt, een 'noodvoorraad' antibiotica in huis heeft, zodat u als u koorts krijgt onmiddellijk kunt starten met een antibioticumkuur. Het antibioticum dat u in huis moet hebben heet Amoxicilline / clavulaanzuur (houdbaarheid zie verpakking).

Bent u overgevoelig voor penicilline, dan schrijft de huisarts of behandelend specialist een ander middel voor. Hierbij is belangrijk:

- krijgt u koorts (boven de 38,5 graden Celsius), start u dan met uw noodvoorraad antibiotica en neem vervolgens direct contact op met uw huisarts. U neemt vier keer daags 625 mg amoxicilline / clavulaanzuur. Totdat u van uw arts eventuele nieuwe instructies heeft gekregen. Moet u in het weekend een vervanger of de huisartsenpost bellen, benadruk dan dat u geen milt meer heeft;
- wordt u door een hond of kat gebeten, dan moet de huisarts de wond reinigen en een antibioticumkuur van vijf dagen voorschrijven (Amoxicilline / Clavulaanzuur vier keer daags 625 mg);
- bent u van plan naar het buitenland te gaan, dan is het verstandig vroegtijdig advies in te winnen bij een GGD. Voor sommige landen heeft u aanvullende vaccinaties nodig. Bij het reizen naar 'malariagebieden' volgt u de adviezen van de GGD nauwkeurig op. Pas toepassing van maatregelen ter voorkoming van muskietensteken nauwkeurig toe. Pas malariaprofylaxe zorgvuldig toe. Soms kan het nodig zijn om van een bepaalde reisbestemming af te zien. Bij koorts in de tropen moet uiteraard malaria doo middel van bloedonderzoek uitgesloten worden;
- wees alert op tekenbeten indien u reist naar bosrijke gebieden in het oosten van Amerika (deze kunnen zogenaamde babesiosis overbrengen);

- behalve een noodvoorraad thuis is het ook noodzakelijk om, wanneer u op vakantie gaat, een voorraadje antibiotica mee te nemen. U kunt dan direct starten met een antibioticumkuur als u koorts krijgt. Vervolgens zoekt u contact met een arts.

Algemene maatregelen die het risico van ernstige infecties kunnen verkleinen

Algemene maatregelen die u kunt treffen zijn:

- draag deze medische informatie bij u (en eventueel een Medic-alert);
- breng uw huisarts op de hoogte;
- wij verzoeken uw huisarts om u de revaccinaties toe te dienen;
- neem contact op met uw huisarts bij elke acuut ontstane koorts, vooral als u ook koude rillingen heeft. Neemt u dan alvast uw antibiotica.

Vaccinaties

Deze worden u tijdens opname of bij het eerste polikliniekbezoek toegediend. Hiervoor moeten er recepten naar uw apotheek worden gefaxt, zodat u de vaccinaties zelf mee kunt nemen naar uw polikliniekafspraak of de huisarts om deze toegediend te krijgen. De vaccinaties kunnen worden toegediend vanaf twee weken na uw operatie.

Vaccinatieadviezen bij volwassenen vanaf 16 jaar

Vaccinatie	Schema volwassenen
PCV13	1-maal (inhalen)
PPV23	1 maal (2 maanden na PCV13) Daarna elke 5 jaar herhalen
Hib	1-maal (inhalen)
MenACWY	1-maal (inhalen) Indien < 24 jaar 1-malig revaccinatie na 3-5 jaar
MenB	2 doses
Influenza	Jaarlijks

Daarnaast 2 jaar lang 2x daags broxil 250 mg

(Pijn)klachten

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neemt u dan tijdens kantooruren contact op met de Chirurgie.

Bij acute problemen 's avonds en in het weekend 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.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°; zie 'voorkom ernstige infecties';
- een opengaan wond;
- een ontsteking. De wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- plotselinge benauwdheid;
- hevige pijn.

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)
 - Enschede, route C16, telefoon (053) 4 87 33 20;
 - Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 33 20.

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.