

## Weer thuis: wat u ook moet weten (N-Z)

### Oogklachten

Als u prednisolon gebruikt, adviseren wij u om bij klachten uw ogen door een oogarts (niet door een opticien) te laten controleren. Door het gebruik van prednisolon heeft u een grotere kans op verhoogde oogbldruk en staar.

### Overbehandling

Sommige medicijnen zoals prednisolon en Neoral<sup>®</sup> kunnen als bijwerking extra haargroei veroorzaken. Vaak gaat het hierbij om dunne haartjes. Ook kunnen bestaande haren onder invloed van de medicijnen iets dikker, langer en donkerder worden. Wanneer de medicijnen tegen afstoting worden afgebouwd tot een minimale hoeveelheid, neemt de extra haargroei na verloop van een aantal jaren meestal af.

### Patiëntenvereniging en lotgenotencontact

De Nederlandse Leverpatiënten Vereniging (NLV) behartigt de belangen van patiënten. Zij organiseert met enige regelmaat voorlichtingsbijeenkomsten en bijeenkomsten voor lotgenoten. Vragen over lotgenotencontact kunt ook stellen aan de verpleegkundig specialist levertransplantaties.

### Piercings en tatoeages

Het laten aanbrengen van tatoeages of piercings wordt afgeraden vanwege infectiegevaar.

### Pijnstillers

Bij pijn is paracetamol het aangewezen middel. Bij hevige pijnklachten kunt u - in overleg met uw huisarts - tramadol gebruiken of paracetamol in combinatie met codeïne.

Andere pijnstillers (zoals ibuprofen en diclofenac) worden afgeraden en kunnen alleen in overleg met de MDL-arts voorgeschreven worden. Deze medicijnen kunnen in combinatie met andere medicijnen schadelijke bijwerkingen geven. Ze kunnen bijvoorbeeld de werking van de nieren verslechteren.

### Reiskostenvergoeding

Als uw zorgverzekeraar uw reiskosten vergoedt, is het raadzaam de afsprakenbrieven van de polikliniekbezoeken in het Maastricht UMC+ te bewaren. Daarmee kunt u de gemaakte reiskosten aantonen. Als u de afsprakenbrief niet ontvangen heeft, kunt u deze aan de balie van de polikliniek vragen.

### Roken

Roken is schadelijk voor longen en bloedvaten. Door uw medicijngebruik heeft u bovendien een verhoogde kans op luchtweginfecties en hart- en vaataandoeningen. Roken kan daarnaast kanker veroorzaken. Het advies is met roken te stoppen.

### Rijbewijs

Over het aanvragen of verlengen van een rijbewijs na een transplantatie stelt de afdeling Medische zaken van het CBR het volgende:

*Na een geslaagde transplantatie van nier, pancreas, lever, hart en/of long(en) is de geschiktheidstermijn eerst maximaal vijf jaar (bij rijbewijzen van groep 1 op geleide van de aantekening van de keurend arts; bij rijbewijzen van groep 2 is een specialistisch rapport nodig) en daarna onbeperkt.*

(Groep 1: bestuurders van motorrijtuigen van de categorieën A, B en B + E.

Groep 2: bestuurders van motorrijtuigen van de categorieën C, C + E, D, en D + E.)

## **Seksuele activiteiten en voorbehoedsmiddelen (anticonceptie)**

Seksuele activiteiten kunt u hervatten als u zich daartoe weer in staat voelt. Als anticonceptie en ter voorkoming van seksueel overdraagbare aandoeningen zoals hepatitis B en HIV/Aids wordt het gebruik van condooms aangeraden.

Een spiraaltje is eveneens een acceptabele vorm van anticonceptie, maar beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen. Een anticonceptiepil ('de pil') kan pas voorgeschreven worden als het menstruatiepatroon na de transplantatie bekend is en de nieuwe lever helemaal normaal werkt.

De pil kan alleen gebruikt worden na overleg met het Maastricht UMC+.

De verpleegkundig specialist levertransplantaties kan u hierover meer informatie geven.

Problemen op seksueel gebied zoals impotentie kunt u bespreken met uw huisarts, de MDL-arts of met de verpleegkundig specialist levertransplantaties.

## **Sport**

Na uw ontslag uit het Klinikum kunt u het advies krijgen om een poosje door te gaan met fysiotherapie. Overleg met uw fysiotherapeut welke sportmogelijkheden voor u geschikt zijn. Sportbeoefening is belangrijk voor het opbouwen van een goede conditie. Geschikte sporten zijn wandelen, fietsen, fitness en zwemmen. Deze sporten kunt u, in overleg met uw fysiotherapeut, vrij snel na de transplantatie oppakken. Vanwege de wondgenezing adviseren wij u de eerste acht weken na de transplantatie geen buikspieroefeningen te doen.

Zwemmen in zee is toegestaan. Zwem alleen in zwemwater dat door officiële instanties wordt gecontroleerd en goed bevonden is. Bij zwemmen in een zwembad adviseren wij u badslippers te dragen ter voorkoming van schimmelinfecties en wratten aan de voeten. Het gebruik van de sauna wordt afgeraden in verband met het vermenigvuldigen van bacteriën in de warme, vochtige lucht.

Contactsporten zoals boksen, vechtsporten en voetbal worden na de transplantatie afgeraden.

## **Tandarts en mondverzorging**

Inspecteer regelmatig uw mondholte. Als u witte aanslag op mondslimvlies of tong ziet die niet is weg te poetsen, is er vaak sprake van een schimmelinfectie. Maak dan een afspraak met uw huisarts. De behandeling bestaat meestal uit een drankje of zuigtabletten.

Als u uw eigen gebit nog heeft, raden wij u aan halfjaarlijks naar de tandarts te gaan. Bij bloedige ingrepen zoals het trekken van een kies adviseren wij u vooraf antibiotica in te nemen. Het is belangrijk hierover tijdig contact op te nemen met de MDL-arts of verpleegkundig specialist levertransplantaties.

## **Tekenbeet**

Bij een tekenbeet of bij verdenking hierop is het belangrijk dat u zo spoedig mogelijk naar de huisarts gaat voor een antibioticakuur.

## **Vakantie en vaccinaties**

Wij adviseren u om terughoudend te zijn in het ondernemen van buitenlandse reizen in het eerste jaar na uw transplantatie. U bent dan gevoeliger voor infecties doordat de medicijnen van een relatief hoge hoeveelheid naar een bepaald minimum afgebouwd worden. Als u in het eerste jaar na transplantatie toch een vakantiebestemming in het buitenland kiest, is het belangrijk om u te laten informeren over de kwaliteit van de gezondheidszorg ter plekke, de hygiëne, het infectierisico, de uv-belasting door de zon en de benodigde vaccinaties. Deze informatie kan

verstrekt worden door de GGD in uw woonplaats en de EASE travelkliniek in het Maastricht UMC+. De GGD-arts kan in geval van twijfel altijd overleggen met de MDL-arts van het Maastricht UMC+.

Vaccinaties zullen u slechts beperkt beschermen. Doel van een vaccinatie is het aanmaken van antistoffen die ziektekiemen herkennen. Gebruik van medicijnen tegen afstoting vermindert de aanmaak van antistoffen. U mag **nooit** worden ingeënt met een vaccin dat een levend of verzwakt virus bevat (zoals bij het vaccin tegen gele koorts).

Neem in een vliegtuig uw medicijnen mee in de handbagage en geef indien nodig een gedeelte van uw medicijnen aan uw eventuele reispartner. Neem ook uw Europees medisch paspoort mee. Dit is uitgereikt na het ontslag uit het ziekenhuis. Vraag ook een overzicht van uw medicijngebruik bij uw apotheek. Dat overzicht kunt u in uw medisch paspoort doen.

## Verbranding

Wees voorzichtig met warm water of warme voorwerpen (bijvoorbeeld een kruik) op uw buik. Uw buik is door de operatie ongevoeliger geworden en zonder dat u het zelf merkt, kunt u zich verbranden. Brandblaren mag u in verband met het risico op infecties niet doorprikken.

## Werkhervatting

Zodra u zelf denkt dat het mogelijk is uw werk te hervatten, kunt u dit doen. Dit geldt voor zowel huishoudelijk als betaald werk. Zorg in overleg met uw bedrijfsarts en werkgever voor een goede opbouw van werkzaamheden. Als u voor de transplantatie zwaar of 'vuil' werk heeft verricht, kunt u beter eerst met de MDL-arts overleggen over de geschiktheid van uw werk. Bij praktische vragen over werk kunt u ook advies vragen aan het Medisch Maatschappelijk Werk.

## Zwangerschap

Zwangerschap na een levertransplantatie is mogelijk. Het is echter uitermate onwenselijk om in het eerste jaar na de transplantatie zwanger te worden. Vrouwelijke patiënten moeten daarom in het eerste jaar na de transplantatie voorbehoedsmiddelen gebruiken. (Zie ook onder *Seksuele activiteiten*.) Als bij u de wens tot zwangerschap bestaat, moet u dit bespreken met de MDL-arts voordat u zwanger wordt. Deze kan beoordelen of zwangerschap bezwaren oplevert. Zijn er geen medische bezwaren tegen een eventuele zwangerschap, dan zal de MDL-arts u doorverwijzen naar een gynaecoloog voor verder advies.

Ook voor mannelijke levertransplantatiepatiënten is het aan te raden om een eventuele kinderwens te bespreken met de MDL-arts van het Maastricht UMC+. Van sommige medicijnen is nog onvoldoende bekend of het gebruik schadelijke gevolgen heeft voor de baby.

*Odin 037796 / uitgave juni 2016*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)