

WELKOM BIJ

PLANEET PankReas

(pancreatine)

De gids voor het nemen van pancreasenzymen

Pancreasenzymen worden gebruikt voor het behandelen van exocriene pancreasinsufficiëntie als gevolg van mucoviscidose, chronische ontsteking van de pancreas of alveesklier, gehele of gedeeltelijke wegname van de pancreas (pancreatectomie) of andere aandoeningen.



Deze brochure is uitsluitend bedoeld voor de voorschrijvende arts als hulp om het gebruik van pancreasenzymen uit te leggen bij patiënten met mucoviscidose. Indien patiënten of hun omgeving bijkomende vragen hebben, dan dienen zij zich te richten naar de behandelende arts of apotheker voor verder advies.

Een spoedcursus over Planeet PanKreas

In dit boekje kan je veel interessante zaken terugvinden over pancreasenzymen : hoe je het moet innemen, wanneer je het moet innemen en waarom je het moet innemen.

Je komt ook vanalles te weten over Planeet PanKreas en haar bewoners, de Pankreoniërs, die hun kennis over pancreasenzymen willen delen. We stellen ze even voor.



Mister Brain

Hij is van alle Pankreoniërs van nature het meest vergeetachtig en heeft verschillende vaardigheden ontwikkeld om hem te helpen dingen te onthouden.



Mister Numero

Deze kleine stam van Pankreoniërs bevat verschillende hoeveelheden van de enzymen die in je geneesmiddel zitten. Op verschillende momenten zul je waarschijnlijk merken dat je met verschillende soorten Mister Numeros omgaat.



Miss Perfect

Miss Perfect is een beetje een perfectionist. Ze schrijft graag notities bij alles wat ze doet. Waarschijnlijk heeft ze zelfs een notitie gemaakt dat ze in dit boek staat.



Miss Tip Top

Miss Tip Top is één van de meest gezonde van alle Pankreoniërs en zorgt ervoor dat ze steeds de juiste hoeveelheid pancreasenzymen neemt zodat ze in topconditie kan blijven.



Miss Proper

Het huis van Miss Proper is de meest opgeruimde plek op de hele planeet PanKreas. Zij bergt alles mooi op en vergeet nooit waar ze iets heeft gelaten.



Mister Love

Sommige mensen vinden het moeilijk om over hun problemen te spreken, maar Mister Love zeker niet. Hij vindt het geweldig. Hij heeft superlange armen om knuffels te geven en supergrote oren om te luisteren.





Wat zijn pancreas-enzymen eigenlijk?

Pancreasenzymen zijn een mengsel van stoffen die je lichaam helpen bij het afbreken van je voedsel: lipasen breken vetten af, proteasen breken eiwitten af en amylasen breken koolhydraten af.

"Als je mucoviscidose hebt, kan het soms zo zijn dat je buik niet goed werkt en kan die misschien wat hulp gebruiken om goed te werken. Kijk naar de volgende pagina voor meer informatie!"



Waarom moet ik ze nemen?

De alvleesklier is een klier in je lichaam die net onder je maag zit. Klieren zijn belangrijke organen, net zoals je hart en longen.

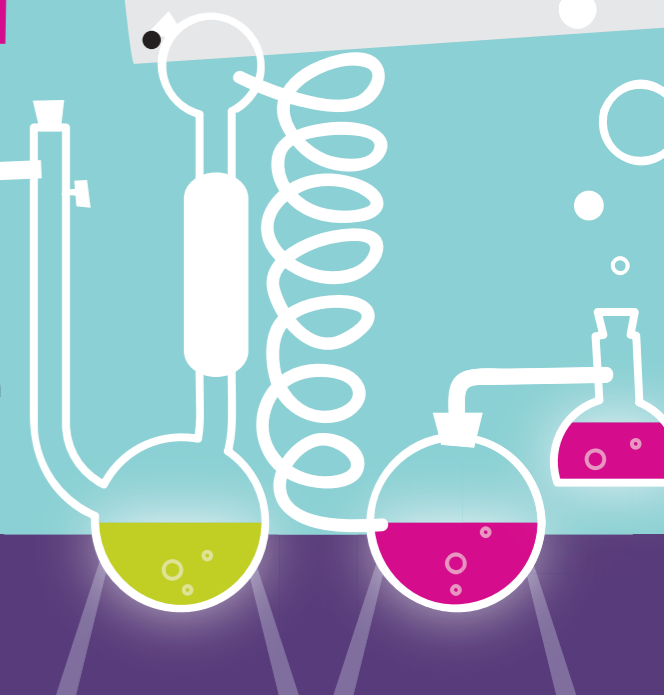
Alle dieren met een ruggesgraat (ook tijgers, flamingo's en walvissen) hebben een alvleesklier.

De alvleesklier maakt stoffen aan die enzymen worden genoemd en die je lichaam helpen om voedsel af te breken om je de energie en voedingsstoffen te geven die je nodig hebt om te groeien.

WEETJE: sommige vleesetende (dieretende) planten maken ook enzymen aan om die vliegen en insecten die in hun vallen vliegen te helpen verteren.

Bij sommige mensen maakt de alvleesklier niet genoeg enzymen aan, of kunnen die enzymen niet geraken waar ze nodig zijn om hun werk te doen. Bij kinderen zoals jij met mucoviscidose zorgt dik slijm in de alvleesklier ervoor dat de enzymen hun werk niet kunnen doen.

Geneesmiddelen met pancreasenzymen verhogen de hoeveelheid enzymen in je lichaam die jouw voedsel verteren, waardoor je belangrijke vetten kunt opnemen en zowel winderigheid en diarree kunt verminderen.



Wat gebeurt er als ik mijn pancreasenzymen niet inneem?

Als je vergeet een dosis pancreasenzymen in te nemen, hoef je je geen zorgen te maken. Neem gewoon je normale dosis bij de volgende maaltijd of tussendoortje.

Neem geen extra dosis in om dit te compenseren. Het zou je ziek kunnen maken.

Als je je enzymen niet inneemt, kan je symptomen krijgen zoals diarree en winderigheid.

Informatie voor de ouders

Geneesmiddelen met pancreasenzymen zijn er in verschillende sterktes. Meestal verwijst de naam van het medicijn naar de hoeveelheid enzymen die het bevat. Het is raadzaam het doseringsschema te volgen dat je arts of diëtist voorgesteld heeft.



"Ik leg een knoop in één van mijn tentakels om mezelf eraan te herinneren mijn geneesmiddel in te nemen. Heb jij een leuke manier om dingen te onthouden?"










Hoeveel pancreasenzymen en wanneer?

De hoeveelheid pancreasenzymen die je moet innemen, hangt af van hoeveel je eet en hoe vet je maaltijd is.

Stel dat je maandag een hamburger en frietjes met een milkshake als lunch hebt, en de volgende dag pasta in tomatensaus met appelsap. Waarschijnlijk zal je op maandag (na het eten van de vette hamburger) meer pancreasenzymen moeten innemen dan op dinsdag. Maar geen zorgen, je moet dit niet zelf uitzoeken – je arts of diëtist helpt je daarbij.

Deze tabel is voor je ouders, arts of diëtist om te schrijven hoeveel pancreasenzymen je bij bepaalde maaltijden moet innemen. Als je veel verschillende dingen lust, kan je arts of diëtist je vragen wat je het liefst eet. Hij of zij noteert die maaltijden dan onder de tabel, samen met de hoeveelheid pancreasenzymen die je nodig hebt.

| Hoeveel pancreasenzymen? |  25.000 |  10.000 |  5.000 |
|--|--|--|---|
| Maaltijden  | | | |
| Warme maaltijden  | | | |
| Tussendoortjes  | | | |
| Vet voedsel  | | | |

Ik eet soms als avondmaaltijd en ik moet (aantal) pancreasenzymen innemen

Ik eet vaak als tussendoortjes en ik moet (aantal) pancreasenzymen innemen

Ik eet vaak als ontbijt en ik moet (aantal) pancreasenzymen innemen

Hoe neem ik pancreasenzymen in?

Je moet je pancreasenzymen bij elke maaltijd met water doorslikken. Als je het moeilijk vindt om ze door te slikken, kun je de capsules voorzichtig openen en ze op zuur voedsel zoals yoghurt of appelmoes strooien en eten zonder ze te pletten. Je mag niet op de korrels kauwen.

Pancreasenzymen gebruiken bij buitenschoolse activiteiten

Bij de jeugdbeweging of soortgelijke groepen kan je leider misschien je pancreasenzymen bijhouden, voor het geval je iets eet tijdens de samenkomsten.

Als je deelneemt aan een activiteit, is het een goed idee om je groepsleider te vragen om je pancreasenzymen te bewaren voor jou. Ze kunnen je er ook aan helpen herinneren dat je je pancreasenzymen moet innemen, zodat je ze niet vergeet in alle opwinding!



Pancreasenzymen slikken op school - Tips

1. Je pancreasenzymen bewaren

Het is een goed idee om te weten hoeveel pancreasenzymen je elke dag nodig hebt voordat je naar school gaat.

Er zijn waarschijnlijk veel kinderen op school die speciale geneesmiddelen nodig hebben en je school heeft misschien ook een speciale manier om geneesmiddelen te bewaren voor wanneer ze nodig zijn. Het kan een goed idee zijn om je ouders, verpleegkundige of diëtist met je school te laten praten, zodat zij weten hoe ze voor je pancreasenzymen moeten zorgen als je ze nodig hebt. Ze moeten bewaard worden in de oorspronkelijke verpakking bij een temperatuur beneden de 25°C.



i Informatie voor de ouders

Lees aandachtig de productinformatie en neem bij vragen contact op met de arts.

i Informatie voor de ouders

Het is een goed idee om de leraar en school van je kind op de hoogte te stellen van hun pancreasenzymen. De school heeft misschien haar eigen beleid om je kind te helpen pancreasenzymen veilig en comfortabel in te nemen op school.

i Informatie voor de ouders

Als je kind schoolmaaltijden heeft, is er normaal gesproken de week ervoor een menu beschikbaar, zodat je de school kunt instrueren hoeveel pancreasenzymen je kind moet innemen.

i Informatie voor de ouders

Wanneer je kind voor het eerst pancreasenzymen naar school meeneemt, vraag dan aan de leraar om de lunchbox van je kind te controleren en hoeveel pancreasenzymen hij of zij de eerste paar weken of maanden bij elke maaltijd en/of tussendoortje heeft ingenomen.

De alveesklier (pancreas)

De alveesklier is een klier die onder de maag ligt. Ze produceert spijsverteringsenzymen en insuline. Beiden zijn heel belangrijk voor jou om voedingsstoffen te halen uit jouw voedsel.



Pancreasenzymen leven hier

Praat met je leraar om te zien of het mogelijk is om wat van je pancreasenzymen op school te bewaren. Zo kun je, als je je geneesmiddel vergeet of meer dan normaal moet innemen, wat van je leraar krijgen. Je leraar kent misschien ook wel een speciale plek om je pancreasenzymen te bewaren.

2. Onthouden om je pancreasenzymen in te nemen

Waar schrijf je belangrijke dingen op die je moet onthouden? Er zijn veel manieren om je eraan te herinneren dat je je pancreasenzymen moet innemen. Denk maar aan iets waar je elke dag naar kijkt of zou opmerken.

Je leraar is ook de juiste persoon om je met dit soort dingen te helpen. Sommige leraren willen misschien je brooddoos controleren en hoeveel pancreasenzymen je bij je maaltijd hebt ingenomen, om er zeker van te zijn dat je de juiste hoeveelheid hebt gehad.

3. Naar het toilet gaan

Je kunt je school vragen of ze je naar het toilet kunnen laten gaan als dat nodig is. Mogelijk kun je om een speciale kaart vragen waarmee je naar het toilet mag, als dat nodig zou zijn.

Wat als ik me onwel voel na het innemen van een normale dosis pancreasenzymen?

Niet iedereen heeft ze, maar als je pancreasenzymen gebruikt, kun je enkele bijwerkingen krijgen. Je kunt last krijgen van een pijnlijke maag, je misselijk voelen of overgeven, diarree (losse stoelgang) of constipatie (te harde stoelgang). Laat het aan je ouders, leraar of arts weten als je een van deze dingen voelt na het innemen van pancreasenzymen. Als je ongewone pijn in je maag voelt, moet je dit onmiddellijk aan je ouders of leraar vertellen en eventueel een arts raadplegen.

Hoewel het onwaarschijnlijk is, kan je een allergische reactie krijgen. Als dit het geval is, moet je dit onmiddellijk aan de schoolverpleegkundige of een volwassene vertellen. Moeite met slikken of ademen, zwelling (in je gezicht, keel, handen of voeten) of hevige uitslag (die rood, bultig en jeukend kan zijn) zijn tekenen waar je op moet letten.

Zie de bijsluiter van het geneesmiddel voor details over waarschuwingen.

"Het is bedoeld om je beter te laten voelen, maar als je je toch wat minder voelt na het innemen van je pancreasenzymen, vertel het dan aan je ouders, leraar of dokter – zij kunnen je helpen!"



Jouw gedachten en gevoelens

Geneesmiddelen innemen op school kan gênant zijn, maar laat je hierdoor niet ontmoedigen. Als je vrienden en klasgenoten er eenmaal aan gewend zijn, zullen ze begrijpen dat het innemen van pancreasenzymen gewoon iets is dat je moet doen om je voedselvertering, winderigheid en ontlasting te verbeteren.

Als je ergens gestrest of bezorgd over bent, praat dan met je ouders of leraar over hoe je je voelt.

Je hoeft pancreasenzymen niet geheim te houden voor je vrienden. Als ze je vragen waarom je ze moet innemen, kun je ze vertellen dat je buik wat extra hulp nodig heeft om je eten te verteren.



Referenties:

1. The Digestive Process: What is the Role of Your Pancreas in Digestion? John Hopkins Medicine. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/the-digestive-process-what-is-the-role-of-your-pancreas-in-digestion>. Accessed on: 24 May 2021.
2. Pancrelipase. MedLine Plus. NIH National Library of Medicine. Available from: <http://medlineplus.gov/druginfo/medsa604035.html>. Accessed on: 24 May 2021.
3. Fieker A, Philpot J, Armand M. Enzyme replacement therapy for pancreatic insufficiency: present and future. Clin Exp Gastroenterol. 2011; 4: 55-73
4. Sinaasapel M, Stern M, Littlewood J, et al. Nutrition in Patients with Cystic Fibrosis: A European Consensus. J Cyst Fribros. 2002 Jun; 1(2):51-75

Bijwerkingen melden

Krijg je last van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts of apotheker. Dit geldt ook voor bijwerkingen die niet in de bijsluiters staan. U kunt bijwerkingen ook melden via het nationale meldsysteem. Door bijwerkingen te melden, help je ons om meer informatie te krijgen over de veiligheid van het desbetreffende geneesmiddel.