



Opheffen van uw darmstoma

Afdeling Snijdend specialisme – Stomapoli

In overleg met uw arts wordt uw darmstoma opgeheven. In deze folder vindt u uitleg over de voorbereiding op deze operatie, en leefregels voor een versneld herstel.

Vorbereiding op de operatie

Controle van de darmnaad

Om zeker te weten of uw stoma opgeheven kan worden, wordt eerst onderzocht of de darmnaad goed genezen is. U krijgt een scopie en/of een contrastfoto.

Klysma

Krijgt u een scopie? Dan neemt de polikliniek MDL (maag, darm en leverziekten) contact met u op. U krijgt dan eerst uitleg over de scopie en instructies voor de voorbereiding. Dit is meestal een klysma om het laatste stukje van de darm schoon te maken. U dient het klysma een dag voor het onderzoek zelf toe.

Trainen van de kringspier (anus)

Is de darmnaad in orde en gaat de operatie door? Dan is het belangrijk om de kringspier te trainen. U doet dit door de kringspier 2 keer per dagen 5 keer achter elkaar 10 tellen aan te spannen (het is niet de bedoeling dat u uw billen aanspant). U kunt hier na het opheffen van de stoma veel baat bij hebben.

De operatie

Tijdens de operatie maakt de chirurg een verbinding van de 'stoma' darm met het stukje dat in de buik ligt. De wond wordt opengelaten omdat de kans op een infectie groot is als je de wond sluit. Deze groeit langzamerhand van binnen uit dicht. Het kan ook zijn dat de chirurg een aantal hechtingen aanbrengt. Deze worden na 10-14 dagen tijdens de controle afspraak de poli chirurgie verwijderd.

Uitspoelen en verbinden van de wond

U spoelt de wond zelf 2 keer daags onder de douche uit. U plakt de wond daarna af met een pleister. U krijgt een recept voor verbandmateriaal bij ontslag uit het ziekenhuis mee.

Ontlasting via de normale weg

Dunne ontlasting

Als u geen stoma meer heeft, krijgt u weer ontlasting via de normale weg. De ontlasting is eerst nog waterig en dun. Dit komt doordat het deel van de darm waar geen ontlasting meer langs stroomde, zich nog moet aanpassen.

Vaker ontlasting

Het kan zijn dat u in het begin vaker ontlasting heeft. In het begin misschien wel 5 keer per etmaal. Dit komt doordat de darmen weer moeten wennen aan de nieuwe situatie.

Moeite met ophouden

Misschien heeft u eerst meer moeite om de ontlasting op te houden. Hoe lang dit duurt, is per persoon verschillend. Maar houdt u rekening met een periode van 6 weken tot 3 maanden. Indien nodig behoudt u het contact met de stomaverpleegkundige. Zij kan bepalen of en welk incontinentiemateriaal u eventueel het beste kunt gebruiken. Via de stomaverpleegkundige kunt u een machtiging krijgen voor het benodigde incontinentiemateriaal.

Medicatie

Soms is het nodig om medicijnen te gebruiken om de ontlasting in te dikken. De arts bepaalt of dit noodzakelijk is. Twee voorbeelden hiervan kunnen zijn:

- *Metamucil (Psylliumvezels)* Dit zijn vezels die vocht aan de ontlasting onttrekken zodat de ontlasting steviger wordt (het kan ook zijn dat u dit middel krijgt voor een betere stoelgang).
- *Loperamide (Imodium)* Dit medicijn vertraagt de darmwerking waardoor de ontlasting dikker wordt, u krijgt dan ook minder vaak aandrang.

ADVIEZEN EN LEEFREGELS

Eten en drinken

Het is voor uw herstel belangrijk dat u na de operatie goed blijft eten en drinken. U verliest op die manier zo min mogelijk gewicht en daarmee spiermassa en spierkracht. U krijgt bij terugkomst op de afdeling meteen een glas water. Probeer na de operatie minstens een halve liter te drinken. U krijgt 's avonds een broodmaaltijd aangeboden. U voelt zelf of u in staat bent om te eten. De maaltijd wordt aangevuld met energierijke bijvoeding.

Beweging

Het is belangrijk dat u na de operatie zo snel mogelijk weer in beweging komt om:

- Uw darmen weer op gang te brengen;
- Verlies van spierkracht tegen te gaan;
- Luchtweginfecties te voorkomen;
- Trombose te voorkomen;
- Goede ademhaling en zo goede zuurstofvoorziening van de wond. Deze geneest dan beter.

U zit daarom na de operatie zoveel mogelijk rechtop in bed of in een stoel. De eerste keer uit bed gaat onder begeleiding van een verpleegkundige.

Huidverzorging

Omdat u in het begin vaak dunne ontlasting heeft, is het belangrijk om de huid rond de anus goed te beschermen. U kunt daarvoor na elke toiletgang zogenoemde barrierecreme gebruiken. U krijgt hier van uw stomaverpleegkundige uitleg en advies over. Gebruik verder zacht en eventueel vochtig toiletpapier.

Voeding na ontslag

Het is voor goed het herstel van de darmfunctie belangrijk dat u vezelrijk eet, voldoende drinkt en uw maaltijden goed kauwt.

Activiteiten

Voor goed herstel is het belangrijk dat u na de operatie zo snel mogelijk weer in beweging komt. U kunt bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Maar laat stofzuigen, boodschappen tillen en ander zwaar huishoudelijk werk de eerste zes weken liever nog aan anderen over.

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt op dinsdag en vrijdag tussen 8:00 en 16:30 uur contact opnemen met de stomaverpleegkundige van het Rode Kruis Ziekenhuis. Telefoonnummer: 0251-265173 of mail naar stoma@rkz.nl.

Bij afwezigheid van de stomaverpleegkundige kunt u contact opnemen met de poli Chirurgie op telefoonnummer: 0251-265685.