

Irrigeren (darmspoelen)

🕒 samen sterker





*‘Het is fijn dat ik zeker weet
dat er geen ontlasting meer
in een stomazakje loopt.
Spoelen geeft me een gevoel
van controle. En onder mijn
kleding is nooit een
opbollend zakje te zien.’*

Marjolein

Irrigeren geeft vrijheid: iets voor jou?

Wat is irrigeren?

Irrigeren is spoelen van de dikke darm met behulp van lauw kraanwater. Zo leeg je de darm, en heb je één tot twee of soms zelf drie dagen geen ontlasting.

Wat zijn de voordelen van irrigeren?

- ✓ 24 tot 48 uur, en soms zelfs langer, geen ontlasting
- ✓ Minder kans op lekkages
- ✓ Minder kans op verstopping
- ✓ Minder gebruik van stomazakjes en hierdoor minder kans op huidirritaties
- ✓ Minder geluidjes en luchtjes
- ✓ Meer vrijheid met sporten, reizen, winkelen, saunabezoek enzovoort
- ✓ Niet of nauwelijks zichtbaar onder je kleding, omdat je caps of pleisters kunt gebruiken om de stoma af te dekken.

Is irrigeren voor iedereen mogelijk?

Irrigeren is mogelijk voor de meeste colostomadragers. Oók voor mensen met een stomabreuk (parastomale hernia) omdat zij hierdoor minder last hebben van verstoppingen.

Lijkt het jou iets? Overleg met jouw stomaverpleegkundige of irrigeren voor jou een optie is.

Wat heb je nodig?

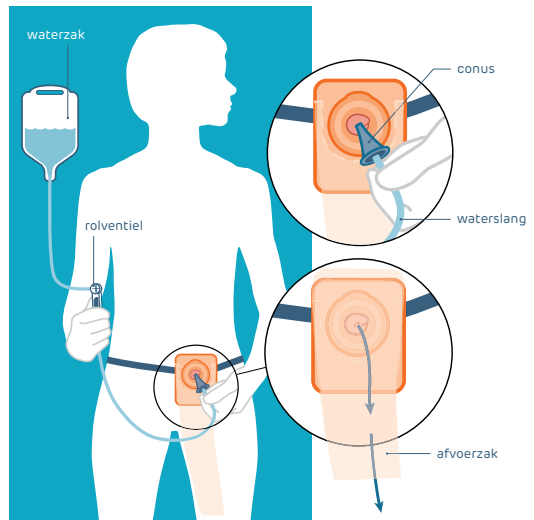
Een toilet, handwarm water, een irrigatiepomp of -zak en een sleeve (opvangzak). Alles is verkrijgbaar bij jouw leverancier en wordt vergoed door de zorgverzekering.

Hoe werkt het?

Irrigeren kan handmatig of met een elektrische spoelpomp. De stoma-verpleegkundige legt precies uit hoe je dat doet. Wil je alvast een filmpje bekijken? Video's zijn op YouTube te vinden met de zoekwoorden 'stoma darmspoelen irrigeren'.

Hoe vaak spoel je?

Een keer per dag of om de dag, en soms zelfs om de 2 dagen. Dat verschilt per persoon en is een kwestie van uitproberen hoe lang je geen ontlasting hebt na het irrigeren. Ieder lichaam reageert anders. Omdat de darmen zich vlak na het wakker worden het gemakkelijkste legen, is de ochtend voor de meeste mensen het beste moment. Blijf wel zoveel mogelijk op het zelfde tijdstip spoelen.



Hoe lang duurt het?

Er zijn mensen die zo'n 20 minuten nodig hebben, terwijl anderen er een uur of iets langer mee bezig zijn. Het is afhankelijk van hoe snel jouw darm leegloopt.

Goed om te weten: de darm moet ongeveer 2 maanden wennen aan het spoelen. Ook heb je tijd nodig om er handigheid in te krijgen.

Kan je ook weer stoppen met irrigeren?

Jazeker. Je kunt op elk moment stoppen met irrigeren of er weer mee beginnen.

Is irrigeren iets voor jou?

Overleg met je stomaverpleegkundige of dit een optie is voor jou. Is dat zo, dan kun je als je daar behoefte aan hebt ook contact opnemen met de ervaringsdeskundigen van de Werkgroep irrigeren van de Stomavereniging. Zij kunnen je vertellen over hun ervaringen en jouw vragen beantwoorden.

De Werkgroep irrigeren is bereikbaar via info@stomavereniging.nl en (030) 634 39 10.

Wil je meer lezen?

Op www.stomavereniging.nl vind je meer informatie over irrigeren zoals tips & tricks. Verder geeft de folder Colostoma van de Stomavereniging meer uitleg over alles rond de colostoma. De folder is te downloaden en te bestellen via www.stomavereniging.nl

***‘Sinds ik spoel, vind ik het heerlijk om weer te zwemmen.
Een stomazakje is niet meer nodig, ik gebruik een plug met een
pleister erover. Het voelt veilig en vrij, en je ziet er niets van.’***

Corry

Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma met anderen kunt delen. Het lidmaatschap is het eerste halfjaar gratis, daarna betaal je €35,- per jaar.

Alle voordelen op een rijtje:

- ✓ **Actuele informatie**
Gratis toegang tot actuele en zorgvuldige informatie.
- ✓ **Als eerste toegang**
Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze events en programma's zoals Sterk met Stoma.
- ✓ **Samen sterker**
Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.
- ✓ **Gratis magazine Vooruitgang**
Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.
- ✓ **Nieuwsbrief**
Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.
- ✓ **Meldpunt Stomazorg**
Meld je klacht of vraag over je stomahulpmiddelen of behandeling.



Ja, ik word lid

Eerste
halfjaar
gratis!

Vul onderstaande gegevens in of meld je aan via
leden@stomavereniging.nl, www.stomavereniging.nl/word-lid
of bel naar (030) 63 43 910.

Dhr. Mevr.

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.

Geboortejaar

Straatnaam

Huisnr.

Postcode

Plaats

Ik machtig de Stomavereniging om ná het eerste halfjaar gratis lidmaatschap, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven. Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

Ik heb de privacyverklaring gelezen op stomavereniging.nl/privacy en ga akkoord.

Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

colostoma ileostoma urinstoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Stomavereniging

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m vrijdag van

9.00 tot 17.00 uur

stoma
vereniging

 samen sterker