

OBSTIPATIE NA AANLEG VAN EEN URINESTOMA

Na het aanleggen van een urinestoma klagen veel mensen over verstopping, ook wel obstipatie genoemd. Hoe kunt u hier het beste mee omgaan?

Bij obstipatie kunt u last hebben van een uitblijvende, moeilijke, harde, pijnlijke of trage ontlasting. De klachten uiten zich vaak in (buik)pijn en in een opgeblazen gevoel. Het is hierbij een misverstand te veronderstellen dat iedereen dagelijks ontlasting moet hebben. Ieder mens heeft een

Het is een misverstand dat iedereen dagelijks ontlasting moet hebben: elke persoon is anders.

eigen ritme. Dat geldt ook voor de stoelgang. Sommige mensen hebben enkele keren per dag ontlasting, anderen maar een paar keer per week.

Oorzaken

De obstipatie kan verschillende oorzaken hebben:

- er is een stukje darm gebruikt om de stoma aan te leggen. Tijdens de operatie is de darm stil geweest, terwijl het ook direct na de operatie enige tijd duurt eer die weer normale, knijpende bewegingen maakt. Ook het starten met normale voeding neemt enige tijd in beslag, omdat mensen

vaak nog geen trek hebben of eten ze tegen staat. Soms wil ook het drinken nog niet echt lukken. Zeker ouderen kunnen het gevoel hebben minder dorst te hebben;

- er is in het kleine bekken geoperieerd. Daar bevinden zich op de bodem de belangrijke spieren en zenuwen die ook de darm beïnvloeden. Een andere mogelijkheid is dat de blaas is verwijderd, de anatomie is veranderd en de overgebleven organen hun plek weer moeten vinden.

- ook de buikspieren zijn belast tijdens de operatie: mensen voelen vaak tot lang na de operatie het litteken trekken.
- mensen ontzien zichzelf na de operatie en zijn minder actief.

Al met al leidt dit ertoe dat de ontlasting trager door het darmkanaal wordt voortgestuwd. Mensen hebben tijd nodig om aan het veranderde lichaam te wennen, het te kennen. Er moeten immers nieuwe grenzen worden ontdekt. Vaak zitten ze dan onder de grens die nodig is om goed te functioneren. De emotionele ballast van de

operatie en de reden van opereren neemt in veel gevallen energie weg: het kost maanden om uzelf weer een beetje te (her)kennen.

Vragen stellen

Om adequaat op het obstipatieprobleem te kunnen reageren, dient u zich een paar vragen te stellen:

- beweeg ik voldoende?
- zit ik niet te lang in dezelfde houding?
- ga ik niet te vaak en te snel op bed liggen?
- loop ik dagelijks een stukje buiten?
- eet ik voldoende laxerende voeding met voldoende voedingsvezels? (Voedingsmiddelen met extra laxerende werking zijn: karnemelk, yoghurt, vruchtensappen, ontbijtkoek, geweekte pruimen, stroop)
- drink ik voldoende (minimaal 2 liter per dag)?
- eet ik rustig en kauw ik goed?

Houding

Maar ook is het belangrijk dat u goed op het toilet zit. Let bij ontlasting op de volgende houding:

- ga rechtop zitten, voeten plat op de grond;
- beweeg wat met het bekken en de rug (holle/bolle rug) en adem rustig in en uit;
- pers alleen als het transport van de

In het vorige nummer van Vooruitgang kwam het onderwerp 'Obstakels rondom een urine-stoma' aan bod.

Graag hadden we nog extra informatie willen geven, maar de ruimte ontbrak om dit te doen.

Sinds 10 maart 2007 is de website van de Nederlandse Stomavereniging grondig vernieuwd. Dit biedt extra perspectieven. Zo spoedig mogelijk vindt u op de site de aanvulling, die we al het decembern timer wilden geven.

Het gaat om patronen die over de stomazakjes kunnen

worden gedragen. Dit biedt twee voordelen: er is geen huidcontact meer en het opvangzakje kan worden verborgen. Mensen zonder internet kunnen contact opnemen met het secretariaat in Breukelen. Veel succes ermee.

Bij vragen, onduidelijkheden of problemen met betrekking tot uw stoma is het wenselijk en soms noodzakelijk om telefonisch contact op te nemen met een stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Hij of zij kan telefonisch de vraag beantwoorden of een afspraak met u maken voor een bezoek aan de stomapolikliniek. Aarzel niet, blijf niet te lang rondlopen met uw vraag of probleem, maar maak gebruik van deze hulp. In de meeste gevallen heeft u hiervoor geen verwijskaart van een arts nodig en zijn er aan het bezoek aan de stomapolikliniek geen kosten voor u (of uw verzekeringsmaatschappij) verbonden. In principe neemt u contact op met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis waar u geopereerd bent. U kunt echter ook een stomaverpleegkundige raadplegen van een ziekenhuis dat dichterbij u in de buurt is of van een ander ziekenhuis als er in uw 'eigen' ziekenhuis geen stomaverpleegkundige werkzaam is. Een actueel overzicht van de adressen van stomapoliklinieken in Nederland, samengesteld door de Vereniging Verpleegkundigen Stomazorg Nederland, is voor leden verkrijgbaar bij het secretariaat van de Nederlandse Stomavereniging.



In deze rubriek - die in elk nummer van Vooruitgang verschijnt - komen onderwerpen aan bod die voor veel stoma-

draggers interessant kunnen zijn en ook op stomapoliklinieken worden besproken. Het 'Toegelicht-team' - bestaande uit Liberto van Meersbergen (ervaringsdeskundige), Thea Beuming en Ada Veldink (stomaverpleegkundigen) - verzorgt de informatie. Soms wordt een andere deskundige geïnterviewd. Als u een onderwerp heeft voor Toegelicht kunt u dit natuurlijk altijd melden via het secretariaat van de Nederlandse Stomavereniging. Zie voor adres en telefoonnummer pagina 3.

ontlasting wat "hulp" nodig heeft;

- pers met de buik, niet met het hoofd;
- Leg een hand over de stoma en geef licht tegendruk;
- kort persen en dit een paar maal herhalen, dit heeft meer effect dan lang en hard persen.

Belangrijk: luister naar het signaal van "transport" en ga dat eerst afhan-

delen voor u verdergaat met andere bezigheden.

Blijf niet te lang op het toilet om te

Blijf niet te lang op het toilet zitten, als de ontlasting niet komt.

ontlasten. Lukt het niet, ga dan liever even rondlopen. De darm neemt wel weer een herkansing. Pak eventu-

eel ook eens het boekje 'Voeding bij een stoma' erbij van de Nederlandse Stomavereniging. Hierin staan ook nog enkele adviezen.

Mocht het bovenstaande nog geen succes geven, dan is het aan te raden dat u naar uw huisarts gaat. Die kan u eventueel ondersteunen met medicatie of doorsturen naar de fysiotherapeut.