

DE ILEOANALE POUCH

Mensen met een ileoanale pouch kunnen na ontslag uit het ziekenhuis vaak op niemand terugvallen. Ondanks de vele vragen over bijvoorbeeld ontlastingsfrequentie, voeding en huidproblemen. Zo kunnen kleine afwijkingen gewoon worden en soms pas jaren later door stomaverpleegkundigen worden gezien. Intussen hebben kleine huidirritaties zich soms ontwikkeld tot grote huidproblemen.

Het leven met een ileoanale pouch is vrijwel identiek aan het leven zonder pouch. Werken, sporten en andere vormen van vrijetijdsbesteding leveren geen problemen op. Het enige

verschil is dat u wat vaker naar het toilet gaat om ontlasting te lozen. Deze ontlasting is niet gevormd, maar heeft de samenstelling van "hoopjes". Soms komt er ook wind en vocht mee.

De normale frequentie van lozen is 4 tot 6 maal per 24 uur. Als de ontlasting wateriger is, neemt de lozingsfrequentie toe en daarmee ook de kans op huidproblemen rond de anus. Dit komt door de inwerking van de nogal agressieve galzure zouten in de dunne ontlasting.

Omdat de dikke darm is verwijderd, is het van belang dat de bekkenbodem goed functioneert. Span deze dus adequaat aan op momenten dat dit nodig is, dus bij aandrang, windjes en bij drukverhogende momenten zoals hoesten. Zorg daarnaast voor

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 stomadragers 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.



een goede ontspanning. Dit kan voorkomen dat er een overactieve, teveel aangespannen bekkenbodempouch ontstaat uit angst voor verlies van ontlasting. Gelukkig kunnen mensen met een aanstaande ileoanale pouch en bekkenbodempouch al worden ondersteund. Ga eens langs bij een erkende bekkenfysiotherapeut. Hij of zij kan u na 2 of 3 bezoeken leren wat het

Weliswaar kunt u principe alles eten, maar belangrijk is vooral dat u voldoende drinkt: neem dagelijks minimaal 2 liter vocht in. Daarnaast is het belangrijk goed te kauwen en te zorgen voor voldoende vezels. Maar eet niet teveel vezels, u mist immers de dikke darm. En nog altijd geldt: hoe meer u eet, hoe vaker u naar het toilet moet.

len die verstopping kunnen geven zijn onder andere koolsoorten, champignons, asperges, druiven, citrusvruchten, vellen en pitjes van tomaten, schillen en pitten van appels, noten en pinda's. Realiseer daarbij wel dat sommige voedingsmiddelen kunnen leiden tot gasvorming en meer toiletgang. Dit zijn bijvoorbeeld uien, koolsoorten, spruitjes, prei en koolzuurhoudende dranken.

Bij de dagelijkse verzorging kunt u zelf ook het één en ander doen

belang van goed gebruik van de bekkenbodempouch is (kijk eens op www.nvfb.nl of lees 'Toegelicht' in Vooruitgang van maart 2006).

De dagelijkse verzorging

Intussen kunt u zelf ook het één en ander doen. Bij de dagelijkse verzorging gaat het vooral om de anale hygiëne. Nadat u naar het toilet bent geweest adviseren wij om uw anus af te spoelen met lauw kraanwater. Dep deze daarna droog met zachte tissues. Smeer de anus vervolgens in met een speciale crème tegen bijtende ontlasting. Die is bij iedere bandagist en apotheek verkrijgbaar. Uw stomaconsulent kan u adviseren welk soort voor u is geschikt.

Een klein deel van de pouchdragers heeft last van lekkage, de dunne ontlasting is dan minder goed op te houden. Hierdoor ontstaat er meer huidirritatie op de huid rond de anus. Dan is een goed absorberende inlegger aan te raden, met een goede beschermende crème. Te denken valt aan een siliconen mengsel of een crème op basis van zink en karayagom). Een andere tip is de ontlasting in te dikken (bijvoorbeeld door het laxerend middel metamucil te slikken).

Eten en drinken

Alles staat dus in het belang voor een goede opname van voedingsstoffen. Daarom is het aan te raden uw voeding(spatroon) aan te passen.

Een probleem dat voor kan komen is verstopping. Die ontstaat meestal op de plek waar de pouch aan de anus is gehecht of daar waar de pouch begint. Gelukkig is verstopping te voorkomen. Nogmaals: dan is het belangrijk dat u rustig eet, goed kauwt en drinkt tijdens de maaltijd.

Verder is het raadzaam voedingsmiddelen die verstopping kunnen geven goed gaar te koken, heel fijn te snijden of te schillen voor u ze eet. Voedingsmidde-

Bacterie

Een positieve invloed op de samenstelling van uw ontlasting en op ontstekingen in de pouch is een dagelijkse extra hoeveelheid van de melkzuurbacteriën *Lactobacillus casei* (probiotica). Dit is verkrijgbaar in bepaalde zuivel drankjes en capsules (Beseft wel dat zorgverzekeraars ze niet vergoeden). Extra zout en vitamines zijn alleen nodig als u bijvoorbeeld te veel vocht verliest.

Tot slot nog dit: door het ontbreken van de dikke darm neemt het lichaam sommige medicijnen niet of slecht op, zoals de anti-conceptiepil. Raadpleeg hiervoor uw huisarts.

Dantuma, werkt met zorg

Optimaal functioneren op ieder moment

Voor de beste stoma benodigdheden en voor persoonlijke deskundige begeleiding bent u bij Dantuma aan het juiste adres. Wij vinden het belangrijk dat stomadragers zich op ieder moment zo optimaal mogelijk kunnen voelen. Onze verpleegkundigen helpen u graag bij het vinden van de beste oplossing.

Alle gangbare stomahulpmiddelen worden uit voorraad geleverd. Uw bestelling wordt gratis thuisbezorgd.

Kom langs of bel voor een afspraak 0800 - 280 04 09

U vindt ons in:

- **Leeuwarden** Borniastraat 125, 8934 AC
- **Heerenveen** Thialfweg 17, 8441 PV
- **Emmeloord** Kometenlaan 1, 8303 CN
- **Alkmaar** Havinghastraat 17a, 1817 DA

- **Hoofdkantoor & magazijn**
Ceresweg 75, 8938 BD Leeuwarden

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 8.30 - 17.00 uur

Dantuma, werkt met zorg

www.dantuma.com
info@yantuma.com

 **DANTUMA**
medische specialzaken

0482