

Irrigieren

Sterker met Stoma door jouw ervaring te delen



sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl

Irrigeren geeft vrijheid: iets voor u?

Wat is irrigeren?

Irrigeren (spoelen van de dikke darm met behulp van lauw kraanwater) is een kunstmatige manier om de dikke darm te legen. Irrigeren is alleen mogelijk als u een colostoma hebt. Als u wilt irrigeren, moet u dit altijd eerst overleggen met uw specialist of stomaverpleegkundige. De darm moet ongeveer drie maanden wennen aan het irrigeren. Door één keer per één of twee dagen en soms zelfs drie dagen de darmen schoon te spoelen, heeft u normaal gesproken 24 tot 48 uur en soms zelfs tot 72 uur geen ontlasting. Per spoeling bent u ongeveer een uur bezig.

Kunt u irrigeren?

Irrigeren is mogelijk voor de meeste colostomadragers. Lijkt het u iets? Uw stomaverpleegkundige overlegt met de chirurg of irrigeren voor u een optie is.

Hoe vaak irrigeren?

Dat verschilt per persoon. Er zijn mensen die 24 of 48 en soms zelfs 72 uur ontlastingsvrij zijn nadat ze geïrrigeerd hebben. Hoe vaak u moet irrigeren is dus een kwestie van uitproberen.

Hoe lang duurt irrigeren?

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

Kan ik ook weer stoppen met irrigeren?

Jazeker. U kunt op elk moment stoppen met irrigeren of er weer mee beginnen. Irrigeren met water is niet schadelijk voor uw darm.

Moet ik de hele tijd op het toilet blijven zitten?

Sommigen doen dat inderdaad, maar dat hoeft niet. Het voelt misschien veiliger, maar rustig rondlopen met de sleeve/zak op de buik kan ook. Na verloop van tijd vindt iedereen daar zijn eigen weg in.

Wat heeft u nodig?

Een toilet, handwarm water, een irrigatiepomp of -zak en een sleeve (opvangzak). U krijgt deze materialen bij uw gebruikelijke leverancier.

Worden deze materialen vergoed?

Ja, uw zorgverzekering vergoedt de stomamaterialen.

De techniek

De beste tijd om te spoelen is 's morgens vroeg, na het opstaan, omdat de darm zich dan het makkelijkst leegt. Maar er zijn ook mensen die een ander tijdstip het fijnst vinden of beter uitkomt in hun dagritme. Het is echter wel

verstandig om steeds zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip te spoelen. Er wordt gespoeld met lauw/handwarm water zonder toevoeging van glycerine of zeep. Deze middelen kunnen het slijmvlies beschadigen. Irrigeren kan handmatig of met een spoelpomp. De stomaverpleegkundige legt precies uit hoe u dat doet.

Handmatig of elektrisch irrigeren

Bij handmatig irrigeren is de afstand tussen de stoma en de bodem van het reservoir van belang. Bij de elektrische pomp is dit niet van belang. Hierbij kunt u de snelheid zelf bepalen. Bij te snelle invoer kunnen er wat darmkrampen ontstaan.

De manier van irrigeren is hetzelfde bij handmatig of elektrisch irrigeren.

Zo werkt het

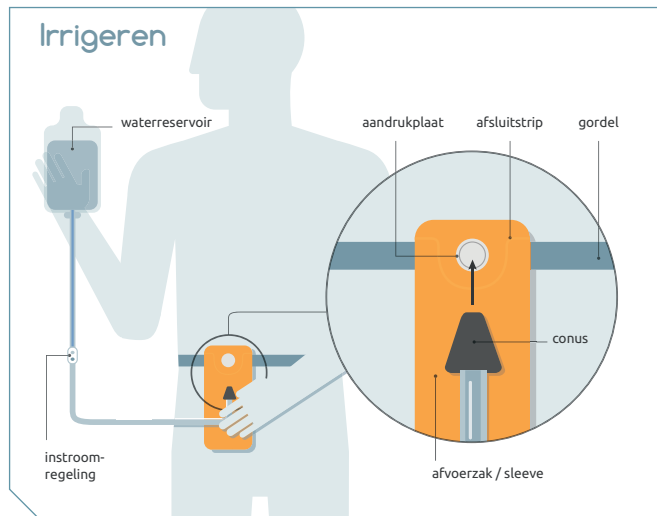
Zet alles binnen handbereik wat u nodig heeft. Neem de tijd om elke stap te doorlopen:

- Vul bij handmatig irrigeren de waterzak met handwarm water en hang de zak op de voorgeschreven hoogte. Het rolventiel moet gesloten zijn. Bij de elektrische pomp vult u het reservoir met handwarm water en zet deze onder handbereik en goed in het zicht naast u neer.
- Bevestig de afvoersak (sleeve) en hang deze in het toilet.
- Laat wat water door de slang stromen totdat er geen lucht meer in zit.
- Breng de conus via de bovenzijde van de afvoersak in de stoma in. Laat ongeveer 0,5 liter water de darm instromen.
- Sluit de watertoevoer af, en laat de conus nog een minuut in de stoma zitten om te voorkomen dat het water weer direct uit de darm loopt en sluit daarna de bovenzijde van de afvoersak af en laat de sleeve in het toilet hangen.

In de tien à twintig rustminuten die daarop volgen, begint de darm te werken en komt de ontlasting uit de stoma.

- Vul na ongeveer 10 à 20 minuten eventueel het water bij, zodat het weer op temperatuur is en breng de conus weer in en laat er weer 0,5 liter water in lopen.
- Haal de conus er na 1 minuut uit en sluit de afvoerszak af.
- In de daarop volgende dertig minuten zal de rest van de ontlasting tezamen met het water de darm verlaten.
- Daarna kunt u douchen en/of stomamateriaal, zoals een minizakje of pleister of stomaplug aanbrengen en bent u 24 of 48 of 72 uur ontlastingvrij.

N.B. Dit is één manier om te irrigeren, wel de meest gangbare manier. Sommige mensen houden een ander schema aan. Dit hangt af van hoe uw lichaam reageert op het spoelen. Zie de tips & tricks op de website van de Stomavereniging. Ga niet meteen experimenteren, laat eerst uw darmen aan een manier wennen. Heeft u vragen, neem contact op met uw stomaverpleegkundige.



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 zakjes en hierdoor minder kans op huidirritaties;
- Minder geluidjes en luchtjes;
- Meer vrijheid met sporten, reizen, winkelen, saunabezoek enzovoort.
- Niet of nauwelijks zichtbaar onder uw kleding, omdat u caps of pleisters kunt gebruiken om uw stoma af te dekken.

Is irrigeren iets voor u?

Overleg dit met uw stomaverpleegkundige of neem contact op met de Stomavereniging.

Meer informatie nodig?

Op www.stomavereniging.nl vindt u meer informatie over irrigeren zoals filmpjes en Tips & Tricks. De Stomavereniging kan u ook in contact brengen met ervaringsdeskundigen, die u kunnen vertellen over hun ervaringen met irrigeren en uw vragen kunnen beantwoorden.

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.



Rein:

“Na het irrigeren ben ik minimaal 24 uur vrij van ontlasting en daardoor voel ik me veel vrijer om te reizen en te sporten.”

Sterker met Stoma

door jouw ervaring te delen

Stomavereniging

Randhoeve 221
3995 GA Houten
Tel (030) 63 43 910
info@stomavereniging.nl
www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau
Maandag t/m donderdag van
9.30 tot 12.30 uur
en van 13.30 tot 16.00 uur

Met medewerking

v&vn

Beroepsvereniging van zorgprofessionals
Stomaverpleegkundigen

sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl