

Hoe wordt er gespoeld?

Hier vertellen verschillende spoelers/irrigeerders hoe ze dat doen. Weet wel dat je alleen mag en kan spoelen als je een colostoma hebt en na goedkeuring van je arts of stomaverpleegkundige. Dit kun je doen met een elektrische pomp van Bbraun (twee soorten) of een handmatige pomp van Bbraun of Coloplast.

Hoe Gerrit spoelt:

Ik spoel met de Irrimatic elektrische pomp. Vul 's morgens deze pomp met 2 liter handwarm water. Ik zit op een stoeltje voor het toilet. De op mijn buik geplakte sleeve hangt in het toilet. Door middel van de conus (uiteinde van de slang) breng ik een halve liter warm water via mijn stoma in de darmen. De snelheid van de waterinvoer regel ik met de regelaar op de pomp.

Heb ik een halve liter water in mijn darmen, dan zet ik de toevoer uit en laat de conus nog ongeveer een minuut zitten om te voorkomen dat het ingebrachte water er direct weer uitstroomt. Ik sluit met een knijper de open bovenzijde van sleeve af.

Ik blijf 10 minuten zitten en de darmen gaan vaak al snel aan het werk om het water en de ontlasting er uit te werken.

Na deze 10 minuten herhaal ik de bovenstaande cyclus nogmaals: halve liter water erin (kan 30 seconden duren maar ook wel eens iets langer), conus even laten zitten.

Als deze tweede keer het water erin zit, blijf ik ongeveer een half uur zitten.

In deze periode spoelt het water de ontlasting uit mijn darm via de sleeve in het toilet en lees ik op mijn gemak de krant of een goed boek.

Na een half uur, doe ik het onderste uiteinde van de sleeve, welke in het toilet hangt, in het blauwe wegwerpzakje. Door middel van een klem bevestig ik de sleeve aan het blauwe zakje. Met dit geheel aan mijn lijf bungelend, ga ik mij scheren en de douche opruimen.

Onder de douche verwijder ik de sleeve en stop deze verder in het zakje voor de afvalcontainer.

Ik douche en begin fris de dag om 48 uur schoon te blijven.

Hoe Simone spoelt:

Ik spoel 's morgens als ik opsta.

Ik spoel elke morgen, dat bevalt mij het beste.

Ik plak de sleeve op mijn buik, rondom mijn stoma.

Dan doe ik 1 liter water van ongeveer 37 graden in mijn elektrische pomp, de Irypump.

Ik ga op het toilet zitten met mijn benen uit elkaar. De zak hangt gelijk in de pot.

Dan zet ik de pomp aan en laat ik eerst de lucht uit de slang lopen.

En als het water uit de slang komt, plaats ik de conus in de stoma.

Ik zet mijn pomp op stand 3.

Dan laat ik er 800 ml. water in lopen.

Dan rustig afwachten...

Na ongeveer 20 min is al het water en ontlasting er uit gelopen.

Ik rol de zak een beetje op en friemel alles in de afvalzak.

Dan stap ik gelijk onder de douche en spoel gelijk alles schoon.

Mocht er nog iets achterblijven, iets wat zelden gebeurt, kan het onder de douche weg spoelen.

Ik ben dan tot de volgende dag ontlasting vrij.

Hoe Sun spoelt:

Ik zet eerst alles klaar in de badkamer. Ik zet een plastic bak met deksel op de wc, daarop zet ik mijn laptop of Ipad. Verder heb ik 2 Ikea krukjes staan, eentje om op te zitten (met een self-inflated kussentje) en eentje om mijn pomp op te zetten. Ik gebruik de Irypump, de elektrische pomp. Mijn wastafel zit tegenover de wc en ik zit met mijn pomp er tussen in en hang de slang van de pomp in de wastafel. Ik leg alvast een paar natte gaasdoekjes klaar om de stoma van te voren en

naderhand schoon te maken.

Ik vul de bak van de pomp onder de thermostaatkraan van de douche met water op lichaamstemperatuur, zet hem terug op de pomp en doe er een babybadthermometer in zodat ik zeker weet dat het water niet te koud of te warm is. Als het water te koud is, kun je krampen krijgen en als het water te warm is, dan kun je het slijmvlies van je darm aantasten.

Ik knip de opplakbare sleeve iets breder. Ik heb een ovale stoma en het voorgestante gat is net iets te klein. Het is niet erg als het gat groter is dan de stoma, liever zelfs wat te ruim. Ik plak de sleeve op mijn buik en hang hem, aan de onderkant dubbelgevouwen, in het toilet. Dit doe ik zodat ik een beetje kan zien wat en hoeveel eruit komt.

Dan laat ik in de wastafel eerst wat water uit de pomp stromen, zodat er bijna geen luchtbelletjes meer in de slang zit. Daarna doe ik de conus in mijn stoma, vouw de bovenkant van de sleeve er een beetje omheen en laat op stand 2 een halve liter water instromen. Dit kun je zelf een beetje regelen wat goed voelt. Bij mij gaat het snel te snel en dan voel ik kramp. Soms loopt er tijdens het inlopen wat water weer uit de stoma, dan moet ik een beetje draaien met de conus, totdat die mijn stoma weer goed afsluit en het water er weer makkelijk in stroomt. Na ongeveer 2 min. zit er een halve liter water in. Dan houd ik de conus nog een minuutje in mijn stoma, zodat het water en niet gelijk weer uitstroomt. Daarna spoel ik de conus af onder de kraan en hang hem weer in de wasbak.

Ik vouw de bovenkant van mijn sleeve dicht en doe er een klemmetje op en wacht dan tot het water en de ontlasting eruit stroomt. Ondertussen kijk ik Netflix of uitzendinggemist of zit wat op mijn laptop te facebooken of wat uit te zoeken. Of ik knip mijn zakjes opmaat van mijn stoma.

Na ongeveer 20 min vul ik de bak met behulp van een bekertje en iets warmer dan lichaamstemperatuur warm water totdat ie weer vol is en het water weer de goede temperatuur heeft. Ik spoel mijn stoma en de bovenkant van de zak een beetje schoon en stop de conus weer in mijn stoma en laat er weer een halve liter water inlopen. Daarna wacht ik weer een minuut voordat ik de conus weer uit mijn stoma haal. En dan wacht ik weer totdat ik het gevoel heb dat ik klaar ben. Dat was eerst een aantal jaren nog een half uur, maar tegenwoordig gaat het soms wat lastiger en moet ik wat langer blijven zitten.

Ik ben dus met het spoelen alleen ongeveer een uur tot anderhalf bezig. Daarna spoel ik de zak schoon, haal hem eraf, stop hem in het blauwe zakje en stap onder de douche.

Na het douchen plak ik er een mini-zakje op en ruim ik alles weer op. Ik laat het water uit de pomp en de slang stromen, droog alles goed af en stop het weer terug in de opbergtas van de pomp.

Daarna ben ik ongeveer 2 a 3 dagen ontlasting vrij. Ik spoel 3x per week, dus wissel wat af. Hierdoor kan ik soms wat schuiven naar gelang mijn planning. Maar dit ben ik pas na een aantal jaar gaan doen. In het begin was ik wat regelmatig en spoelde ik om de dag.

Hoe Ger spoelt:

Ter voorbereiding leg ik klaar, een heuptasje, een sleeve, twee klemmen, twee gaasjes, een remover doekje en de stomapleister. Daarna vul de Irrypump met warm water (37 tot 38 graden) en sluit de slang aan.

Nadat ik de stomapleister, die vorige dag is aangebracht, van mijn buik heb verwijderd en het gebied rond mijn stoma heb gereinigd, plak ik de sleeve goed vast. Aan de onderkant van sleeve breng ik een klem aan en gesp een heuptas vast en stop de sleeve erin. Het bovenste deel van de sleeve is open en steekt uit de heuptas.

Ik plaats de conus van de slang in mijn stoma en start de pomp en laat 0,7 liter instromen op niveau 5. Ik sluit de bovenkant van de sleeve door een klem aan te brengen. De sleeve zit nu waterdicht. Ik kan me nu geheel vrij bewegen. Ik ga naar de keuken om ontbijt te maken en de krant te lezen. Ik stel een timer in op 24 minuten. Daarna leeg ik de sleeve en breng opnieuw 0,7 liter water in. De pomp en slang ruim ik alvast op. De timer stel ik nu in op 28 minuten.

Na de 28 minuten leeg ik mijn sleeve voor de 2^e keer en verwijder de sleeve en gesp mijn lege heuptasje af.

Het is nu tijd om te douchen. Na het douchen breng ik een crème aan rond mijn stoma. Ik begin me te scheren, maak me verder klaar en doe dan een stomapleister op. Ik ben helemaal klaar voor de komende 24 uur.

Heel soms zijn er "storingen". Dan heb ik de sleeve of klem toch niet goed bevestigd. Heel soms komt er nog enige ontlasting tijdens het douchen of bij de wastafel.

Mijn methode van "Mobiel Irrigeren" bevat al heel lang prima.

Hoe Ammy spoelt:

- *Ik spoel met de elektrische pomp.*
- *Ik doe een (oude) leren riem van +/- 2 cm. losjes om de taille;*
- *Bevestig de sleeve.*
- *Trek de langste uiteinde van de spoelzak onder de riem door, vouw deze een paar keer om de riem en zet dit vast met twee kleine knijpers.*
- *Vul de pomp met 700 cc. water, plaats de conus in de stoma en laat het water inlopen.*
- *Als het water erin zit 1 min. wachten, conus verwijderen en het korte uiteinde van de spoelzak onder de riem door trekken, een keer om de riem vouwen en vastzetten met twee knijpertjes.*
- *Grote badhanddoek om + badjas/huisjurk en ik ga koffiedrinken, ontbijten en krant lezen.*
- *Na +/- 15 min. maak ik de lange uiteinde van de spoelzak los en laat deze leeglopen in het toilet.*
- *Daarna herhaal ik het proces: sleeve vastzetten aan de riem, pomp vullen, water in laten lopen.*
- *Grote badhanddoek om +badjas/huisjurk.*
- *Ik wacht nu totdat ik het gevoel heb (30 tot 45 min.) dat er niets meer komt.*
- *Tijdens deze wachttijd maak het bed op en doe verder allerlei kleine klusjes. Geen klussen die te veel beweging vragen anders loop je het risico dat de spoelzak los gaat laten. Ervaring leert wat je allemaal kunt doen.*
- *Na +/- 30 tot 45 min. maak ik de lange uiteinde van de spoelzak los en laat deze leeglopen in het toilet.*
- *Daarna verwijder ik de spoelzak en riem en ga douchen.*
- *Kleine colozakje opplakken.*

Hoe Corry spoelt:

Ik begin met het opplakken van de sleeve zodat deze goed vast zit als ik ga irrigeren. Vanaf de onderkant vouw ik de sleeve een stuk omhoog en druk er daarna over de hele breedte een klip om.

Dan laat ik het water in de pomp lopen en controleer de temperatuur, zet de slang aan de pomp stop de conus in mijn stoma.

Ik begon met het irrigeren op stand 1, maar zit nu al op stand 5. Als ik kramp voel dan zet ik de stand terug naar 4 en soms naar 3. Als de kramp weer verdwenen is dan kan de stand weer terug naar 5.

Als er 1 liter is ingelopen dan zet ik de pomp uit en wacht even 10 tellen met het uithalen van de conus. Daarna doe ik de bovenkant van de sleeve dicht en zet deze dicht met een clip (een kleinere dan onderaan de sleeve), ook weer over de hele breedte.

Dan ga ik naar de keuken om een kopje koffie te zetten en ga daarna op de bank zitten om het nieuws op tv te kijken. Meestal blijf ik zitten tot de zak halfvol is. Dan ondersteun ik de zak en ga

naar het toilet om de sleeve te legen. Ik hang de sleeve in de toilet en trek door, daarna neem ik een stuk toiletpapier en veeg daar de onderkant van de sleeve mee droog, van boven naar beneden en dan kan ik de sleeve weer dichtmaken zoals eerder beschreven. Daarna ga ik of verder tv kijken of de krant lezen en als ik zin heb, neem ik nog een kopje koffie hahaha...

Na ongeveer een half uur laat ik de sleeve nogmaals leeglopen in het toilet en maak deze weer schoon zoals eerder beschreven. Dan laat ik nog 500 cc met de conus in mijn darmen lopen en ga daarna weer op de bank zitten of aan tafel om de krant te lezen. Ik wacht dan minstens nog een half uur tot alles eruit is gelopen. Ik leeg mijn sleeve weer in het toilet en rol de sleeve helemaal op naar boven. Dan ga ik naar de badkamer, haal de bovenste klip van de sleeve en doe een blauwe wegwerpzak om de sleeve heen en haal de plak voorzichtig van mijn huid. Dichtknopen en afvoeren.

Dan ga ik lekker douchen en afhankelijk van hoe mijn buik voelt, plak ik een mini colozakje of een stomachapje. Ik voel meestal aan mijn buik of er nog iets uit gaat komen, zit er ook wel eens naast hoor, maar liever er naast zitten dan een hele natte buik.

De pomp gooi ik leeg en maak deze helemaal droog van binnen. Sinds kort spoel ik de pomp door met schoonmaakazijn. Ik denk dat 1 x per maand wel voldoende is. Na ongeveer 4 x spoelen zet ik de pomp aan de oplader.