

# Opheffen van dunne darmstoma (ileostoma)

## Afdeling chirurgie – stomapoli

In overleg met uw arts wordt uw dunne darmstoma (ileostoma) opgeheven. In deze folder vindt u uitleg over de voorbereiding op deze operatie, en adviezen en leefregels voor vlot herstel.

### Vorbereiding op de operatie

#### Controle van de darmnaad

Om zeker te weten of uw stoma opgeheven kan worden, wordt eerst onderzocht of de darmnaad goed genezen is. U krijgt een scopie en/of een contrastfoto.

#### Klysm

Krijgt u een scopie? Dan neemt de polikliniek MDL (maag-, darm- en leverziekten) contact met u op. U krijgt dan uitleg over de scopie en instructies voor de voorbereiding. Dit is meestal een klysm om het laatste stukje van de darm schoon te maken. U dient het klysm de dag vóór het onderzoek zelf toe.

#### Trainen van de anus

Is de darmnaad in orde en gaat de operatie door? Dan is het belangrijk om uw anus te trainen. U doet dit door de anus 2 keer per dag 5 keer achterelkaar 10 tellen aan te spannen. (Het is niet de bedoeling dat u uw billen aanspant!) U kunt hier na het opheffen van de stoma veel baat bij hebben. Voor begeleiding en uitleg verwijst een verpleegkundige van de polikliniek chirurgie u voor een eenmalig bezoek naar een bekkenbodetherapeut. Dit is een gespecialiseerde fysiotherapeut. De afdeling fysiotherapie neemt na verwijzing contact met u op voor een afspraak.

#### Preop-drank

Voor de operatie moet u Preop-drank gebruiken. U krijgt de flesjes van een verpleegkundige op de polikliniek chirurgie. De verpleegkundige legt u uit wanneer u de flesjes moet opdrinken.

### De operatie

Tijdens de operatie 'legt' de chirurg de darm via de stoma-opening in de buik terug. De wond wordt meestal opengelaten. Deze groeit langzamerhand van binnen uit dicht. Het kan ook zijn dat de chirurg een aantal hechtingen aanbrengt. Deze worden na een paar dagen door de stomaverpleegkundige verwijderd.

## **Uitspoelen en verbinden van de wond**

U spoelt de wond zelf dagelijks onder de douche uit. U plakt de wond daarna af met een speciale pleister. U krijgt deze pleisters van de stomaverpleegkundige.

## **Ontlasting via de normale weg**

### **Dunne ontlasting**

Als u geen stoma meer heeft, krijgt u weer ontlasting via de normale weg. De ontlasting is eerst nog waterig en dun. Dit komt doordat het deel van de darm waar geen ontlasting meer langs stroomde, zich nog moet aanpassen.

### **Váker ontlasting**

Het kan zijn dat u in het begin váker ontlasting heeft. In het begin misschien wel 10 keer per etmaal. Dit komt doordat er bij de eerste operatie een stuk darm verwijderd is dat als reservoir diende.

### **Moeite met ophouden**

Misschien heeft u eerst meer moeite om de ontlasting goed op te houden. Hoelang dit duurt, is per persoon verschillend. Maar houdt u rekening met een periode van 6 weken tot 3 maanden. U wordt in deze periode begeleid door de stomaverpleegkundige. Zij bespreekt ook of en welk incontinentiemateriaal u eventueel het beste kunt gebruiken. Zo nodig bestelt de stomaverpleegkundige dit voor u.

### **Drink een maand lang dagelijks 2 glazen Kefir**

Bij een stoma stroomt er geen ontlasting door een deel van de dikke darm. Hierdoor zijn de noodzakelijke darmbacteriën uit balans geraakt. Om de balans te herstellen, kunt u een maand lang dagelijks 2 glazen Kefir drinken. Het is niet wetenschappelijk aangetoond, maar het geeft goede resultaten.

### **U krijgt zo nodig medicijnen**

Het kan zijn dat u in overleg met uw arts en de stomaverpleegkundige medicijnen krijgt:

- Metamucil (psylliumvezels): dit zijn vezels die vocht aan de ontlasting onttrekken zodat de ontlasting steviger wordt (het kan ook zijn dat u dit middel krijgt voor een betere stoelgang)
- Loperamide (Imodium): dit medicijn vertraagt de darmwerking waardoor de ontlasting dikker wordt, u krijgt dan ook minder vaak aandrang

## Adviezen en leefregels

### Huidverzorging

Omdat u in het begin vaak dunne ontlasting heeft, is het belangrijk om de huid rond de anus goed te beschermen. U kunt hiervoor na elke toiletgang zogenoemde barrière crème gebruiken. U krijgt hier van uw stomaverpleegkundige uitleg en advies over. Gebruik verder zacht en eventueel vochtig toiletpapier.

### Veel vezels, veel drinken, goed kauwen

Het is voor goed herstel van de darmfunctie belangrijk dat u vezelrijk eet, voldoende drinkt en goed kauwt. Het is niet nodig om extra zout te gebruiken.

### Kom in beweging

Voor goed herstel is het belangrijk dat u na de operatie zo snel mogelijk weer in beweging komt. U kunt bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Voelt u zich goed? Dan kunt u na de operatie ook gerust licht huishoudelijk werk doen. Maar laat stofzuigen, boodschappen tillen en ander zwaar huishoudelijk werk de eerste 6 weken liever nog aan anderen over.

### Contact met de stomaverpleegkundige

Als u weer thuis bent, neemt de stomaverpleegkundige regelmatig contact met u op om u te begeleiden.

### Uw vragen

Met vragen kunt u op alle werkdagen contact opnemen met de stomaverpleegkundigen van de Noordwest Ziekenhuisgroep:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2690, of mail naar [stomapoli@nwz.nl](mailto:stomapoli@nwz.nl)
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6055 / 0223 - 69 6901, of mail naar [swd-zorg@nwz.nl](mailto:swd-zorg@nwz.nl)