

Opheffen van dikke darmstoma (colostoma)

Afdeling chirurgie – stomapoli

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

Vorbereiding op de operatie

Trainen van de anus

Het is belangrijk om voorafgaand aan de operatie uw kringspier te trainen. U doet dit door de anus 2 keer per dag 5 keer achter elkaar 10 seconden aan te spannen. (Het is niet de bedoeling dat u uw billen aanspant). Na de operatie kunt u hier veel baat bij hebben.

Conditie

Voor een voorspoedig herstel is het belangrijk dat uw conditie zo optimaal mogelijk is, voorafgaand aan de operatie. Wij adviseren u daarom om voldoende te bewegen, gezond te eten en indien van toepassing te stoppen met roken. Gezond eten kunt u doen volgens de schijf van vijf, dit zijn vooral producten die gezondheidswinst opleveren. Daarnaast krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft. Kijk voor meer adviezen op www.voedingscentrum.nl

PreOp-drank

U krijgt voorafgaand aan de operatie preOp drank. Dit is een heldere, calorierijke drank die speciaal is ontwikkeld voor patiënten die nuchter moeten zijn voor een operatie, maar baat hebben bij een gevoed lichaam. U krijgt deze drankjes via een verpleegkundige van de poli chirurgie, samen met de instructie wanneer u deze drankjes in mag nemen.

Heeft u diabetes? Dan zijn deze drankjes voor u niet van toepassing.

Opnameplein

Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak op het opnameplein. U heeft deze dag een gesprek met diverse zorgverleners zoals de anesthesioloog, apothekersassistent en verpleegkundige. Als u bloedverdunners gebruikt, heeft u ook een gesprek met een stollingsdeskundige.

Meer informatie vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie',

www.nwz.nl/patientenfolders

De operatie

Tijdens de operatie wordt het stoma losgemaakt van de huid en wordt de darm weer aan elkaar gehecht. Daarna laat de chirurg de darm via de stoma-opening terug in de buik zakken.

De wond wordt meestal gedeeltelijk open gelaten. Deze groeit langzaam van binnenuit dicht. Het kan ook zijn dat de chirurg een aantal hechtingen aanbrengt. Deze worden na ongeveer een week door de stomaverpleegkundige verwijderd.

Het opheffen van de stoma gebeurt onder algehele narcose. U blijft gemiddeld 3 tot 5 dagen in het ziekenhuis.

Mogelijke complicaties

Iedere operatie brengt bepaalde risico's met zich mee, de arts heeft het hier met u over gehad tijdens het gesprek over de hersteloperatie. Er worden veel voorzorgsmaatregelen genomen om deze risico's te verkleinen.

Herstelperiode

Na de operatie, zal de ontlasting weer via de normale weg komen. Omdat de darm gedurende een periode geen ontlasting heeft hoeven verwerken, moet deze de eerste periode wennen. Hoelang dit duurt, is per persoon verschillend. U wordt in deze periode begeleidt door de stomaverpleegkundige uit het ziekenhuis. Ook wordt met medicatie gestart om de ontlasting de eerste periode soepel te houden.

Adviezen en leefregels

Wondverzorging

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

Wanneer de wond genezen is, mag u weer in bad, naar de sauna of zwemmen.

Huidverzorging

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

Voeding en vocht

Het is belangrijk om regelmatig en bij voorkeur vezelrijke voeding te eten. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter per dag).

Wees terughoudend met het gebruik van alcohol en roken, beide stoffen vertragen het genezingsproces van uw lichaam. Indien u opiaten gebruikt, is het gebruik van alcohol niet toegestaan

Beweging en belasting

Voor een voorspoedig herstel is het belangrijk dat u na de operatie zo snel mogelijk weer in beweging komt. U kunt bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Til de eerste 3 weken niet zwaarder dan 10kg. Daarna mag u het gewicht ophogen.

U kunt na de operatie licht huishoudelijk werk doen. Maar laat stofzuigen, boodschappen tillen en ander zwaar huishoudelijk werk de eerste 6 weken bij voorkeur nog aan anderen over.

Bouw na deze periode uw gebruikelijke huishoudelijke activiteiten geleidelijk weer op en luister goed naar uw lichaam. Forceer niets.

Pijnstilling

Het is belangrijk dat uw pijnklachten draaglijk zijn. Het is daarom van belang dat u de pijnstillers volgens voorschrift op vaste tijden inneemt. Heeft u ondanks de pijnstillers nog (veel) pijn? Neem dan contact met ons op.

Probeer vanaf de 4de dag na de operatie, de pijnstillers af te bouwen. U krijgt hierover informatie bij ontslag.

Contact

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Stel deze dan gerust.

Stomaverpleegkundige Noordwest Ziekenhuisgroep:

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