

Pancaking

Pancaking is een veel voorkomend probleem bij colo- en ileostomadragers. Bij pancaking is er sprake van het probleem dat de ontlasting niet in het stomazakje zakt en als een prop op de stoma blijft staan zoals u kunt zien op deze afbeelding. Om de pancaking goed zichtbaar te maken hebben wij het bekledingslaagje van het zakje verwijderd. In het zakje is een vacuüm ontstaan en de plastic folie laagjes zitten aan elkaar geleeft.



Met de volgende testvragen kunt u nagaan of u last heeft van pancaking.

Hoe vaak heeft u:	0 Heel af en toe of (bijna) nooit	1 Een paar keer per maand	2 Een paar keer per week	3 (Bijna) elke dag
A. Een prop of plakkaatje ontlasting bovenin het stomazakje rondom de opening.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Ontlasting die u door het zakje heen naar beneden moet wrijven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C. Ontlasting aan de achterzijde van de huidplaat (bij verwisselen of lekkages).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tel al de punten op en bereken uw score.

0-3 punten: Geen pancaking

4-6 punten: Milde pancakingsklachten

7-9 punten: Ernstige pancakingsklachten

Het is onduidelijk waardoor pancaking precies veroorzaakt wordt en waarom de ene stomadrager hier wel last van heeft en de andere niet. Het probleem gaat vaak samen met pasta-achtige ontlasting. Ook lijkt de werking van het ontluuchtfilter invloed te hebben op het probleem. Wat voor u de beste oplossing is, is vooral een kwestie van uitproberen. Hieronder worden de verschillende oplossingen genoemd. De oplossingen kunnen ook onderling gecombineerd worden.

- *Kleding controleren*

Controleer of u kleding het zakje niet teveel dichtdrukt. Soms kan door de broeksriem te vervangen voor bretels er iets meer ruimte ontstaan. Soms is het mogelijk het zakje over de broeksband te dragen en nog steeds onder de kleding. Pancaking lijkt niet vaker voor te komen bij strakke kleding dan bij ruime kleding.

- *Filter afplakken*

Wanneer u niet veel luchtproductie heeft kan het een goede oplossing zijn om het koolstoffilter af te plakken. Dit kan met de meegeleverde stickertjes in de doos met stomazakjes. Hiermee wordt de luchtonttrekking door de filterwerking voorkomen. Bij sommige zakjes is het ook mogelijk het filter deels of één filter af te plakken en hiermee een balans te zoeken. Voldoende lucht in het zakje zorgt ervoor dat de ontlasting voldoende kan zakken.

Het kan soms ook al voldoende helpen om het filter af te plakken en het zakje met wat lucht erin aan te brengen. Wanneer er wat ontlasting onder in het zakje zit, kan het stickertje van het filter weer worden verwijderd.

- *Gaasje in het stomazakje*

Door een gaasje in het zakje te doen kleven de folielaagjes van het zakje minder snel aan elkaar. Dit doordat er door het gaasje wat lucht in het zakje achterblijft.

Er zijn 3 verschillende manieren.

1. Het laatste gaasje van de verzorging als prop onder in het nieuwe zakje doen.
2. Twee gaasjes strak oprollen en bovenin het zakje vastduwen. Hierdoor gaan de folielaagjes van elkaar afstaan.
3. Een gaasje uitvouwen en glad in de lengte in het zakje uitspreiden. Hierdoor kunnen de folielaagjes niet aan elkaar kleven.

- *Voeding*

Voldoende drinken en vezels gebruiken is van belang om de ontlasting soepel te houden. Drink ongeveer 2 liter per 24 uur. Gebruik bij voorkeur volkoren brood, volkoren pasta of zilvervliesrijst. Eet minimaal 2 opscheplepels gekookte groente per dag en eventueel nog rauwkost. Gebruik 2 stuks fruit per dag.

Een paar geweldige gedroogde pruimen bij het ontbijt, een handje gedroogde rozijnen of nootjes per dag kunnen ook bijdragen.

Bewegen is belangrijk voor een gezonde spijsvertering.

Ileostomadragers hebben bij het gebruik van tussenmaaltijden vaak een beter ontlastingspatroon, de ontlasting is wat minder wisselend van samenstelling.

Wanneer met name pancakingsklachten 's nachts optreden is het aan te raden voor de nacht nog een tussenmaaltijd met vezels te gebruiken.

- *Glijgel gebruiken*

De glijgel zorgt dat de binnenzijde van het stomazakje extra glad is. Hierdoor kan de ontlasting beter naar onderen glijden. Giet een scheutje glijgel in het aan te brengen zakje

en verdeel ná het aanbrengen door wrijven. De glijgel wordt geproduceerd door 3 fabrikanten en is verkrijgbaar bij uw leverancier van de stomamaterialen.

1. Hollister art.nr: 78500
2. Welland art.nr: APG 40
3. Coloplast Bravo art.nr. 12061

- *Het stomabruggetje*

Dit stomabruggetje is een plakstrip die op het plastic aan de buitenzijde van het stomazakje geplakt kan worden ter hoogte van de stomaopening. Wanneer het zakje een nonwoven bekledingslaagje heeft kunt u deze voorzichtig aan de zijkant stukknippen en de strip via deze opening op het plasticfolie van het zakje plakken. Vervolgens vouwt u de strip (en het zakje) dubbel zodat hierdoor de folie van de stoma af gaat staan. Deze strip is vaker te gebruiken totdat de kleefkracht afneemt. U kunt de strip bestellen bij uw leverancier (Laprocare Stomabrug) van de stoma-materialen.

- *Medicatie*

Wanneer ondanks de voedingsaanpassingen de ontlasting te plakkerig blijft, kan medicatie helpen. Overleg hiervoor met u huisarts of behandelend arts.

De stomaverpleegkundige kan u adviseren bij het instellen van de juiste dosering.

- *Ander materiaal*

Er bestaat stomamateriaal waarbij door het ontwerp wat meer lucht in het zakje achterblijft.

Verder zijn er huidplaten met een bolling waardoor het stoma meer naar buiten gedrukt wordt, maar dit materiaal kan niet bij iedereen ingezet worden.

Verder verschilt de kleefkracht van de huidplaat per merk en per stomadrager.

De stomaverpleegkundige kan u adviseren over het beste materiaal.