

Het spoelboek

Inleiding

U bent doorverwezen naar de verpleegkundig consulent stomazorg om u te begeleiden bij het aanleren van darmspoelen.

Darmspoelen is een kunstmatige manier om de dikke darm te legen via de anus. Het spoelen van uw darm met water kan een goede oplossing zijn voor uw klachten van incontinentie van ontlasting of ernstige obstipatie. Door de darm geleidelijk te vullen met warm water mengt de aanwezige ontlasting zich met het water. De vulling wekt in de darm een reflex op om te lozen. Voor het toepassen van darmspoelen heeft u altijd toestemming van de behandelend arts nodig.

Dragers van een stoma op de dikke darm kunnen door het toepassen van darmspoelen weer controle over hun ontlastingspatroon verkrijgen. Spoelen kan voor stomadragers ook een goede oplossing zijn bij plakmoeilijkheden en/of huidirritatie.

Bijkomend voordeel is een vermindering van darmgas. Na ongeveer drie tot zes weken heeft u de zekerheid dat u overdag ontlastingsvrij bent.

De verpleegkundig consulent stomazorg (stomaverpleegkundige) begeleidt mensen die een stoma krijgen of hebben. Daarnaast begeleidt zij mensen bij het aanleren van darmspoelen.

Er wordt voor u een afspraak gemaakt waarin zij samen met u gaat spoelen en de procedure doorneemt. Ook is zij de komende tijd uw vraagbaak!



In dit boekje vindt u de belangrijkste onderwerpen die u moet weten rondom het darmspoelen. Wilt u dit boekje doorlezen voor uw komende afspraak met de verpleegkundig consulent?

Incontinentie van ontlasting

Incontinentie van ontlasting is het onvermogen om darmgas, vloeibare tot vaste ontlasting op een zelf bepaald moment kwijt te raken. Klachten hierbij zijn:

- dringend naar toilet moeten en (soms) te laat het toilet bereiken,
- verliezen van een (kleine) hoeveelheid ontlasting in de slaap,
- geen onderscheid meer kunnen maken tussen darmgas, dunne ontlasting of gebonden ontlasting,
- niet meer aanvoelen van het kwijtraken van de ontlasting.

Ongeveer één op de honderd volwassenen heeft last van deze klachten.

Oorzaken hiervan zijn onder andere:

- een beschadiging of vermindering van functie van de sluitspier
- verzakkingen
- ernstige obstipatie
- diarree.

Incontinentie van ontlasting gaat vaak samen klachten van urine-incontinentie.

Obstipatie

Obstipatie is een ophoping van ontlasting in de dikke darm, waardoor een vertraagde uitscheiding van harde, droge ontlasting ontstaat. Klachten hierbij kunnen zijn:

- moeizame stoelgang
- verminderde frequentie en hoeveelheid
- winderigheid
- krampen
- 'vol' gevoel, slechte eetlust tot misselijkheid.

Oorzaken van obstipatie kunnen zijn:

- onvoldoende vocht en vezelinname
- weinig activiteiten en beweging
- stress
- medicijnen
- verzakkingen
- darmstoornissen
- spastische bekkenbodern
- belemmeringen van de doorgang in het maag-darmkanaal

- neurologische aandoeningen.

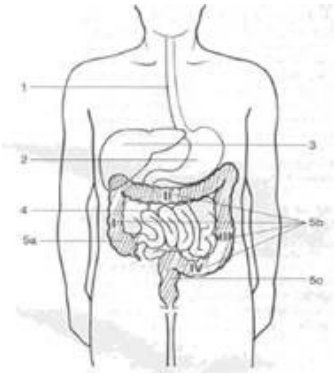
De spijsvertering

Voordat u begint met spoelen is het nuttig om iets meer te weten over de spijsvertering.

Wanneer u eet, kauwt u het voedsel eerst in de mond. Het fijngemaakte voedsel vermengt zich met speeksel. Vervolgens slikt u het door. Het komt in de slokdarm, die het door middel van samentrekkende bewegingen in de richting van de maag duwt. De maag kneedt en mengt het voedsel met maagsap. Daarna geeft de maag het beetje bij beetje af aan de dunne darm. De dunne darm zorgt daarna voor de vertering. Het neemt de nuttige stoffen uit de voedselbrij op en beweegt de voedselbrij met water en zouten naar de dikke darm.

In de dikke darm worden het water en de zouten opgenomen in het bloed. De voedselbrij is dan 'ingedikt' en bevat alleen nog afvalstoffen die als ontlasting via de anus het lichaam verlaten.

De dunne darm heeft een lengte van ongeveer zes meter. De dikke darm heeft een lengte van ongeveer anderhalve meter. Bij de dikke darm bestaat uit een aantal delen. Rechtsonder in de buik begint de dikke darm. Aan het begin van de dikke darm hangt het wormvormig aanhangsel (blinde darm). Rechts in de buik, tot aan de lever, loopt het opstijgende deel van de dikke darm. Bij de lever maakt de dikke darm een bocht en loopt onder de maag naar links. Dit heet het dwarslopende deel. Vervolgens maakt de dikke darm opnieuw een bocht en loopt links in de buik naar beneden: het dalende deel. Dit gaat over in een S-bocht, oftewel het sigmoïd. Het laatste deel van de dikke darm bestaat uit de endeldarm (rectum), die eindigt met de sluitspier (anus).



1. Slokdarm
2. Maag
3. Lever
4. Dunne darm
5. Dikke darm
 - 5a. Begin dikke darm met de blinde darm
 - 5b. Colon
 - I. opstijgend deel
 - II. dwarslopend deel
 - III. dalend deel
 - IV. sigmoïd
 - 5c. Endeldarm

Bij darmspoelen wordt met name het dalende deel (III) van de dikke darm tot de endeldarm geleegd.

Voeding

Mensen met incontinentieklachten hebben de neiging om hun voeding en vochtinname aan te passen aan hun klachten. Dat is niet verstandig. Te weinig drinken kan bijvoorbeeld negatieve gevolgen hebben op het ontlastingspatroon. Ook bij obstipatieproblemen is een evenwichtige en gevarieerde voeding en vochtinname erg belangrijk.

Gezonde volwassenen moeten per 24 uur 1½ tot 2 liter vocht gebruiken. Naast voldoende vocht is ook het soort vocht van belang en een goede verdeling over de gehele dag. Cafeïnehoudende dranken en alcohol hebben een vochtafdrijvend effect. Hierdoor gaan mensen meer plassen en blijft er

minder vocht in de darm achter. Het is daarom beter deze dranken (deels) te vervangen door andere vloeistoffen. Zie ook de website van het Voedingcentrum onder encyclopedie, www.voedingcentrum.nl

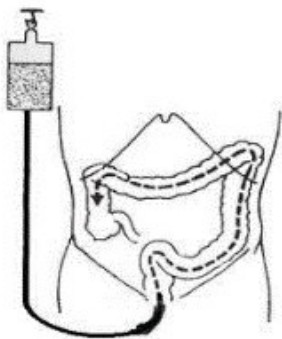
Gezonde voeding bestaat uit regelmatig, gevarieerd eten van gezonde producten, zoals groente, fruit, brood en het gebruik van weinig (verzadigd) vet. Gebruik minimaal driemaal per dag.

Het gebruik van voldoende vezels, 30-40 gram per dag (uit granen, groente, fruit, noten, peulvruchten), helpt om de ontlasting soepel te houden. Maar het gebruik van veel vezels naast weinig drinken heeft echter een averechts effect, dit kan juist obstipatie veroorzaken. Nadere informatie over gezonde voeding en voedingsvezels kunt u krijgen via een diëtist of via de website van: 'Maag Darm en Leverstichting', www.vezeltest.nl of het Voedingcentrum, www.voedingcentrum.nl

De darmen werken ook beter wanneer u regelmatig en voldoende beweegt. Probeer bijvoorbeeld elke dag een wandeling te maken.

Naast voeding kan probiotica ondersteunend zijn voor een goede darmwerking. Hier wordt nog veel onderzoek naar gedaan. Veel patiënten geven aan bij dagelijks gebruik een positief effect te merken. De diëtiste of verpleegkundig consulent kan u hierover meer informatie geven.

Spoelmaterialen



Voor het inbrengen van het water op lichaamstemperatuur in de (endel)darm zijn verschillende producten ontwikkeld.

Het eenvoudigste systeem bestaat uit een waterzak die op schouderhoogte wordt opgehangen. De inloopsnelheid kunt u met een regelklem aanpassen. Het systeem is compact en makkelijk mee te nemen.

Ook bestaat er een oplaadbare spoelpomp (B-Braun IryPump S). De pomp heeft een anderhalve liter reservoir dat gevuld wordt met water. De pomp heeft een indicatiemeter die de juiste temperatuur van het water aangeeft. Een badthermometer erbij kan ook handig zijn. De spoelpomp pompt het water in de darm en zo nodig kunt u met een draaiknop de druk wat meer opvoeren. Na ongeveer 10-12 keer spoelen moet de accu weer opgeladen worden.

Om de anus of stoma af te sluiten kan met gebruik maken van een zachte trechter (conus) of een korte katheter. Deze moet men met de hand

op de plaats worden gehouden.

Ballonkatheter

Voor spoelen via de anus zijn speciale spoelsets ontwikkeld waarbij een ballonnetje wordt opgeblazen in de endeldarm (Peristeen of Quifora). Omdat de ballon achter de kringspier blijft hangen hoeft u tijdens de spoeling de katheter niet vast te houden. De ballon mag u met maximaal drie keer langzaam pompen vullen.

Bent u boven de 50 jaar, en wilt u een spoelset met ballon gebruiken? Dan moet eerst de maag-darm-leverarts de darm beoordelen met behulp van een sigmoïdscopie.

Heeft u een endeldarmoperatie ondergaan, dan mag u geen ballonkatheter gebruiken. Heeft u een beschadigde kringspier? Dan geven ballonkatheters minder goede resultaten.

Vergoedingen

De benodigdheden voor het spoelen vallen onder het basispakket. Wel is hiervoor een medische machtiging nodig, de verpleegkundig consulent regelt dit voor u.

- Bij de eenvoudige handmatige spoelset en het Peristeen of Quifora systeem wordt bij dagelijks gebruik één systeem per drie maanden vergoed.
Bij minder intensief gebruik één set per half jaar.
- De speciale ballonkatheters van het Peristeen systeem zijn bedoeld voor eenmalig gebruik.
- De ballonkatheters van Quifora systeem kunnen maximaal vijf keer gebruikt worden.
- De spoelpomp wordt één keer per drie jaar vergoed. Bij eventuele mankementen kunt u contact opnemen met de leverancier.

Leverancier

In Ziekenhuis Gelderse Vallei werken de verpleegkundig consulenten stomazorg samen met twee leveranciers.

Deze leveranciers declareren rechtstreeks bij de zorgverzekeraar. Per klant houden zij een persoonlijk besteldossier bij.

U kunt de bestellingen telefonisch, via de mail of website doorgeven. De bezorgdienst van de leverancier bezorgt deze kosteloos bij u thuis. Verder hebben ze voor vragen gespecialiseerde verpleegkundigen in dienst. U vindt uw leverancier op uw bezorgbon.

De leveranciers zijn:

- Mediq CombiCare 0800 02 37 835
- PrimaCare (0344) 64 31 95

Reinigen

De systemen en slangen moet u voor en na gebruik schoon spoelen met water. Giet na gebruik het resterende water uit de zak en slangen. Maak de slangen schoon. Berg de set op een droge plaats op, uit de buurt van directe warmtebronnen. Gebruikt u een schoonmaakmiddel om de slangen en het systeem aan de binnenzijde te reinigen dan moet u dit goed naspoelen.

Belangrijke aandachtspunten

Het beste tijdstip om te spoelen is ongeveer 15 tot 30 minuten na het ontbijt. Op dit moment is de natuurlijke reflex van de darm om zich te legen het sterkst. 's Avonds kan ook, maar niet direct na de maaltijd. U kunt dan misselijk worden. Beter is twee tot drie uur te wachten. Het beste resultaat bereikt u door regelmatig te spoelen op ongeveer hetzelfde moment van de dag.

In het begin moeten de meeste mensen dagelijks spoelen. De eerste twee weken adviseren wij twee keer achter elkaar te spoelen met 300-500 ml. Gaat dit goed kunt u de hoeveelheid water langzamerhand ophogen naar ongeveer 700 ml tot 1 liter in één spoeling. De hoeveelheid water die nodig is om de darmen effectief te legen verschilt per persoon.

In de meeste gevallen bent u na een spoeling vierentwintig uur, soms langer, ontlastingsvrij en kunt u proberen om de dag te spoelen. De verpleegkundig consulent bespreekt met u welk ritme voor u het meest geschikt is.

In de beginsituatie kunt u nog ontlasting verliezen tussen de spoelingen door. Heel soms blijven deze klachten en dan kan een anaal tampon een goede oplossing zijn. Meer informatie hierover kunt u krijgen bij de verpleegkundig consulent.

Voor stomadragers betekent dit dat ze in het begin voor alle zekerheid een stomazakje moet dragen. Wanneer blijkt dat er echt geen ontlasting tussen de spoelingen meer komt, kan het aflakken met een klein zakje, stomapleister of plug voldoende zijn.

Spoelen kost behoorlijk veel tijd. U heeft ongeveer een uur nodig. Daarbij neemt u dus ook het toilet of badkamer in beslag. Belangrijk is dat het spoelen ongestoord kan plaatsvinden. Soms kan het daarom nodig zijn een extra toilet te plaatsen. Hiervoor kunt u een subsidieaanvraag doen bij de gemeente op grond van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). In de winterperiode kan het prettig zijn dat de ruimte verwarmd is. Ook is het prettig om wat afleiding bij de hand te hebben zoals muziek, een tijdschrift, boek of puzzelboekje.

Doe de eerste keren de toiletruimte niet op slot en zorg dat u niet alleen thuis bent.

Probeer ontspannen op het toilet te zitten. Bij *urineren* is de beste houding: rechtop, met beide voeten op de grond. Bij *ontlasting krijgen* gaat het soms makkelijker met iets ronde rug en soms helpt het ook wanneer de benen iets opgetrokken zijn tot hurkzit (knieën ter hoogte van de borst). Gebruik dan bij spoelen een krukje onder de voeten.

Begint u met spoelen en gebruikt u medicijnen om uw ontlastingspatroon te regelen, zoals laxemiddelen bij obstipatie? Dan worden deze middelen in overleg met de verpleegkundig consulent of behandelend arts aangepast of

afgebouwd.

Heeft u om wat voor reden dan ook diarreeklachten dan is het verstandig om niet te spoelen. Begin pas weer met spoelen wanneer uw ontlastingspatroon weer 'normaal' is.

In de onderstaande gevallen mag u helemaal niet spoelen:

- tijdens of na bestraling, tijdens chemotherapie
- bij chronische diarree en/of bij IBD (crohn of colitis).

Bekijk ook voordat u begint met spoelen de gebruiksaanwijzing van het spoelsysteem en houdt deze bij de hand.

Belangrijkste tip:

Doe alles rustig en ontspannen. Het spoelen lukt dan het beste.








Complicaties

Darmspoelen heeft in normale situaties weinig risico's. Heel zelden ontstaan er ernstige complicaties deze kunnen gepaard gaan met klachten van zeer heftige ernstige en aanhoudende buikpijn, met of zonder koorts, misselijkheid, en/of ernstige anale bloedingen. Heeft u deze klachten? Stop het spoelen onmiddellijk. Verwijder de conus of katheter en neem direct contact op met huisarts!

Kijk op pagina 18 voor '*Eerste hulp bij problemen*'.

Invullen dagoverzicht spoelen

Wanneer u start met spoelen noteer dan uw bevindingen en bijzonderheden in het dagoverzicht spoelen op de volgende bladzijden. Het overzicht is een hulpmiddel voor de telefonische afspraken met de verpleegkundig consulent. In het overzicht wordt gevraagd de vorm van de ontlasting te noteren volgens de 'Bristol schaal'. Deze ziet er als volgt uit:

A.	Harde losse keutels, moeilijke stoelgang	
B.	Samengekleefde keutels	
C.	Worstvormige ontlasting met brokkelige structuur	
D.	Worstvormige ontlasting, zacht en glad van structuur?	
E.	Zachte ontlasting met duidelijke scherpe contouren makkelijke stoelgang?	
F.	Zachte tot zeer zachte ontlasting met onduidelijke contouren	
G.	Waterige ontlasting, geen structuur aanwezig, geheel vloeibaar	

Werkwijze

Benodigdheden

- Spoelsysteem
- 1-2 liter water op lichaamstemperatuur (eventueel een thermosfles om het water aan te vullen)
- Eventueel vaseline
- Toilet
- **Stomadragers:** stomamaterialen, irrigatiesleeve (afvoezak)
- Bakje om de conus/ ballonkatheter in te leggen tussen beide spoelingen in.

Techniek van het spoelen

- Was en droog uw handen en zet alles klaar.
- Vul het waterreservoir met water en controleer de temperatuur.
- **Stomadragers:** Breng de afvoezak rondom de stoma aan en laat deze in de toilet hangen.
- Koppel de conus of ballonkatheter in verpakking (Peristeen) aan het systeem. Ontlucht de slang door het systeem aan of even open te zetten of alvast wat water te pompen, om de slangen te vullen met alleen water.

Peristeen systeem

Bij het Peristeen systeem moet hierbij ook de verpakking om de ballonkatheter heen gevuld worden met water. Hierdoor wordt de coating van de katheter geactiveerd. Na 30 seconden wachten is de katheter klaar voor gebruik

Breng de conus of katheter in de anus.

- **Stomadragers:** breng de conus via de bovenzijde van de afvoezak in de stoma, zover tot er geen water meer langs lekt. Gebruikt u een ballonkatheter pomp deze dan in een rustig tempo met twee tot drie kneepjes op.
- Laat de afgesproken hoeveelheid water in rustig tempo inlopen, dit wil zeggen ongeveer 100 ml per minuut.
- De gebruikelijke snelheid bij een pompsysteem is om de vijf à tien seconden een nieuw kneepje.
- Sluit de watertoevoer af en houdt de conus of de ballonkatheter zo mogelijk nog even in de anus, **stomadragers:** of in de *stoma*.
- Verwijder de conus of ballonkatheter en wacht tot het water met de ontlasting komt. U kunt last krijgen van darmkrampen, masseer eventueel de buik.
- Indien afgesproken breng na tien minuten de conus of ballonkatheter opnieuw in en laat weer de afgesproken hoeveelheid water inlopen. Let op de temperatuur van het water!
- Verwijder de conus of ballonkatheter. **Stomadragers:** sluit de afvoezak

af. Na het verwijderen van de conus of ballonkatheter komt het water met de ontlasting in fases; dit mag maximaal één uur duren, gemiddeld duurt dit tien tot dertig minuten. Loop eventueel wat rond.

- **Stomadragers:** breng het stomamateriaal weer aan.
- Was en droog uw handen en maak de materialen schoon.

Dagoverzicht spoelen

Datum	Tijd	1 ^e spoeling water (ml.)	2 ^e spoeling water (ml.)	Vorm ontlasting Zie Bristol schaal	Ontlastingver tussendoor Ja / nee Hoe vaak?
<i>Voorbeeld</i>					
12-14	8.15-9.05	500	400	3	Ja 3x

Buikpijn Ja / Nee	Beschrijving	Overige opmerkingen
<i>Voorbeeld</i>		
<i>Ja</i>	<i>Uurtje krampen</i>	

Datum	Tijd	1^e spoeling water (ml.)	2^e spoeling water (ml.)	Vorm ontlasting Zie Bristol schaal	Ontlastingver tussendoor Ja / nee Hoe vaak?

Buikpijn Ja / Nee	Beschrijving	Overige opmerkingen

Eerste hulp bij problemen

Tijdens het spoelen lekt een grote hoeveelheid water.

Probeer de conus steviger aan te drukken of probeer de ballonkatheter iets meer op te blazen (maximaal drie keer).

Tijdens inlopen water heb ik veel krampen of buikpijn.

Probeer de inloopsnelheid van het water te verminderen door minder snel te pompen en/of even te wachten tot de pijn stopt. Check ook de temperatuur van het water, deze moet op lichaamstemperatuur zijn.

Op de conus of katheter zijn bloedsporen te zien.

Het is niet ongewoon zo nu en dan bloedspatjes op de katheter te zien. Dit is geen reden tot bezorgdheid.

De katheter komt uit de anus als er water in de endeldarm wordt gepompt.

Controleer of het water op lichaams-temperatuur is. Probeer ook langzamer te pompen zodat het water minder snel inloopt. Wacht even na het opblazen van de ballon alvorens water in te pompen zodat de darm kan wennen aan de aanwezigheid van de ballon

Er komt geen spoelwater terug.

Neem contact op met de verpleegkundig consulent.

Na het spoelen verlies ik nog vocht (nadruppelen).

Blijf wat langer op het toilet zitten, maximaal 45 minuten.

De ballon van de katheter knapt.

Het knappen van de ballon kan gebeuren en is ongevaarlijk. Neem een nieuwe katheter. Laat de Peristeen katheter voor gebruik 30 seconden in het hoesje met water weken. Zie hiervoor de gebruiksaanwijzing.

Raadpleeg zo nodig de verpleegkundig consulent.

Maakt u gebruik van het Peristeen systeem? Dan kunt u ook contact opnemen met de Verpleegkundige Service van Coloplast. U moet hiervoor wel aangemeld zijn voor het Peristeen Support programma.

