

Darmspoelen

U bent doorverwezen naar de verpleegkundig consulent stoma/ continentiezorg om u te begeleiden bij het aanleren van darmspoelen. De verpleegkundig consulent 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! 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. 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?

Vragen

Heeft u vragen en/of problemen? Neem gerust contact op met de verpleegkundig consulent stoma/ continentiezorg

Ellen van Manen

Sigrun Klok

U kunt contact opnemen via (0318) 43 43 45. Tijdens het telefonisch spreekuur van 09.00 tot 09.30 uur én in acute situaties wordt u via dit nummer direct doorverbonden met verpleegkundig consulent stoma. Belt u buiten de tijden van het telefonische spreekuur? Dan worden u gegevens genoteerd en belt de verpleegkundig consulent stoma u binnen 1 á 2 werkdagen terug.

U kunt ook mailen: stomapoli@zgv.nl

Afsprakenoverzicht

Datum	Telefonisch spreekuur	Polikliniek afspraak

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 1 op de 100 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 en 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 maagdarmkanaal
- neurologische aandoeningen

De spijsvertering

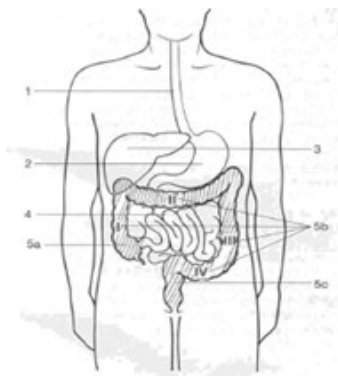
Voordat u begint met spoelen is het nuttig om iets meer te weten over de spijsvertering.

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 kunnen de darmwerking activeren en mensen gaan er eerder door plassen. Alcohol heeft een vochtafdrijvend effect, waardoor er ook minder vocht in de darm achter blijft. Dit soort dranken verstoren dus het ontlastingspatroon en kunnen daarom beter vervangen worden door (deels) andere vloeistoffen. Zie ook de website van het Voedingcentrum onder encyclopedie, www.voedingscentrum.nl.

Gezonde voeding bestaat uit regelmatig en gevarieerd eten van gezonde producten, zoals groente, fruit, brood en het gebruik van weinig (verzadigd) vet. Nuttig minimaal 3 maaltijden per dag.

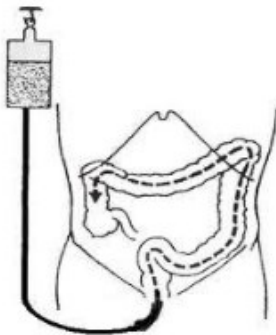
Het gebruik van voldoende vezels, 30-40 gram per dag (uit granen, groente, fruit, noten, peulvruchten), helpt om de ontlasting soepel te houden. Maar het gebruik van veel vezels naast weinig drinken heeft echter een averechts effect, dit kan juist obstipatie veroorzaken. Nadere informatie over gezonde voeding en voedingsvezels kunt u krijgen via een diëtist of via de website van: 'Maag Darm en Leverstichting', www.vezeltest.nl of het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.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 Biotrol). De pomp heeft een 2 liter reservoir dat gevuld wordt met water. De kleur van indicatielampjes geven aan wanneer het water de juiste temperatuur heeft. De spoelpomp pompt met de juiste kracht het water in de darm en zo nodig kunt u met een draaiknop de druk wat meer opvoeren.

Om de anus af te sluiten kan men gebruik maken van een zachte trechter (conus) of een korte katheter. Deze moet 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 (bv van Qufora of Peristeen). Omdat de ballon achter de kringspier blijft hangen hoeft u tijdens de spoeling de katheter niet vast te houden.

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

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

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 Qufora systeem wordt bij dagelijks gebruik 1 systeem per 3 maanden vergoed, bij minder intensief gebruik 1 set per half jaar
- de speciale ballonkatheters van het Peristeen systeem zijn bedoeld voor eenmalig gebruik
- de ballonkatheters van Qufora systeem kunnen maximaal 4 keer worden gebruikt
- de spoelpomp wordt 1 keer per 3 jaar vergoed. Bij eventuele mankementen kunt u contact opnemen met de leverancier
- tevens is het mogelijk om de productspecialisten van de spoelsystemen te raadplegen
- ballonkatheters en losse onderdelen zijn apart te leveren

Leverancier

In Ziekenhuis Gelderse Vallei werken de verpleegkundig consulenten stomazorg samen met 2 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 tel: (0800) 02 37 835
- Mathot tel: (0800) 24 45 566

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 en laat deze uithangen. 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 2 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 2 weken adviseren wij 2 keer achter elkaar te spoelen met 500 ml. Gaat dit goed kunt u de hoeveelheid water ophogen naar ongeveer 700 ml tot 1 liter in 1 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 24 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. 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 of een tijdschrift.

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 en te overleggen met de verpleegkundig consulent of arts.

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. Darmspoelen is op lange termijn niet schadelijk voor de darmen. 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 voor details bij het hoofdstuk '*Eerste hulp bij problemen*'.

Werkwijze

Benodigheden

- spoelsysteem
- 1-2 liter water op lichaamstemperatuur
- eventueel vaseline
- toilet
- 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
- hang, wanneer u het Qufora systeem gebruikt, de waterzak op schouderhoogte
- koppel de conus of ballonkatheter in verpakking (qufora/peristeen) aan het systeem
- ontlucht de slang door het systeem 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 katheter in de anus
- gebruikt u een ballonkatheter, pomp deze dan in een rustig tempo met 2 tot 3 kneepjes op
- laat de afgesproken hoeveelheid water in rustig tempo (in 5 minuten) inlopen. De gebruikelijke snelheid bij een pompsysteem is om de 5 à 10 seconden een nieuw kneepje. Bij het Qufora systeem kunt u het water op zwaartekracht in laten lopen
- sluit de watertoevoer af en houdt de conus of de ballonkatheter zo mogelijk nog even in de anus
- 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 10 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.
- na het verwijderen van de conus of ballonkatheter komt het water met de ontlasting in fases. Dit mag maximaal 1 uur duren, gemiddeld duurt dit 10 tot 30 minuten. Loop eventueel wat rond
- was en droog uw handen en maak de materialen schoon

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:

1	Harde losse keutels, moeilijke stoelgang	
2	Samengekleefde keutels	
3	Worstvormige ontlasting met brokkelige structuur	
4	Worstvormige ontlasting, zacht en glad van structuur?	
5	Zachte ontlasting met duidelijke scherpe contouren makkelijke stoelgang?	
6	Zachte tot zeer zachte ontlasting met onduidelijke contouren	
7	Waterige ontlasting, geen structuur aanwezig, geheel vloeibaar	

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

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

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 vier 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 lichaamstemperatuur 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**
Neemt contact op met de verpleegkundig specialist
- **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.