

## **Spoelen van de dikke darm bij colostoma**

Spoelen is een kunstmatige manier om de darm te legen nadat een hoeveelheid water is ingebracht. Door de hoeveelheid water wordt een reflex in de darm opgewekt die ervoor zorgt dat de darm zich flink gaat samentrekken en zich na enige tijd kan legen. Draggers van een stoma op de dikke darm kunnen door het toepassen van darmspoelen weer controle over hun ontlastingspatroon verkrijgen.

In de meeste gevallen bent u vierentwintig uur, soms langer, ontlastingsvrij. Dit neemt niet weg dat u, in het begin voor alle zekerheid, een stomazakje moet dragen. Wanneer blijkt dat U echt ontlastingsvrij bent na het spoelen kan u een klein zakje, stomapleister of stomaplug gaan gebruiken. Bijkomende voordelen zijn: verminderde geurontwikkeling en verminderde gasproductie. Pas na ongeveer 3-6 weken heeft u de zekerheid dat u overdag ontlastingsvrij bent!

Uw specialist beslist of u in aanmerking komt om uw darmen te spoelen. U heeft altijd toestemming nodig van de chirurg.

### **Waarom spoelen?**

- Om minimaal 24 uur ontlastingsvrij te zijn.
- Bij plakmoeilijkheden en/of huidirritatie.
- Incidenteel bij eventuele verstopping van de darmen.

Voor het aanleren van darmspoelen maakt de stomaverpleegkundige een speciale afspraak met u. In een toiletruimte in het ziekenhuis wordt het spoelen u aangeleerd en uitgelegd. De stomaverpleegkundige besteld hiervoor voor u de nodige materialen bij u leverancier. Graag voor deze afspraak wel uw eigen stomamaterialen meenemen.

## **Wat is de beste tijd om te spoelen?**

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. U zult ongeveer een uur voor het spoelen nodig hebben.

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 24 uur en soms langer tot 48 uur ontlastingsvrij en kunt u proberen om de dag te spoelen. De verpleegkundig consulent bespreekt met u welk ritme voor u het meest geschikt is.

## **Omgeving**

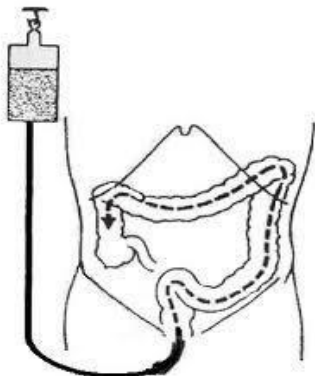
Als u spoelt moet u thuis over een ruimte beschikken waar u gedurende een uur per dag ongestoord kan zitten. Dit kan op verschillende manieren, afhankelijk van de mogelijkheden die de woning biedt:

- Op het toilet, eventueel op een stoel naast het toilet.
- In een slaapkamer, met gebruik van een toiletemmer.
- Het kan nodig zijn een extra toilet te plaatsen.  
Hiervoor kan een subsidieaanvraag gedaan worden 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.

## Spoelmaterialen

Voor het inbrengen van het water op lichaamstemperatuur in de stoma zijn verschillende producten ontwikkeld.



Het eenvoudigste systeem bestaat uit een waterzak die op schouderhoogte wordt opgehangen. De inloepsnelheid 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 twee 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.

## Instructie

### *Benodigdheden*

- Spoelsysteem
- 1-2 liter water op lichaamstemperatuur (zo nodig thermosfles om water aan te vullen)
- Vaseline zo nodig
- Toilet
- Irrigatiesleeve (afvoerszak)
- Bakje om de conus in te leggen

### *Techniek van het spoelen*

- Zet van te voren alles klaar
- Vul het systeem met lauw water en controleer de temperatuur.  
Bij de spoelpomp: laat het water doorlopen en controleer de temperatuur met behulp van de indicator.
- Breng de sleeve/ afvoerszak rondom stoma aan en laat deze in de toilet hangen
- Ontlucht de slang door het systeem aan of even open te zetten, zodat water in de slang stroomt en er geen lucht meer in de slang en het systeem zit.
- Breng de conus in de anus of via de bovenzijde van de afvoerszak in de stoma, zover tot er geen water meer langs lekt.
- Laat dan een halve liter water in rustig tempo inlopen, dat wil zeggen ongeveer 100 ml per minuut (500cc in 5 minuten). Sluit de watertoevoer af en houdt de conus nog even in de stoma. Voelt u meer druk, verwijder dan de conus.
- Blijf nog ongeveer 10 minuten zitten. U kunt last krijgen van darmkrampen, masseer eventueel de buik.  
In deze tijd begint de darm te reageren op het water en zal er ontlasting met water uit de stoma komen.
- Na 10 minuten de conus opnieuw inbrengen en weer 500cc water in laten lopen (of meer water in overleg met de stomaverpleegkundige). *Let op de temperatuur van het water.* Haal de conus eruit en sluit de afvoerszak af.
- Wacht een half uur en loop eventueel wat rond.
- Haal de sleeve/ afvoerszak eraf en breng het stomaopvangmateriaal aan.

**Doe alles rustig en ontspannen. Het spoelen lukt dan beter.**

### *Reinigen*

De systemen en slangen moet u na gebruik schoon spoelen met water. Giet na gebruik het resterende water uit de pomp of 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. Voorgebruik de slangen even vullen en door laten lopen met heet water.

### **Vragen**

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

- Ellen van Manen
- Sigrun Klok

U kunt dit doen via (0318) 43 43 45.

Tijdens het telefonisch spreekuur van 09.00 tot 09.30 uur en in acute situaties wordt u via dit nummer doorverbonden met de stomaverpleegkundige. Belt u buiten de tijden van het telefonische spreekuur? Dan worden u gegevens genoteerd en belt de stomaverpleegkundige u binnen 1 á 2 werkdagen terug. U kunt ook altijd mailen: [stomapoli@zgv.nl](mailto:stomapoli@zgv.nl)