

Opheffen van dunne darmstoma (ileostoma)

Afdeling chirurgie – stomapoli

U wordt binnenkort opgenomen voor een operatie om uw stoma op te heffen. In deze folder leest u over de periode vóór de operatie, de operatie en de periode na de operatie. De informatie in deze folder is algemeen, dat betekent dat het bij u soms anders gaat dan beschreven. Uw arts bespreekt met u de gang van zaken rondom de operatie. De gespecialiseerd verpleegkundige geeft u aanvullende informatie over de operatie.

Vorbereiding op de operatie

Trainen van de kringspier

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.

Wanneer dit nodig is, wordt u voor een eenmalig bezoek naar een bekkenbodempysiotherapeut in Noordwest doorverwezen. Dit is een gespecialiseerde fysiotherapeut die hierin begeleiding en uitleg kan geven. De afdeling fysiotherapie neemt na verwijzing contact met u op voor een afspraak.

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 wanneer 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 ontwikkeld is voor patiënten die nuchter moeten zijn voor een operatie, maar baat hebben bij een gevoed lichaam. U krijgt deze drankjes van 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 met het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Het gesprek duurt ongeveer 1½ uur. U ontvangt een brief over uw afspraak op het opnameplein.

Folder en filmpje

Meer informatie vindt u in de folder 'Goed voorbereid op uw operatie'. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. Deze folder staat klaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest, maar wordt als het nodig is meegegeven of per post opgestuurd. U kunt op onze website www.nwz.nl/operatie ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

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. De hechtingen worden na een aantal dagen 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 dikke darm (of een gedeelte daarvan) gedurende een periode geen ontlasting heeft hoeven verwerken, moet deze de eerste periode wennen. Hoelang dit duurt, is per persoon verschillend. Maar houdt u rekening met een periode van 6 weken tot 3 maanden. U wordt in deze periode begeleidt door de stomaverpleegkundige uit het ziekenhuis.

Het kan zijn dat u in het begin vaker ontlasting heeft, misschien wel 10 keer per dag. De ontlasting is eerst nog waterig en dun. Dit komt doordat het deel van de darm waar geen ontlasting meer langs stroomde, zich nog moet aanpassen. Wanneer het nodig is, zal de verpleegkundige die u begeleidt, medicatie adviseren.

Misschien heeft u de eerste periode meer moeite om de ontlasting goed op te houden. Dit is normaal. Wanneer incontinentie-materiaal nodig is, bespreekt de stomaverpleegkundige dit met u. Afhankelijk van de eerste operatie die bij u is gedaan kan uw ontlasting en functie van uw kringspier blijvend anders zijn.

Leefregels en adviezen

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 vaak 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). Het is niet meer nodig om extra zout te gebruiken, tenzij dit op advies is van uw arts of verpleegkundige.

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

Probiotica

Bij een dunne darmstoma stroomt er geen ontlasting door de dikke darm. Hierdoor zijn de noodzakelijke darmbacteriën uit balans geraakt. Om de balans te herstellen, kunt u een maand lang probiotica innemen. Het effect is nog niet wetenschappelijk aangetoond, maar het kan goede resultaten geven. Probiotica wordt niet vergoed door de verzekering, daarom laten we de keuze hierin bij u.

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.

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

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

Til de eerste 3 weken niet zwaarder dan 10kg. Daarna mag u het gewicht ophogen.

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