

Opheffen van dikke darmstoma (colostoma)

Afdeling chirurgie – stomapoli

In overleg met uw arts wordt uw dikke darmstoma (colostoma) opgeheven. In deze folder vindt u uitleg over de voorbereiding op deze operatie, en adviezen en leefregels voor vlot herstel.

Vorbereiding op de operatie

Trainen van de anus

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.

Conditie

Voor een voorspoedig herstel is het belangrijk dat uw conditie zo goed mogelijk is, voorafgaand aan de operatie. Wij adviseren u daarom om voldoende te bewegen, gezond te eten en indien 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

Darmvoorbereiding

Voorafgaand aan de operatie is het noodzakelijk om de darmen schoon te maken.

U kunt dit thuis doen of uw stomaverpleegkundige doet dit in het ziekenhuis.

De stomaverpleegkundige informeert u hierover.

PreOp-drank

U krijgt voorafgaand aan de operatie preOp drank. Dit is een heldere, calorierijke drank die speciaal is ontwikkeld voor patiënten die nuchter moeten zijn voor een operatie, maar baat hebben bij een gevoed lichaam. U krijgt deze drankjes via 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 uw operatie krijgt u meerdere afspraken met het opnameplein, telefonisch of op het opnameplein zelf. U spreekt elke afspraak met verschillende zorgverleners, zoals een apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. De zorgverleners beoordelen of u gezond genoeg bent voor een operatie. We noemen dit ook wel de 'preoperatieve screening'.

Vragenlijst

Als voorbereiding op uw operatie moet u een vragenlijst invullen (preoperatieve vragenlijst). U vindt deze vragenlijst in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest (nwz.nl/mijnnoordwest). U ontvangt eerst een mail van Noordwest. Dan logt u in met uw DigiD in uw portaal en vult de vragenlijst in.

Heeft u hulp nodig met het invullen van de vragenlijst, dan kunt u contact opnemen met patiëntenservice Noordwest: telefoon 088 - 0856 789 /

patientenservice@nwz.nl

Belangrijk

- vul de vragenlijst op tijd in. Het niet invullen van de vragenlijst kan tot gevolg hebben dat uw operatie/behandeling niet wordt ingepland
- zorg dat u de 2 afspraken met het opnameplein niet vergeet

Operatiedatum

Als de operatiedatum bekend is, krijgt u bericht van de afdeling opnameplanning. U krijgt dan informatie over:

- waar en wanneer wij u verwachten voor de opname en operatie
- instructies over het niet eten en drinken. Hierover informeert de opnameplanner u 2 werkdagen vóór de operatie

Folder en video

Meer informatie vindt u in de folder '[Goed voorbereid op uw operatie](#)'. Deze folder staat voor u klaar in Mijn Noordwest of krijgt u mee tijdens uw afspraak op het opnameplein. U kunt op onze website nwz.nl/operatie ook een video 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. Deze worden na ongeveer een week 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 darm gedurende een periode geen ontlasting heeft hoeven verwerken, moet deze de eerste periode wennen. Hoelang dit duurt, is per persoon verschillend. U wordt in deze periode begeleidt door de

stomaverpleegkundige uit het ziekenhuis. Ook wordt met medicatie gestart om de ontlasting de eerste periode soepel te houden.

Adviezen en leefregels

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 soms 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).

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

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

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

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

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