



Opheffen ileostoma

Binnenkort wordt u geopereerd om het ileostoma op te heffen, de kunstmatige uitgang van uw dunne darm. In deze folder geven wij aan wat u zelf kunt doen om van deze ingreep zo min mogelijk hinder te ondervinden.

Na de operatie kan het zijn dat u heel vaak aandrang heeft of een erg dunne ontlasting. Sommige patiënten kunnen in het begin de ontlasting niet goed ophouden. Bij een endeldarmoperatie komt dit door de veranderde anatomie van de endeldarm (het rectum). De darm die in de plaats van de endeldarm is gekomen moet zich namelijk aan de nieuwe functie aanpassen. De veranderde anatomie van de endeldarm geldt niet bij alle operaties.

Na verloop van tijd nemen deze klachten af, maar u moet er rekening mee houden dat dit een aantal maanden tot soms wel een jaar kan duren. Zie [ook LAR syndroom na endeldarmoperatie CHIR 618](#).

Om de klachten hanteerbaar te houden volgen hierna een aantal belangrijke adviezen:

Vóór de operatie:

Train uw bekkenbodem

Een aantal weken voor de operatie kunt u starten met het trainen van uw bekkenbodem. Uw arts verwijst u hiervoor naar een gespecialiseerd bekkenfysiotherapeut. U krijgt hiervoor een machtiging en maakt zelf een afspraak. In Apeldoorn kan dit zowel bij afdeling Fysiotherapie van Gelre Apeldoorn als bij u in de buurt, in Zutphen kan dit bij een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. Informeer bij uw zorgverzekering of u in aanmerking komt voor vergoeding.

De bekkenfysiotherapeut adviseert u over het trainen van uw bekkenbodem en beoordeelt ook de functie van de bekkenbodem. Door uw bekkenbodem goed te trainen zorgt u ervoor dat u de ontlasting beter kunt ophouden. Zie ook de folder bekken fysiotherapie en fysiotherapie praktijken in de regio Stedendriehoek [urol-571 versie 3](#).

Huidbeschermende crème

Het is belangrijk om uw anus en de huid rond uw anus uit voorzorg te beschermen tegen dunne ontlasting en/of incontinentie (als u de ontlasting niet kunt ophouden). Wij adviseren om hiervoor zinkolie, proshield, sudocrème of vaseline te gebruiken. Dit kunt u kopen bij een drogist/apotheek of supermarkt.

Incontinentiemateriaal

Als u naar huis gaat zorgen de chirurgische stoma verpleegkundigen voor een proefpakket incontinentiemateriaal en regelen een machtiging hiervoor.



Tijdens de ziekenhuisopname:

Artsenvisite

Het is belangrijk dat u tijdens de artsensite goed aangeeft:

- Hoe vaak u ontlasting heeft,
- Of de ontlasting stevig, dun of waterdun is,
- Of u de ontlasting kunt ophouden.

Geneesmiddelen

Heeft u veel last van diarree, dan kan de arts u het geneesmiddel loperamide voorschrijven, ook wel bekend onder de naam Imodium. Dit remt de darmwerking, waardoor de ontlasting compacter wordt en de veelvuldige aandrang afneemt.

U start met 2 x daags 1 tablet van 2 mg een half uur voor de maaltijd. Dit mag zo nodig worden opgehoogd tot maximaal 16 mg per dag. Vaak is het een kwestie van uitproberen met welke dosis loperamide u het beste resultaat bereikt.

Soms kan de arts u ook zakjes metamucil/psylliumvezels voorschrijven. Dit zijn vezels die gebruikt worden om de stoelgang te bevorderen, maar in geval van diarree bindt het juist de ontlasting als u dit inneemt met een halve glas water. En een half uur na de maaltijd. Lees voordat u een geneesmiddel gebruikt altijd de bijsluiter.

Diëtist

Tijdens de opname komt de diëtist bij u langs om voedingsadviezen te geven.

Vragen?

Heeft u tussentijds vragen over de ontlastingsfrequentie, incontinentie of verzorgingsproblemen? Neem dan contact op met een van de chirurgisch (stoma)verpleegkundigen:

Gelre Apeldoorn

- Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 8.00-16.30 uur
- tel: 055 – 844 63 81
- b.g.g. polikliniek Chirurgie: 055 – 581 81 20

Gelre Zutphen

- maandag, woensdag, vrijdag: 08.00-13.00 uur
- tel: 0575 - 592 733
- b.g.g. polikliniek Chirurgie: 0575 – 592 818