

Operatie opheffen stoma

U heeft tijdens een eerdere operatie een stoma gekregen van de dunne darm of van de dikke darm. Via een operatie gaan we binnenkort uw stoma verwijderen. Dit gebeurt onder narcose. U verblijft dan meestal kort in het ziekenhuis.

Klachten na opheffen stoma

Het lichaam moet wennen aan de nieuwe situatie. Na de operatie kan het ontlastingspatroon (tijdelijk) veranderd zijn. De klachten kunnen zijn:

- Vaker aandrang om naar het toilet te gaan
- Dunne ontlasting
- Moeite met ophouden van de ontlasting (incontinentie)

De klachten kunnen enkele weken tot maanden aanhouden. Soms is het ontlastingspatroon na het opheffen van de stoma permanent veranderd. Dit is zeker het geval bij chirurgie aan de endeldarm (laag rectumchirurgie). Lees hierover in de OLVG-folder [LAR-syndroom](#).

De consulenten stomazorg begeleidt u ook na de operatie bij deze klachten.

Lees hieronder wat u zelf kunt doen om zo min mogelijk last te hebben van uw klachten.

Voor de operatie

Bekkenbodempfysotherapie

Ter voorbereiding op uw operatie kunt u enkele weken voor de operatie al starten met het trainen van uw bekkenbodemspieren onder leiding van een bekkenfysiotherapeut. Door middel van oefeningen leert u meer controle te krijgen over de bekkenbodemspieren. Dit kan mogelijk bijdragen aan een sneller herstel.

Incontinentiemateriaal

Het kan zijn dat u incontinentiemateriaal nodig heeft zodat u zich veiliger voelt bij eventuele frequente aandrang van ontlasting. De verpleegkundig consulent stomazorg bestelt op indicatie een proefpakket.

Na de operatie

Huidbeschermende crème

Na de operatie kan de scherpe ontlasting de huid rondom de anus wat beschadigen. Bescherm de huid rondom de anus en smeer deze vanaf de operatie dagelijks in met een vochtwerende crème, bijvoorbeeld Sudocrem of een barrièrecrème van de stoma.

Voeding

Na de operatie mag u alles eten en drinken. Verdeel het eten in kleine porties over de dag, zodat het maag-darmkanaal zich kan aanpassen aan de nieuwe situatie.

Drinken

De ontlasting kan in de beginfase nog wat dun zijn, hierdoor verliest u meer vocht dan gebruikelijk. Het is belangrijk dat u voldoende drinkt (minimaal 2 liter).

Eten

Voeding levert een belangrijke bijdrage aan uw lichamelijke conditie en weerstand. Het levert energie en belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, voedingsvezels, vitamines en mineralen.

In de herstelfase, tot ongeveer 4 weken na uw operatie, is het belangrijk voldoende eiwitten te gebruiken. Gebruikt u daarom een ruime hoeveelheid melk en melkproducten; bij de warme maaltijd vlees, vis, kip, vegetarische vleesvervanging, peulvruchten en/of noten en bij de broodmaaltijd liever kaas, pindakaas, ei of vleeswaren dan zoet beleg.

Om uw darmen weer goed te laten functioneren raden wij u aan om veel vezelrijke producten te gebruiken. Voedingsvezels nemen vocht op waardoor de ontlasting uiteindelijk een goede dikte krijgt en soepel blijft. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals bruin- of volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten, gedroogde zuidvruchten en zilvervliesrijst.

Houd er rekening mee dat uw ontlastingspatroon mogelijk niet meer zo wordt als voor de operatie.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis

Het is belangrijk dat u tijdens uw verblijf aangeeft

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

Tijdens of na uw verblijf krijgt begeleiding van een consulent stomazorg en een bekkenfysiotherapeut van het ziekenhuis.

Medicijnen

Afhankelijk van uw klachten kan de arts medicatie voorschrijven om het ontlastingspatroon te verbeteren. Er zijn verschillende soorten medicijnen.

- **Loperamide:** remt de darmwerking. De ontlasting zal indikken en de frequentie neemt af.
- **Psylliumvezels:** de ontlasting neemt meer water op. De ontlasting wordt zachter en zwelt wat op en zorgt ervoor dat u de ontlasting beter op kunt houden.
- Als u psylliumvezels met weinig water gebruikt, wordt uw ontlasting vaster.
- **Macrogol:** houdt water in de darm vast. De ontlasting wordt zachter. Het kan obstipatie voorkomen.

Wondverzorging

We sluiten de stomawond of laten deze gedeeltelijk open. Het lichaam zal dit zelf herstellen. De wond kunt u thuis onder de douche spoelen en aan de lucht laten drogen. Gebruik eventueel een pleister om kleding te beschermen.

Naar huis

U gaat zo snel mogelijk weer naar huis om verder te herstellen. Hoelang dat duurt, hangt af van uw persoonlijke situatie.

- U mag de eerste 6 weken na de operatie niet zwaar tillen of zwaar huishoudelijk werk doen. U kunt eten en drinken zoals u dat gewend bent of bouw dit langzaam weer op.
- Beweeg voldoende en probeer elke dag een wandeling te maken.
- Volgt de adviezen en oefeningen van de bekkenfysiotherapeut thuis ook op.
- Gebruik eventueel pijnstillers.

Wanneer contact opnemen?

Heeft u vragen over uw ontlasting, incontinentie of verzorging? Neem dan contact op met de consulent stomazorg. Dit kan, zo nodig, ook na uw verblijf in het ziekenhuis.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/stoma-en-continentiezorg

Contact

Stomazorg, locatie Oost

T (020) 599 34 00 (werkdagen 9.00 uur - 10.30 uur) verpleegkundig consulent

T (020) 599 25 03 (bij geen gehoor) afdeling B5

E stomazorg@olvg.nl

Stoma- en continentiezorg, locatie West

T (020) 510 86 20 (di en vrij 9.00 uur - 10.30 uur)

T (020) 510 89 11 (di en vrij 9.00 uur - 10.30 uur)

E stomazorg@olvg.nl

polikliniek Chirurgie, locatie Oost

T 020 599 30 58 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E chirurgie@olvg.nl

P3

polikliniek Chirurgie, locatie West

T 020 510 88 80 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

Route 06

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 29 oktober 2021, foldernr.2807