

BESCHRIJVING VERLOOP VAN MIJN SPOELROUTINE (anale irrigatie)



1. alles klaarzetten: irrigatieset, glijmiddel, leestafeltje, lectuur, vochtige doekjes, ledlampje, spiegelkje en uurwerk
2. waterreservoir vullen met warm water van begin **38°C** (zie kleuren van de temperatuurgevoelige strip) tot **iets boven de 2 liter**
3. waterreservoir ophangen op hoofdhoogte (onderkant waterreservoir op gelijke hoogte met bovenkant hoofd in zithouding). Dit is hoger dan wat men voorschrijft, maar daardoor gebeurt het bijna nooit meer dat de darm water terugstuwt. Daarenboven verloopt het inbrengen van het water duidelijk beter!
4. klok instellen - ik hanteer een minimumtijd van 35', te beginnen vanaf het moment dat ik neerzit op het toilet.
5. water laten lopen tot maatstreep van **2 liter** om lucht te verwijderen en de buisjes te reinigen
6. conus zorgvuldig insmeren met glijmiddel
7. conus inbrengen in de anus en voldoende aandrukken
8. debietregelaar water (temp. is ondertussen gezakt naar **37,5°C**) volledig open en kijken naar de rotor om te zien of er water instroomt in de darm. Het duurt meestal een aantal seconden vooraleer het water begint te stromen. Het debiet verminderen van maatstreepje 4 naar 2. Als de darm (vervuild) water terugstuwt, onmiddellijk debietregelaar toe zetten om vervuiling van de irrigatieset te voorkomen. Als het water moeilijk of niet instroomt, diep ademen en eventueel een aantal bewegingen met de romp maken, buik intrekken en uitduwen om zo opnieuw water te laten instromen. Bij darmkrampen eventueel even stoppen.
9. **¾ tot 1 liter** water inbrengen. Duurt bij mij +/- 5 minuten
10. even wachten en conus uit de anus. Wat water laten weglopen uit het waterreservoir.
11. conus reinigen met toiletpapier en wat water laten weglopen uit het waterreservoir.
12. conus reinigen met vochtig doekje en het waterreservoir **nu volledig laten leeglopen**
13. wachten tot de darm is geledigd. De ontlasting gebeurt bijna nooit in één keer. Het is belangrijk van hierin een zeker proces te herkennen om zodoende te weten of er nog "iets" komt. Regelmatig kijken naar je stoelgang (met ledlampje) geeft ook informatie over hoe ver men staat. Het soortelijk gewicht van de ontlasting is op het einde meestal lager dan van water en zodoende drijft de ontlasting nu boven. In combinatie met de tijd en met wat je voelt (buikgevoel, "lege darm-gevoel") kan dit leiden naar een soort **herkenbare spoelroutine**. Dit helpt om **vertrouwen** op te bouwen. Iets wat uiterst belangrijk is in deze context.
14. reinigen anale zone + visuele controle met ledlampje en spiegelkje (wc papier+ vochtige doekjes of douche). Ter preventie van huidproblemen is het belangrijk om de huid zorgvuldig te reinigen.
15. reinigen van wc
16. tot rust komen en de tijd (35') respecteren
17. uitzonderlijk duwt de darm nadien nog een uiterst kleine hoeveelheid vocht naar buiten

FACTOREN DIE DE DARMSPOELING BEÏNVLOEDEN

- hoogte waterreservoir
- temperatuur van het water (tussen 37° en 38°)
- debiet instroom water in de darm
- tijdsverschil met vorige spoeling
- hoe goed was de vorige spoeling
- lichaamshouding tijdens de spoeling (knieën hoger dan bekken?)
- lichaamsbeweging tijdens de spoeling (romp, buik)
- voorafgaande fysieke inspanningen (vb. 10km wandelen, sporten,...)
- ademhaling (diep inademen kan invloeden van het water herstellen)
- voeding (hoeveelheid, soort voedsel, kruiden)
- medicatie
- persen
- stress
- rugpijn
- psychologische toestand
- beschikbare tijd (tijdsdruk werkt nefast)
- comfort (zich goed installeren om alles zo vlot mogelijk te laten verlopen)

- plooiatfeltje + lectuur



afb.1

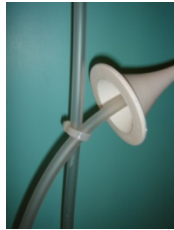
- ledlampje + spiegeltje



afb.2

- vochtige doekjes
- glijmiddel
- aangename temperatuur in de ruimte
- juiste hoogte waterreservoir op (vaste) ophanghaak zodanig dat je het waterreservoir goed kan zien
- verluchting
- licht om goed te kunnen lezen

-
- positie kabelspanner (zelf aangebracht) rond buisjes :
 - kabelspanner dicht bij de conus -> dan blijft de colotip mooi op zijn plaats en er vallen geen druppels meer op de grond wanneer het waterreservoir is opgehangen



afb.3

- kabelspanner dicht bij de debietregelaar -> voor het inbrengen van water in de darm



afb.4

- zelfgemaakt statief voor ophangen van het waterreservoir (bvb op reis)



afb.5

Omdat er zoveel parameters zijn die het spoelproces kunnen beïnvloeden, is het moeilijk om de invloed van een verandering in één van de parameters na te gaan. Daarenboven spoel je maar één keer per dag wat maakt dat er een hele tijd over gaat vooraleer een volgende wijziging kan doorgevoerd worden. Aandachtig observeren helpt wel om te optimaliseren.

EN DAN NOG DIT

- bij last van darmgassen lukt de evacuatie ervan beter in Li-zijlig met opgetrokken knieën
- is schimmel in irrigatieset gevaarlijk en zijn er oplossingen voor?
- kunnen er problemen ontstaan na vele jaren spoelen? Is er literatuur over?
- pijnbehandeling specifiek voor anale zone na sluiten van het stoma. Zeer pijnlijke huidproblemen wegens de hoogfrequente ontlasting gedurende maanden. De pijnbestrijding zou toch eens kunnen herbekeken worden.
- psychologische ondersteuning door iemand met “echte voeling” voor de problematiek. De onophoudelijke pijn in combinatie met een totaal gebrek aan rust gedurende maanden (in mijn geval 6 maanden) is gevaarlijk te noemen
- de extreme pijn in de periode na het sluiten van het stoma, is ondertussen vervaagd. De keuze om niet voor een definitief stoma te kiezen blijkt nu de juiste, omdat het goed gaat.
- toiletpas / toiletkaart ?

CONCLUSIE

De eerste fase na het aanleren van de spoeling vraagt wat testwerk om naar een optimaal scenario te evolueren.

Eens de spoeling vlot verloopt en zekerheid brengt, kan er vertrouwen opgebouwd worden en kan je een normaal leven terugvinden voor 23 van de 24 uren van de dag.

“Accidentjes” kunnen een tijdelijk dipje in het vertrouwen veroorzaken.

Een darmspoeling blijft onnatuurlijk en kan wel wat op je wegen. Het neemt in zijn totaliteit ongeveer een klein uur van de dag in beslag. Weg van huis vraagt het maatregelen (irrigatieset meenemen, reservekledij, statief ...)

Al bij al is het voor mij een fantastische oplossing!