

Rectumspoelen

Polikliniek Kindergeneeskunde

(Instructie voor kinderen en jongeren)

In overleg met je medisch specialist is besloten dat je zelf thuis je rectum spoelt. Rectumspoelen is heel belangrijk bij het onder controle krijgen van je plas- en poepgedrag. Het kan vieze onderbroeken te voorkomen. Voordat je start met rectumspoelen moet je eerst weten wat het is en hoe je het doet. Je kinderarts of de kindercontinentietherapeut (KCT) heeft je ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over het spoelen van je rectum. Met behulp van diverse instructies en oefeningen willen we je vertrouwd maken met thuis rectumspoelen. Uit ervaring blijkt dat het je goed zal lukken om thuis je rectum te spoelen. Heb je na de uitleg van de KCT en na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de Plas- & PoepPoli.

Algemeen

Waarom leer je rectumspoelen?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je leert je rectum te spoelen.

Bijvoorbeeld:

- Je hebt moeite om goed leeg te poepen: de poep blijft te lang in je rectum en wordt hard. Je darm haalt steeds meer water uit je poep, die daardoor hard of dik wordt. Je rectum kan dan verstopt raken. Dit noemen we obstipatie.
- Je kunt je poep moeilijk ophouden: daardoor komt er af en toe poep in je onderbroek. Dit noemen we incontinentie. Je kunt van deze twee problemen ook tegelijkertijd last hebben. Rectumspoelen kan er voor zorgen dat je geen last meer hebt van vieze onderbroeken en bovenstaande klachten.

Wat is rectumspoelen?

Het rectum, ook wel endeldarm genoemd, is het laatste deel van de dikke darm. Hier verzamelt de ontlasting zich voordat je gaat poepen. Door het spoelen van het rectum met water krijg je aandrang om te poepen. Het water zorgt er ook voor dat de poep zachter wordt. We noemen dit rectumspoelen of irrigeren. Rectumspoelen is dus een manier om je rectum schoon en leeg te maken. Het spoelen lijkt misschien een beetje vreemd, in het begin moet je waarschijnlijk wennen aan de nieuwe methode en heb je hulp van je ouders nodig maar na een tijdje kan je het zelf ook leren. Je zult zien dat als je het een paar keer gedaan hebt, het steeds makkelijker gaat.

Waarom is rectumspoelen nodig?

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor je poepproblemen. Vaak lukt het om het poepprobleem met medicijnen en begeleiding op te lossen. Als dit niet helpt is het soms nodig om je rectum met water te spoelen. Wanneer er al lange tijd teveel poep in je dikke darm zit, weet je vaak niet meer hoe het voelt om een lege darm te hebben. Door het spoelen raakt je darm weer leeg. Door je rectum te spoelen, leer je voelen of je rectum leeg of vol is. Dit is belangrijk om straks weer zonder problemen te kunnen poepen. De duur van het spoelen is afhankelijk van het resultaat. Als je weinig gevoel in je rectum hebt dan is het voor jou beter om langere tijd te spoelen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Voordelen van rectumspoelen

- Een schone onderbroek.
Wanneer je steeds poep in je onderbroek krijgt is dat heel vervelend. Als je je rectum spoelt, maak je je rectum steeds goed schoon en leeg. Daardoor verlies je meestal geen poep meer. Je merkt al snel resultaat als je spoelt. Je hoeft niet meer bang te zijn voor ongelukjes en dat geeft een prettig gevoel.
- Beter plassen.
Een rectum met veel poep drukt vaak tegen je blaas aan. Daardoor kun je ook niet goed voelen of je moet plassen. Soms is het dan moeilijk om je blaas helemaal leeg te plassen. Door het spoelen kun je meestal ook beter plassen.
- Geen buikpijn en meer zin in eten.
Door een volle darm kun je buikpijn krijgen. Als je vol zit, heb je vaak ook niet zoveel zin in eten. Door het rectumspoelen kan de buikpijn over gaan en krijg je weer zin om eten. Je zult je door het spoelen al snel fitter voelen.

Stappenplan

De eerste afspraak bij de kindercontinentietherapeut (KCT)

Wanneer er is besloten dat rectumspoelen voor jou het beste is, maakt de KCT een afspraak met een gespecialiseerd verpleegkundige van de firma van jouw rectumspoelsysteem. Hij/zij komt dan bij jou thuis om het rectumspoelen uit te leggen en aan te leren.

Zelf aan de slag

Wat heb je nodig?

Je krijgt een spoelset van de firma van jouw rectumspoelsysteem. De spoelset zit in een handige draagzak en bestaat uit verschillende onderdelen:

- Een plastic waterzak.
- Een slang, waar het water doorheen loopt.
- Een plastic dop die je in je anus (poepgaatje) doet. Maak de dop (conus) na gebruik met water en zeep schoon.

Wat heb je nog meer nodig?

- Een maatbeker.
- Lauwwarm kraanwater.
- Vaseline.
- Een haak of een hanger om de zak aan op te hangen.
- Speelgoed, muziek of een boek om je te vermaken tijdens het spoelen.

Een horloge of klok om te kijken wanneer je van de wc afkunt.

Vorbereiding

Werkwijze

- Vul de zak met water. Er moet 20 ml x je gewicht in de zak. Weeg je bijvoorbeeld 30 kg, dan heb je 20 x 30 = 600 ml water nodig. De temperatuur van het water moet ongeveer 37 graden zijn. Dat is de temperatuur die je lekker vindt als je onder de douche staat of in bad zit.
- Hang de zak ongeveer op de hoogte van je oor of hoger. Zorg ervoor dat je de zak tijdens het spoelen goed kunt zien. Je kunt de zak bijvoorbeeld aan een kledinghaak hangen of aan een haak aan de muur. Laat het water door de slang lopen, zodat bijna alle lucht eruit is. Er kunnen wat belletjes blijven zitten in de slang, dat is niet erg. Als de slang vol is, zet dan de klem op de slang. De snelheid waarmee het water inloopt, regel je met de klem of door de zak hoger of lager te op hangen.

- Smeer wat vaseline op de dop. Pas op dat je geen vaseline in het gaatje smeert, want dan verstopt de slang en gaat er geen water door.

Wat doe je tijdens rectumspoelen?

- Ga rustig in de goede houding op de wc zitten. Dat wil zeggen met je voeten op de grond of je voeten ondersteund (door een bankje) en met je billen goed rustend op de wc-bril.
- Houd de dop stevig vast tussen je wijsvinger en je middelvinger. Leun een beetje naar voren of ga op één bil zitten. Stop de dop in je poepgaatje. Maak met je andere hand de klem los en laat het water naar binnen lopen totdat het allemaal binnen is. Het water kan ook in delen inlopen, dit doe je in samenspraak met de KCT.
- Als dat lukt, houd je de dop nog even in je poepgaatje.
- Haal de dop weg en laat het water met de poep in de wc lopen.
- Druk zachtjes mee als je voelt dat je moet poepen.
- Neem de tijd om al het water en de poep kwijt te raken. Dat duurt ongeveer twintig tot dertig minuten. Het is goed om iedere tien minuten even na te denken of je nog moet poepen.
- Je kunt iets meenemen naar de wc om bezig te zijn bijvoorbeeld: een gameboy, een strip- of leesboek.
- Na het spoelen maak je de dop schoon met water en zeep.

Hoe vaak moet je spoelen?

De KCT vertelt je hoe vaak je moet spoelen. In het begin moet je iedere dag spoelen. Dat is de grote schoonmaak van je rectum. Daarna is het bij iedereen verschillend hoe vaak je moet spoelen. De KCT bespreekt dit met je. Het is belangrijk om altijd op dezelfde tijd te spoelen. Na het avondeten is een goed moment omdat er dan meestal voldoende tijd is.

Nazorg

De KCT zal jou en/of je ouders/verzorgers iedere 2 weken bellen om te horen hoe het met het spoelen gaat. Ook kom je nog een keer bij de dokter. Er wordt nog een keer een echo gemaakt om te kijken hoe het met je rectum gaat. Heb je tussendoor nog vragen dan kun je op maandag of vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur contact opnemen met de KCT of de kinderarts. Het telefoonnummer staat achterin deze folder.

Tips

- Als je ook medicijnen gebruikt om goed te kunnen poepen, is het belangrijk dat je die ook blijft innemen. Ze helpen je om het spoelen goed te laten slagen.
- Goed drinken en bewegen blijft belangrijk.

Veel gestelde vragen

Hieronder lees je een aantal veelgestelde vragen met antwoorden. Heb je meer uitleg nodig, neem dan contact op met de kindercontinentietherapeut (KCT) of de kinderarts van de Plas- & PoepPoli.

Ik heb buikpijn of buikkrampen tijdens het spoelen, wat moet ik doen?

- Het water is te koud of te heet. Controleer de temperatuur van het water en pas de temperatuur van het water aan door er warm of koud water bij te doen.
- Het water loopt te snel in mijn darmen. Laat het water langzamer inlopen door de klem te verschuiven.

Het water loopt niet naar binnen, wat moet ik doen?

- De dop zit scheef en duwt tegen de rectumwand. Haal de dop eruit en breng hem opnieuw in.
- Er zit een harde drol in de weg. Probeer de drol er met wat water uit te spoelen. Spoel daarna nog een keer met de totale hoeveelheid water.

- Er zit vaseline in het gaatje van de dop. Maak het gaatje schoon met warm water.

Ik heb last van diarree, mag ik dan toch spoelen?

- Als je diarree hebt door buikgriep dan moet je het spoelen net zolang stoppen totdat je 24 uur (één dag) geen diarree meer hebt gehad. Daarna kun je weer beginnen met spoelen.
- Als je diarree hebt die niet door een buikgriep komt, dan kun je last hebben van overloopdiarree. Dan loopt er dunne poep langs een harde drol. Overleg dan met de KCT of de dokter wat je moet doen.

Ik krijg een natte en vieze broek na het spoelen, hoe kan ik dat voorkomen?

- Je verliest water en poep vlak na het spoelen. Neem de volgende keer meer tijd om op de wc te blijven zitten.

Wat moet ik doen als het water langs de dop de wc inloopt?

- Er komt te weinig water in je darm. Probeer de dop beter in te brengen. Je mag best een beetje duwen. Blijft het probleem bestaan, neem dan contact op met de KCT.

Wie kan je bellen als er iets mis is?

Maak je je zorgen of heb je andere problemen als gevolg van het rectumspoelen dan bel je het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50. Vraag naar de polikliniek kindergeneeskunde. Bel bij een direct noodgeval: 112.

Vragen

Heb je vragen over rectumspoelen, stel deze dan aan de KCT van de Plas- & PoepPoli of de kinderarts van de afdeling Kindergeneeskunde. Het is verstandig je vragen van tevoren op te schrijven.

Dan weet je zeker dat je niets vergeet.

1. _____ ?
2. _____ ?
3. _____ ?
4. _____ ?
5. _____ ?
6. _____ ?

Afspraak

Ik heb een afspraak op _____ dag, _____ om _____ uur.

Je meldt je dan op bij:

- Meander Medisch Centrum, Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort
Kun je de weg niet vinden vraag het dan aan de receptioniste.

Mijn specialist in het ziekenhuis heet: _____

Contact

Je kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. Je krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraag naar de Plas- & PoepPoli of naar de KCT. De telefonist(e) verbindt je door. De KCT is aanwezig op maandag en vrijdag van 8.00 – 16.30 uur.

Als je een afspraak wilt maken of verzetten bel je met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.

Tot slot

Meestal heb je na enige tijd weinig tot geen last meer van vieze onderbroeken. Het poepen en plassen gaat dan zonder problemen. Wij hopen dat jij en je ouders dezelfde ervaring hebben. Nogmaals, aarzel niet om de KCT van de Plas- & PoepPoli bij problemen of vragen te bellen. Eventueel kan zij je ook doorverwijzen. Als je tips of opmerkingen hebt, laat ze ons horen.

Heel veel succes!

Met dank aan:

Divisie kinderen, Afdeling Stoma- en incontinentiezorg, locatie Wilhelmina KinderZiekenhuis.

jan_2016