

## High output stoma

De medisch specialist heeft u de diagnose 'high output stoma' gegeven. Wat wordt hiermee bedoeld? Nog belangrijker: wat betekent dit voor u en uw herstel. In deze folder vindt u uitleg hierover. De verpleegkundige neemt deze folder stapsgewijs met u door en beantwoordt uw vragen. Kunt de folder nadien nog eens bekijken.

### Omschrijving van het begrip

Er wordt gesproken van een high output stoma als de productie per 24 uur meer dan 1,5 liter is. Er is geen balans meer tussen de opname en uitscheiding van vocht en voeding in de darm. Deze situatie kan vooral voorkomen bij mensen met een ileostoma (dunne darm stoma).

### Oorzaak

Mogelijke oorzaken voor een high output stoma kunnen zijn:

- Darmoperatie waarbij een stoma wordt aangelegd.
- Ernstige actieve ziekte of beschadiging aan de dunne darm (bijvoorbeeld ziekte van Crohn).
- Bacteriële of virale infectie.

### Symptomen

Een high output stoma kan verschijnselen van uitdroging geven. De klachten kunnen zijn:

- Dorstgevoel
- Duizeligheid
- Minder of geconcentreerd urineren (donkere urine)
- Vermoeidheid
- Krampen
- Droge huid

### De behandeling

Wanneer blijkt dat u een high output stoma hebt ontwikkeld, en u vertoont daarbij een of meer van de bovenstaande symptomen, dan

starten de arts en de verpleegkundige een behandeling om de symptomen te bestrijden.

#### *Een tegenovergesteld effect*

Alle symptomen ontstaan doordat er teveel vocht uit het stoma komt. Het lijkt alsof u te weinig heeft gedronken, maar in werkelijkheid komt het doordat het zout niet wordt opgenomen in het lichaam. Extra drinken kan juist tegengesteld werken!

#### *vochthuishouding*

Mocht u in het ziekenhuis opgenomen zijn, dan kan het vochttekort aangevuld worden met behulp van **infuus**.

Om de vochthuishouding in de gaten te kunnen houden, houdt de verpleegkundige een **vochtbalans** bij. Daarvoor is het belangrijk dat u doorgeeft wat u drinkt en urineert.

Om te voorkomen dat u teveel vocht verliest kunt u in overleg met de arts/stomaverpleegkundige diarree remmers nemen. De passage van vocht in de darmen wordt dan vertraagd.

#### *Diarree remmers:*

- Loperamide (imodium)
- Codeinefosfaat
- Psylliumvezels
- Questran

Neem deze 30 minuten voor de maaltijd in.

#### *Maagzuurbeschermers:*

- Pantoprazol
- Omeprazol

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### **Wat kunt u zelf doen**

- Wel blijven drinken, vooral zoutrijke en isotone dranken.
- ORS (= Oral Rehydration Solution), een oplossing van suiker en zout.
- Niet bij de maaltijden drinken, zodat de darmen voldoende tijd hebben om de zouten op te nemen.
- Drie hoofdmaaltijden en drie zetmeelrijke tussendoortjes, volkoren producten.
- Goed kauwen.
- Extra zout nemen.
- Gezouten producten eten zoals zoute chips, crackers, spek, vis.

#### *Isotone dranken:*

- Slappe bouillon/soep
- Karnemelk
- Tomatensap met zout
- Groentesap met zout
- AA-drink Isotone
- AA-drink Iso-Lemon
- AA-drink Pro-Energy
- AA-drink Sportwater (niet de voorkeur, wel zouten, geen calorieën)
- Extran Hydro (citrus en lemon ice)
- Isostar Hydra & Perform
- Isostar Fast Hydration
- Amacx Isotonic Sportdrink
- Gatorade Isotoon
- Aquarius Zero
- Aquarius (koolhydraten tussen 6-8 gram per 100 ml drank)

Recept zelfbereide isotone drank: 1 liter water + 60 milliliter limonadesiroop + 1 gram zout

**De diëtist kan u meer vertellen over de voedingsproducten om de stomaproductie te verminderen en uw vochthuishouding in balans te brengen.**

### **Herstel**

Op de vraag wanneer uw darmwerking hersteld is kunnen wij u helaas geen antwoord geven. Dit is afhankelijk van de

oorzaak, maar is ook per persoon verschillend.

Samen met u proberen wij de omstandigheden voor herstel zo optimaal mogelijk te maken, uw lichaam moet het uiteindelijk zelf doen. Dit kan enkele dagen tot weken duren.

U bent hersteld van een 'high output stoma' wanneer de productie van uw stoma maximaal 1,5 L/24 uur is.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen en bespreken van deze folder nog vragen? Geef dit gerust door bij de verpleegkundige of diëtist. Zijn uw vragen meer medisch van aard zijn, dan zal de verpleegkundige voor u en/of uw familie een informatief gesprek aanvragen bij de zaalarts of de chirurg.