



✓ **vitaliteits**
programma

HANDBOEK VOOR STOMADRAGERS

Uw begeleiding naar herstel



convatec

— forever caring —

Welkom bij het me+ Vitaliteits programma

Wanneer u een stoma operatie heeft ondergaan, is het me+™ Vitaliteits programma echt iets voor u.

Dit handboek begeleidt u bij elke stap tijdens uw herstel na uw operatie en tot ver daarna.

De oefeningen dragen bij aan uw zelfvertrouwen en u kunt de eerste stappen zetten naar een gezond, gelukkig en actief leven.

Dit handboek bevat veel informatie. Het is ontwikkeld om u van het juiste advies te voorzien in de komende weken, maanden en jaren.

We begrijpen dat u (zeker net na de operatie) veel nieuwe informatie krijgt en dat u deze ervaring tegelijk nog moet verwerken.

Neemt u rustig de tijd; ervaar uw herstel met kleine stapjes.

Tip: Zorg dat u dit informatiepakket altijd bij de hand heeft. Pak het op elk gewenst moment erbij of leg het weer even weg.

Dit handboek is niet bedoeld om beslissend advies te geven, maar dient uitsluitend ter begeleiding. Als u zich zorgen maakt, neem dan altijd contact op met uw stomaverpleegkundige of arts/huisarts.

me+

✓ vitaliteits
programma

“Toen ik in 2010 een spoedoperatie moest ondergaan waardoor ik een stoma kreeg, werd er nauwelijks advies over lichaamsbeweging en revalidatie gegeven. Vóór mijn operatie nam ik deel aan hardloophwedstrijden, maar ik herinner me dat ik na de operatie volledig gevloerd was.

Ik had zowel op lichamelijk als mentaal vlak totaal geen zelfvertrouwen meer. Gelukkig wist ik hoe ik mijn lichaam kon laten herstellen, mijn buikspieren weer sterk kon maken en weer overeind kon krabbelen. Maar niet iedereen heeft dat geluk. Naarmate ik meer met andere mensen praatte, kwam ik erachter dat zij ongeveer hetzelfde hadden meegemaakt als ik. Veel mensen lijken bang te zijn om zich lichamelijk in te spannen of te kunnen sporten en maken zich zorgen dat ze zichzelf schade berokkenen, terwijl er juist zoveel voordelen te behalen zijn als je actief blijft.

Bij Convatec zetten we ons 100% in om u te helpen om alles uit het leven te halen. Speciaal hiervoor

is het me+™ Vitaliteits programma ontwikkeld (in samenwerking met andere deskundigen op het gebied van gezondheidszorg).

Doordat ik na mijn operatie weer actief ben geworden, heb ik mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde weer op kunnen bouwen en had ik het gevoel dat ik controle had over wat er met me gebeurde. Een stoma hoeft geen belemmering te zijn; het is meer een uitdaging die een nieuwe balans in uw leven brengt. Het me+™ Vitaliteits programma is de eerste stap om dat voor elkaar te krijgen.”

**Hartelijke groet,
Sarah Russell (Fitness coach)**

TOELICHTING VAN DE AUTEUR



TOELICHTING VAN PROFESSOR SINA DORUDI



“Als proctoloog begrijp ik hoe ingrijpend een stoma operatie is voor mijn patiënten. Maar ik weet ook hoe belangrijk het voor hen is om lichamelijk volledig te herstellen en hun leven weer op te pakken.

Het staat vast dat patiënten die kiezen voor een actievere revalidatie over het algemeen beter herstellen, niet in de laatste plaats omdat hun lichamelijke herstel sneller verloopt. Bovendien is hun kwaliteit van leven beter, zijn ze fitter en gezonder, en passen ze zich sneller aan waardoor de nieuwe balans eerder wordt ervaren.

Regelmatige lichaamsbeweging is voor ons allemaal belangrijk, maar zeker na een operatie of ziekte. Uiteraard moet je het advies van je eigen chirurg en verpleegkundige ter harte nemen, maar luister ook naar uw eigen lichaam tijdens de revalidatie, zodat u de draad zo snel mogelijk weer kunt oppakken.

Het is van belang om extra aandacht te besteden aan het herstel van de buikspieren. Ik raad u daarom aan de oefeningen te volgen zoals beschreven in het me+™ Vitaliteits programma.

Neem alle tijd en ik wens u een gezond en volledig herstel toe.”

**Professor Sina Dorudi, proctoloog
The Princess Grace Hospital, Londen**

Inhoud

1. Inleiding	pagina 9
2. Uw herstel - Neem zelf het initiatief	pagina 10
Veilig in en uit bed stappen	pagina 14
3. Veilig tillen en bewegen	pagina 16
4. Houding	pagina 18
5. Bekkenbodem	pagina 20
6. Ademhaling en ontspanning	pagina 24
7. Lopen - weer in beweging komen	pagina 26
8. Het me+™ Vitaliteits programma	pagina 28
me+ Vitaliteits dagboek	pagina 32
Vorbereiding op de operatie	pagina 33
Voordelen voor iedereen	pagina 35
Kanker	pagina 36
9. Parastomale hernia	pagina 38
10. Meer in beweging komen	pagina 40
11. Snelle tips	pagina 44
12. Referenties	pagina 46

1

Inleiding

In de eerste dagen na uw operatie komt er veel op u af en dit kan een moeilijke tijd zijn waarin u veel moet verwerken.

Maar het hebben van een stoma betekent niet dat u geen normaal en gezond leven kunt leiden. U kunt werken, reizen, kinderen krijgen of aan lichaamsbeweging of een sport van uw keuze doen. Hoewel u zich nu misschien afvraagt wat de toekomst zal brengen, zult u na verloop van tijd herstellen en kunt u evt. weer gaan werken en tijd besteden aan uw hobby's en andere interesses.

Sterker nog, veel mensen met een stoma zijn verbaasd over hoe goed ze zich aanpassen en in veel gevallen verbetert hun kwaliteit van leven.

Uw herstel – Neem zelf het initiatief

U kunt van alles doen om uw herstel te bevorderen. Uw zorgteam zal u begeleiden en dit handboek bevat advies over praktische zaken die u kunt doen om uw lichaam, gezondheid en zelfvertrouwen weer op te bouwen.

Het wordt tegenwoordig afgeraden om volledige rust te houden na de operatie. Natuurlijk is het belangrijk om te rusten waardoor u kunt herstellen. Maar door kort na uw operatie weer mobiel te worden, verloopt uw herstel sneller en bereikt u op de lange termijn betere resultaten.^[1,2]

Het vinden van de juiste balans is het allerbelangrijkst. Probeer het rustig aan te doen en luister naar uw lichaam. Wees niet te streng voor uzelf en gun uzelf de tijd om zowel lichamelijk als geestelijk te herstellen, maar wees tegelijkertijd niet bang om in beweging te komen en actief bezig te zijn.

Door lichte lichamelijke inspanning en enkele revalidatie-oefeningen kunt u meer zelfvertrouwen krijgen en een positieve verandering teweegbrengen in uw welbevinden en herstel.

Geschikte activiteiten in de vroege herstelperiode kunnen zijn:

- **wandelen;**
- **lichte bewegingen van uw core en buik;**
- **mobiliteits-, balans- en coördinatieoefeningen.**

Zet hier voldoende slaap en rust tegenover; dit heeft uw lichaam nodig om te herstellen.

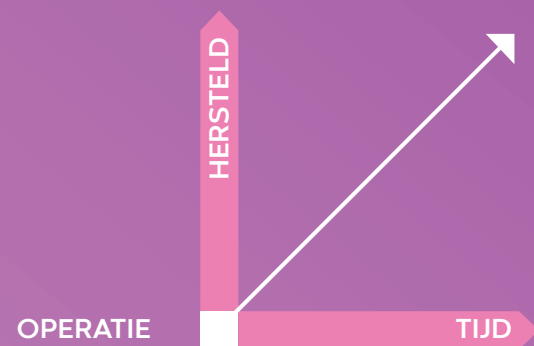
2

Het enige advies dat ik na mijn operatie heb gekregen, is dat ik geen waterkoker moest optillen. Ik had geen houvast en wist niet wat ik moest doen. Ik had achteraf dolgraag een programma zoals dit gehad, want dat zou me zelfvertrouwen en structuur hebben gegeven voor mijn herstel.

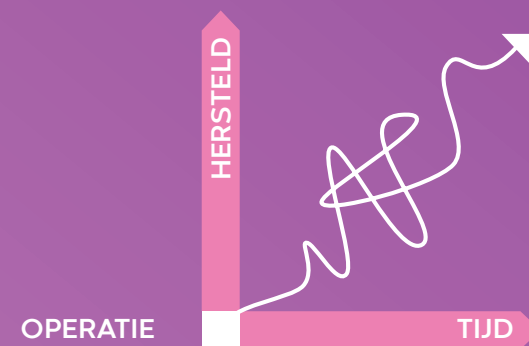
Maria



Hoe men verwacht
dat het zal zijn:



Het daadwerkelijke
verloop



VERGEET NIET DAT IEDEREEN ANDERS IS. HET IS BELANGRIJK OM NAAR UW LICHAAM TE LUISTEREN EN AF TE GAAN OP HOE U ZICH VOELT.

U zult goede dagen hebben, maar er zullen ook dagen tussen zitten dat u het gevoel heeft dat u weer een stap terug heeft gedaan. Dat is normaal. Probeer geduldig te zijn en verwacht niet te snel te veel van uzelf. Deze grafiek helpt u het proces te visualiseren.

Het kan enkele weken duren voordat de wonden en het weefsel volledig zijn genezen.^[3] Toch kunt u uw herstel in deze periode bevorderen door voorzichtig te beginnen wat rustige (bewegings)oefeningen te doen. Volg het bewegingsprogramma in dit informatiepakket. Neem als startpunt het boekje "**fase 1**" (groene boekje), waaraan u binnen enkele dagen na uw operatie kunt beginnen.

Uw lichaam heeft waarschijnlijk enkele maanden nodig om volledig te herstellen van de operatie en de ziekte die tot een stoma heeft geleid.

Afhankelijk van de aandoening die in eerste instantie tot uw stoma heeft geleid, kunt u aanzienlijk zijn afgevallen of zijn aangekomen, aanvullende complicaties hebben, een kankerbehandeling ondergaan, andere operatiewonden hebben, ondervoed zijn en algemene pijntjes en ongemakken hebben als gevolg van bedrust en een operatie.

Vertrouw op de informatie die u krijgt van uw chirurg, arts of stomaverpleegkundige over welke invloed uw persoonlijke medische aandoening heeft op uw herstel.

U kunt uw herstel niet overhaasten. Het is verleidelijk om direct uw conditie van vóór de operatie terug te willen, maar dat is niet realistisch. Als u kunt accepteren in welke fase van herstel u zich bevindt, geeft dit meer gemoedsrust. Stel uzelf overzichtelijke, haalbare doelen en neem rustig uw tijd. Uiteindelijk komt u waar u wilt zijn.

Billy

IN BED STAPPEN



Ga op de rand van uw bed zitten en laat uzelf langzaam op uw zij zakken, waarbij u uw armen als ondersteuning gebruikt.



Als u eenmaal op uw zij ligt...

VEILIG IN EN UIT BED STAPPEN

Na een buikoperatie is het belangrijk dat u veilig in en uit bed stapt om uw buik te beschermen.

Voorkom dat u teveel spanning op uw buik zet door rechtop te gaan zitten vanuit een liggende positie. Hierdoor komt er namelijk ongewenste spanning op de spieren van uw buikwand.

Bekijk de
begeleidende
video op
[www.convatec.nl/
meplus](http://www.convatec.nl/meplus)



...tilt u uw benen één voor één op het bed.



Rol vervolgens langzaam op uw rug.

UIT BED STAPPEN

- Ga op de rand van het bed liggen met gebogen knieën.
- Gebruik uw armen om uzelf zijdelings omhoog te duwen.
- Zwaai uw benen langzaam uit bed, zodat u rechtop op de rand van het bed komt te zitten.

VEILIG TILLEN EN BEWEGEN

In de eerste weken na de operatie moet u voorzichtig zijn met tillen, dragen of trekken. Til geen zware voorwerpen. Hierdoor kan er spanning op uw buik komen te staan.

- Het is belangrijk dat u voorwerpen in een rustig tempo optilt, zelfs als ze relatief licht zijn, zoals een waterkoker of een winkeltas.
- Probeer uit te ademen als u tilt en zorg dat u daarbij een goede techniek gebruikt en het voorwerp dicht tegen uw lichaam houdt.
- Bewegingen waarbij u duwt, draait of trekt moet u voorzichtig uitvoeren. In het bijzonder bij taken als stofzuigen en grasmaaien kan er veel spanning op uw buik komen te staan en daarom kunt u dit de eerste paar weken beter niet doen.
- Als u een hond heeft, let er dan op dat hij niet aan de lijn trekt waardoor er spanning op uw buik komt.
- Wees voorzichtig met inspannende huishoudelijke taken en tuinieren in de eerste paar weken en bouw uw dagelijkse activiteiten daarna geleidelijk op, al naar gelang hoe u zich voelt.

Tips voor het veilig optillen van de waterkoker.

- Vul de waterkoker maar voor een kwart (met slechts één kopje water erin).
- Houd hem dicht bij uw lichaam, dicht op de rand van het aanrecht. Probeer de waterkoker niet op te tillen vanaf achteraan het aanrecht.
- Zorg dat u stevig en veilig staat en dat er geen risico is dat u heet water morst.
- Span uw diepe buikspieren voorzichtig aan (zie boekje fase 1 hoe u dit moet doen).
- Ondersteun uzelf met uw andere hand op het aanrecht.
- Til de waterkoker op en houd hem dicht bij uw lichaam. Gebruik uw arm om de waterkoker op te tillen en zorg dat er niet te veel spanning op uw buik komt.

3



Tip: Probeer u te richten op wat u WEL kunt in plaats van op wat u NIET kunt. Een positieve benadering is ontzettend belangrijk.

Maria





4

HOUDING

Na een buikoperatie is het normaal dat u een wat in elkaar gezakte of voorover gebogen houding aanneemt om uw buik te beschermen, zeker wanneer u pijn heeft. Dit kan pijn in de onderrug veroorzaken of andere pijntjes en ongemakken. Hoewel dit lastig kan zijn, is het toch beter rechtop te gaan staan en uzelf 'lang te maken'.

Het is belangrijk om goed naar uw lichaam te blijven luisteren. Uw lichaam weet wanneer het behoefte heeft aan rust, dus geef daar ook aan toe. Voel u niet schuldig als u rust neemt. Een goede basis is het halve werk en u zult er op lange termijn profijt van hebben.

Jo

Hierdoor kunt u ook makkelijker ademen en stimuleert u uw buikspieren weer normaal te functioneren.

Probeer u voor te stellen dat u een ballon bovenop uw hoofd heeft en dat deze u voorzichtig rechtop trekt aan uw ruggengraat. Adem daarbij diep in, adem uit en ontspan.

Probeer deze rechte houding aan te nemen als u wandelt, staat of rondloopt. Als u zich hier alleen al van bewust bent, heeft het een positief effect.

BEKKENBODEM

Uw bekkenbodem is een zeer belangrijke spiergroep. Uw bekkenbodem ondersteunt de organen in uw bekken zoals uw blaas, rectum en baarmoeder. Daarnaast maakt uw bekkenbodem deel uit van de zogenaamde 'core' spiergroep en vormt deze een lus van spieren onderin uw bekken.

Een goed functionerende bekkenbodem is van essentieel belang voor controle over uw darmen en blaas, evenals de ondersteuning van uw organen, ook als u een stoma heeft. De bekkenbodem is zowel voor mannen als vrouwen van belang.^[5]

Wanneer u een tijdelijke stoma heeft en u binnenkort opnieuw zal worden geopereerd, is een goed geoefende bekkenbodem essentieel om de controle over uw darmen en blaas te behouden nadat uw stoma is opgeheven.

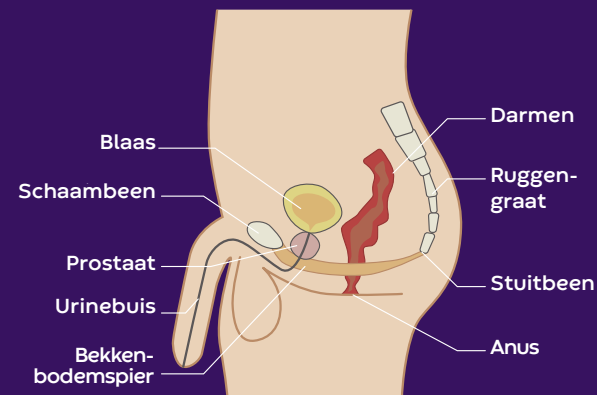
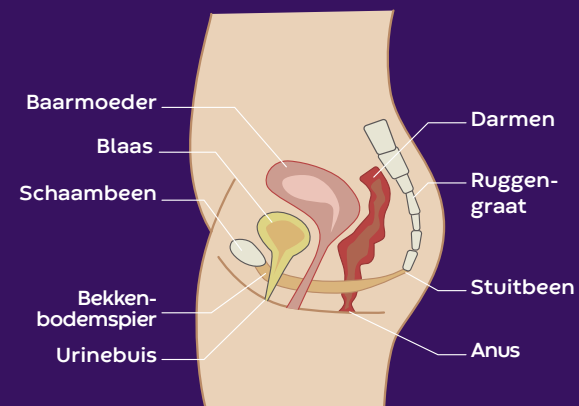
Daarom is het van belang om bekkenbodem oefeningen te doen, ter voorbereiding op de operatie voor het opheffen van uw stoma.

Als uw stoma blijvend is, is een gezonde bekkenbodem belangrijk voor uw houding, continentie en ondersteuning van uw andere inwendige organen.

Het trainen van de bekkenbodem is voor iedereen belangrijk en daarom zijn deze oefeningen opgenomen in dit deel van het handboek.

Doe deze oefening vóór (indien mogelijk) en na uw stoma operatie, vóór de operatie waarbij uw stoma wordt opgeheven (indien van toepassing) en blijf ze altijd doen. U kunt ermee beginnen zodra u zich daartoe in staat voelt na uw operatie. Als u twijfelt, neem dan contact op met uw chirurg, verpleegkundige of arts.

5



HOE KUNT U UW BEKKENBODEM STERKER MAKEN?

Begin met deze oefeningen terwijl u op uw rug op bed of op de grond ligt. Deze houding maakt het makkelijker de spieren 'te vinden' en te voelen dat ze aanspannen. Uiteindelijk zou u in staat moeten zijn de vloeroefeningen zittend of staand te doen.

- Ga op uw rug liggen met uw knieën opgetrokken en ontspan.
- **Stel u voor** dat u probeert de opening van uw vagina, anus of plasbuis te sluiten (voor mannen - probeer het gevoel te krijgen dat u uw testikels zachtjes in uw lichaam trekt of probeer te voorkomen dat u een wind laat) en span uw bekkenbodemspieren aan.
- **Visualiseer** dat u probeert uw bekkenbodem in uw lichaam 'op te tillen'; dat u de spier probeert op te tillen en naar binnen te trekken.
- **Het kan in eerste instantie lastig zijn om dit gevoel op te wekken**, maar het is een subtiel en zacht gevoel, dus blijf het proberen.
- **Houd** het gevoel van optillen en aanspannen 5-10 seconden vast, adem normaal en laat daarna rustig los zodat uw bekkenbodem weer volledig kan ontspannen. Adem door en concentreer u op het ontspannen en loslaten van de spieren.
- Er mag aan de buitenkant niets zichtbaar bewegen. Probeer dus te voorkomen dat u uw billen samenknijpt of uw adem inhoudt. U werkt aan uw 'inwendige' spieren, dus niemand zou moeten kunnen zien dat u ze aan het werk zet.
- **Herhaal de oefening 5-10 keer en doe dit 2-3 keer per dag.**
- **In eerste instantie na de operatie** (afhankelijk van het soort operatie dat u heeft ondergaan) kan dit onprettig of erg lastig zijn, zeker als u een ingrijpende operatie heeft ondergaan. Probeer uw spieren eerst kort en rustig samen te trekken en geleidelijk zult u in staat zijn de spieren steviger samen te trekken.
- **Na verloop van tijd** zou u in staat moeten zijn de oefeningen zittend of staand te doen, zodat u ze vele malen per dag kunt doen.

Begin rustig door uw bekkenbodemspieren heel zacht samen te trekken en bouw het geleidelijk op tot een krachtigere samentrekking.

Ik voel niks. Doe ik iets verkeerd?

Het kan lastig zijn dit gevoel in eerste instantie op te wekken, maar houd vol totdat u het gevoel heeft dat u uw bekkenbodem kunt 'optillen' en 'aanspannen'.

Als u een 'bolling' voelt in plaats van een 'optilling', stop dan en vraag om advies van een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Als u nog steeds niets voelt of als u specifieke problemen ervaart met de continentie, vraag dan om te worden doorverwezen naar een bewegingsdeskundige.

SNELLE TIP

Langzame, diepe ademhaling kan u helpen te ontspannen en de pijn onder controle te houden na uw operatie. Sluit uw ogen en adem langzaam in gedurende 4 tellen. Adem vervolgens uit gedurende 4 tellen. Herhaal zo vaak als nodig is.



6

ADEMHALING EN ONTSPANNING

Eenvoudige ademhalingstechnieken kunnen u helpen te ontspannen, het genezingsproces te bevorderen en onrust te verminderen. Diepe ademhaling stimuleert u uw longen goed te gebruiken, met name na een buikoperatie.

Probeer de volgende ademhalingstechniek wanneer u wilt vóór of na uw operatie:

1. Ga rechtop op een stoel zitten met goede ondersteuning van uw rug of ga in bed tegen kussens zitten.
2. Ontspan
3. Adem eerst 3 keer diep in en uit, waarbij u krachtig uitblaast via uw mond.
4. Sluit vervolgens uw ogen.
5. Leg één hand op uw buik (net onder uw navel).
6. Leg uw andere hand op uw borstbeen
7. **Stap 1** - Adem rustig in door uw neus; als het goed is voelt u uw buik omhoog richting uw hand bewegen.
8. **Stap 2** - Adem vervolgens verder in; als het goed is beweegt uw hand op uw borstbeen omhoog en van u af.
9. **Stap 3** - Adem verder in en trek uw schouders op richting uw oren terwijl uw longen zich helemaal vullen.
10. Adem vervolgens langzaam uit via uw mond. Laat uw schouders zakken als u uitademt. Uw ribben bewegen langs uw flanken naar binnen en naar beneden, en uw buik trekt zachtjes naar binnen en weg van uw hand. Stel u voor dat uw lichaam een paraplu is die u inklappt.
11. Pauzeer even en herhaal de oefening 2-3 keer.

LOPEN - WEER IN BEWEGING KOMEN

Wanneer u in het ziekenhuis ligt, helpt de fysiotherapeut of verpleegkundige u al vrij snel na de operatie uit bed zodat u korte stukjes kunt lopen. Tegen de tijd dat u het ziekenhuis verlaat, zou u een paar keer per dag langere stukjes over de gangen moeten kunnen lopen. Het is belangrijk dat u dit blijft doen als u thuis bent.

Lopen is een van de beste dingen die u kunt doen tijdens uw revalidatie. Het helpt uw zelfvertrouwen te verbeteren, uw spieren weer sterker te maken en uw herstel te bevorderen.^[4]

- **Wanneer u thuis bent**, kunt u de duur van uw wandelingen geleidelijk opbouwen.
- **Begin** met twee keer per dag een korte wandeling van 5-10 minuten.

- **Blijf dichtbij huis** en ga een blokje om. Het is veel beter om vaak een klein beetje te doen, dan in één keer teveel.

- **Naarmate u sterker wordt**, kunt u de afstand geleidelijk vergroten.

U kunt uzelf een doel stellen om de volgende lantaarnpaal te bereiken of de brievenbus. Maak een aantekening in uw me+™ Vitaliteits dagboek over hoe u zich voelde en hoeveel u heeft gelopen.

- **Neem een vriend** of uw partner mee ter ondersteuning en ga de eerste keer niet te ver van huis.
- **Loop in een goede houding**, met uw hoofd mooi rechtop. Stel u voor dat een ballon bovenop uw hoofd u richting de lucht trekt.
- **Draag comfortabele, stevige schoenen**, het liefst sportschoenen of veterschoenen.
- **Plan uw wandeling** zodat u na afloop kunt rusten en pijnmedicatie kunt nemen vlak voordat u gaat. Neem een mobiele telefoon mee.

- **Binnen enkele weken** zult u verder kunnen wandelen gedurende 30-40 minuten.
- **Houd uw eigen tempo aan**, maar wees niet bang telkens een beetje meer te proberen.
- **Gebruik een smartphone of smartwatch om uw dagelijkse stappen bij te houden**. Maak uw wandelingen geleidelijk langer naarmate u sterker en fitter wordt. U kunt uw stappen bijhouden in uw me+™ Vitaliteits-dagboek.

Ik heb ontdekt dat mijn stoma mij er niet van weerhoudt te doen wat ik wil doen. Ik vind het heerlijk om te klimmen, te fietsen en door de bergen te wandelen. Waarom zou ik mijn stoma mijn plezier laten ontnemen?

Henk

Word lid van een wandelgroep

Naarmate u sterker wordt, kan het een uitstekend idee zijn om u aan te sluiten bij een wandelgroep met mensen die ook voor hun gezondheid wandelen, zodat u gemotiveerd blijft. Er zijn hiervoor veel mogelijkheden. Informeert u eens in uw lokale gemeente naar de mogelijkheden bij u in de buurt.

HET ME+™ VITALITEITS PROGRAMMA

Bij Convatec zetten we ons 100% in om u te helpen een actief en gezond leven te leiden. Stap één is ervoor te zorgen dat u zelf de touwtjes in handen heeft. U kent uw eigen lichaam het beste en u kunt uw eigen herstel regelen met de juiste ondersteuning.

We vinden het belangrijk dat u zelfvertrouwen heeft en in staat bent het leven te leiden dat u wilt. Of u nu gelukkig wordt van tuinieren, huishoudelijk werk, sporten, hardlopen, zwemmen, fietsen, reizen, werken of competitiesport.

Hoe is het me+™ Vitaliteits programma ontwikkeld?

Dit bewegingsprogramma is ontwikkeld in samenwerking met een team verpleegkundigen gespecialiseerd in stomazorg, fysiotherapeuten, bewegingsspecialisten, chirurgen, patiënten en andere zorgprofessionals. Het is tevens het resultaat van uitgebreid onderzoek, bewijs en een wetenschappelijk onderzoek dat Convatec in 2016 heeft uitgevoerd en waaraan 2600 patiënten in het Verenigd Koninkrijk deelnamen.^[6]

Waar gaat het programma over?

- Het ethos is een 'actief' herstel in plaats van een "passief" herstel.
- Het is van essentieel belang om de juiste balans te vinden. Luister naar uw lichaam en stem uw activiteiten daarop af.
- Het helpt u zich te richten op de dingen die u wel kunt in plaats van op de dingen die u niet kunt.
- Hierdoor krijgt u weer enige controle en zelfvertrouwen.

Bespreek dit programma met uw stomaverpleegkundige, chirurg of een andere specialist, zodat zij u tijdens het programma advies en ondersteuning kunnen geven.

7



ONTMOET LEILA

Bewegingsexpert Leila Söderholm werd gediagnosticeerd met darmkanker en onderging daarom een stomaoperatie. Leila heeft twee keer een ileostoma gehad, maar is nu zonder. Wat Leila moed gaf, was training en het doel om weer dezelfde vorm te krijgen als voorheen.

Met behulp van humor en lichaamsbeweging kunt u het hele herstelproces beïnvloeden, zowel lichamelijk als mentaal. "Ik begeleid u door de verschillende oefeningen waarbij het doel is om een beetje licht te verspreiden en te laten zien hoeveel u kunt bereiken met wilskracht," zegt Leila.

REVALIDATIEPROGRAMMA VOOR DE BUIK EN CORE FASE 1 - 3

Doorloop het programma voorzichtig en luister naar uw lichaam. Als u vragen heeft of zich ergens zorgen over maakt, raadpleeg dan een fysiotherapeut of een goed opgeleide bewegingsdeskundige die bevoegd is doorverwijzingen voor bewegingstherapie aan te nemen.

Hoe moet ik dit programma gebruiken?

De oefeningen van dit programma zijn specifiek ontworpen voor mensen die een grote buikoperatie hebben ondergaan en een stoma hebben, hoewel ze voor iedereen goed zijn. Het zijn rustige oefeningen die voor de meeste mensen geschikt zijn en u kunt alle oefeningen bij u thuis doen.

U kunt de oefeningen stap voor stap doorlopen, waarbij u uitgaat van uw gezondheid en andere medische aandoeningen. Vraag uw arts, chirurg of verpleegkundige bij twijfel om advies.

Het programma bestaat uit 3 fases:

De groene fase (fase 1) is inbegrepen in dit pakket. Als u fase 2 en 3 (eveneens gratis) wilt ontvangen, kunt u contact opnemen met het Convatec Service Team op 0800 - 330 00 10 .

GROENE Fase 1

Begin in het ziekenhuis en ga daarna thuis verder. Deze fase is ook het startpunt als u nog nooit buik oefeningen heeft gedaan, zelfs als uw operatie jaren geleden heeft plaatsgevonden.

BLAUWE Fase 2

Dit zijn oefeningen die voortbouwen op de groene oefeningen. Hoewel ze iets uitdagender zijn, zijn ze nog steeds vrij rustig. Het is belangrijk dat u de groene oefeningen goed beheerst voordat u verder gaat naar de volgende fase.

Als u het lastig vindt de oefeningen op de grond te doen (bijvoorbeeld omdat u een kunstnie heeft), kies dan de oefeningen uit deze fase die u zittend of staand kunt doen, of doe de oefeningen op bed.

PAARSE Fase 3

Deze oefeningen gaan wat verder. U doet deze pas, wanneer u de oefeningen van fase 2 voldoende beheerst.

Zorg dat u zich op een veilige plek bevindt en comfortabele kleding draagt voordat u met de oefeningen van dit programma begint. Controleer of uw stoel of bed stevig staat en niet kan bewegen.

Als u zich zorgen maakt of vragen heeft over uw stoma, neem dan contact op met uw zorgverlener of met het Convatec Service Team.



Van alle oefeningen is een instructievideo beschikbaar. U bekijkt deze op www.convatec.nl/meplus

ME+™ VITALITEITS DAGBOEK

Het me+™ Vitaliteits dagboek is inbegrepen in dit pakket. U kunt na uw operatie op een door u gewenste tijdstip beginnen met het invullen van het dagboek. Tijdens uw revalidatie kunt u hierin uw dagelijkse voortgang bijhouden.

Het me+™ Vitaliteits dagboek is puur voor uzelf. Het kan heel nuttig zijn er nog eens in terug te lezen en te zien wat u heeft bereikt. Als u meer dagboekjes nodig heeft, neem dan contact met ons op: 0800 - 330 00 10 .

Doe alles stapje voor stapje en verwacht niet te snel teveel van uzelf. Als u mee wilt doen aan een activiteit, ga dan eerst even langs de zijlijn kijken zodat u weet wat u kunt verwachten. Zo krijgt u vertrouwen om het zelf te proberen.

Jannie



VOORBEREIDING OP DE OPERATIE

Sommige mensen hebben een operatie gepland en voelen zich in staat het programma te doorlopen vóór hun operatie. Dit kan helpen kracht en conditie op te bouwen vóór de operatie waardoor het herstel mogelijk sneller verloopt.

Terwijl u op uw operatie wacht, is het belangrijk dat u actief blijft door regelmatig rustige oefeningen te doen, een stevige wandeling te maken, te joggen, te fietsen, te zwemmen of een andere activiteit te ondernemen die u leuk vindt. Dit kan ook voor uw geestelijk welbevinden goed zijn als u zich wat onrustig voelt.

Zelfs als u zich niet goed voelt, kunt u misschien toch een rustige wandeling maken of thuis wat oefeningen doen. Hierdoor ziet u alles mogelijk weer wat positiever in. Doe wat u kunt en probeer te voorkomen dat u te veel stilzit, waardoor u aan spierkracht en conditie verliest en u last kunt krijgen van depressie, angstgevoelens en somberheid. Vraag bij uw arts na wat voor u geschikt is.





Aangezien ik nu 80 jaar jong ben, zijn mijn doelen relatief eenvoudig. Ik moet actief blijven en zoveel mogelijk van het leven genieten. Ik heb een personal trainer die één keer per week bij me langskomt. Ik doe stretchoefeningen; ik moet opstaan uit een stoel en weer gaan zitten. Dit is goed voor mijn balans en mijn benen worden er sterker van. Ik wil voorkomen dat ik immobiel wordt. Dus stretchen en wandelen is voor mij absoluut noodzakelijk!

Peter



VOORDELEN VOOR IEDEREEN

Zelfs als u jaren geleden een operatie heeft gehad of als uw stoma is opgeheven, zitten er nog steeds veel voordelen aan de oefeningen van dit programma.

Het is simpelweg een manier om uw gezondheid, fitheid en zelfvertrouwen te herstellen op elk moment na een stoma operatie. Met name de bekkenbodemspieroefeningen op pagina 20 kunnen dan nuttig voor u zijn.

Begin met het basisboekje **“fase 1” (groene boekje)** en ga een stapje verder naarmate u zich sterker voelt en meer zelfvertrouwen krijgt.

De meeste oefeningen van dit programma zijn eigenlijk voor iedereen een goed idee. U kunt uw partner, vriend of een familielid vragen het programma samen met u te doen; het zal hen ook goed doen.



KANKER

Er is steeds meer bewijs dat een actievere levensstijl, zowel tijdens als na een kankerbehandeling, veel voordelen heeft en aan te raden is.

Meer bewegen kan helpen uw gevoel van eigen-waarde te vergroten, uw diagnose te verbeteren, de bijwerkingen van de behandeling onder controle te houden en uw mentale gezondheid te verbeteren.^[10]

Aanbevelingen die in 2016 zijn gepubliceerd door Macmillan^[12] geven aan dat iedereen met de diagnose kanker zou moeten proberen zo actief mogelijk te zijn.

Eerder advies om 'rust te houden' wordt nu beschouwd als achterhaald en mensen met kanker worden gestimuleerd meer te bewegen en deel te nemen aan licht inspannende activiteiten als dit mogelijk is. Daarnaast kan een actieve levensstijl helpen bijwerkingen en langetermijneffecten van de behandeling (bijv. vermoeidheid, verlies van spierkracht en gewichtstoename) te verminderen en beter onder controle te houden.

En uiteraard is lichaamsbeweging een uitstekende manier om uw kwaliteit van leven en mentale gezondheid te verbeteren, op het moment dat u daar de grootste behoefte aan heeft.

Maar we weten dat het niet altijd makkelijk is en u kunt zich vermoeid en naar voelen vanwege uw behandeling en operatie.

Toch kan zelfs een lichte vorm van lichaamsbeweging, zoals een wandeling, een rustige fietstocht of zwemmen, enkele mobiliteits- en lichte conditioefeningen thuis, of een beetje tuinieren of huishoudelijk werk al een groot verschil maken.

Om uw core en buikspieren te versterken na een stoma operatie kunt u het **fase 1 (groene) boekje** volgen en doorgaan naar de volgende fase als u daar klaar voor bent.

Neem contact op met uw oncoloog, verpleegkundige of huisarts over welk soort lichaamsbeweging het meest geschikt voor u is tijdens uw behandeling en herstel.

Het kan zijn dat u in aanmerking komt voor deelname aan het plaatselijk revalidatieprogramma voor kanker. Neem contact op met uw arts of stomaverpleegkundige om na te vragen of er een programma bestaat binnen uw ziekenhuis of plaatselijke gemeenschap.

Daarnaast kunt u misschien deelnemen aan een programma voor therapeutisch sporten, bijvoorbeeld via uw huisarts. Vraag uw huisarts om advies en doorverwijzing.

PARASTOMALE HERNIA

Misschien heeft u wel eens gehoord van een complicatie met de naam 'parastomale hernia'.

Dit is een abnormale bolling rondom de stoma, waar een extra lus van darmen zich tussen de stoma en de buikwand wringt. Het blijft zitten tussen de huid en de spieren van de buikwand. Naar schatting ontstaat bij ongeveer 20-30% van de mensen een parastomale parastomale hernia (ook wel stomabreuk genoemd), waarbij in 25% van de gevallen verdere operatie noodzakelijk is.^[11,12]

Goed geoefende buikspieren verkleinen o.a. de kans op een breuk of uitstulping. Wanneer u regelmatig beweegt komt dit uw gezondheid ten goede.^[15]

Wat u zelf kunt doen om dit risico te verkleinen:^[15]

Let op uw gewicht. Overgewicht is een van de belangrijkste oorzaken van een parastomale hernia, want dit zorgt voor interne druk op de buikwand. Probeer daarom op een gezond gewicht te blijven en als u overgewicht heeft, hier actie op te ondernemen (evt. onder begeleiding).

Stop met roken

Versterk uw buikspieren - mensen met zwakke buikspieren hebben een hoger risico op een hernia. Daarom is het belangrijk om wat geschikte buikspieroefeningen te doen.

Draag gemakkelijk zittende kleding als dat u meer zelfvertrouwen geeft om actiever te worden.

Blijf in beweging in het belang van uw algemene lichamelijke welbevinden.

Zorg dat uw spieren sterk blijven (met name uw armspieren), zodat u veiliger kunt tillen en bewegen waardoor uw buik wordt beschermd.

Als u iets optilt of draagt, doe dit dan op een veilige manier en vanuit een bewust gestuurde beweging.

Pas oefeningen en dagelijkse activiteiten aan om er zeker van te zijn dat ze geschikt zijn voor u.

Neem contact op met uw chirurg of stomaverpleegkundige voor meer advies over het verkleinen van het risico op een parastomale hernia.



10

Hij wandelde altijd met me mee en zorgde dat ik gemotiveerd bleef, ook op dagen dat ik het moeilijk had. Positieve steun van een vriend of een familielid is ontzettend belangrijk... vraag iemand je op te peppen en te ondersteunen als het tegenzit.

Bart

MEER IN BEWEGING KOMEN

Naarmate u zich sterker voelt, is het een goed idee na te denken over hoe u wat meer in beweging kunt komen.

Goed voor uzelf zorgen en wat oefeningen doen kan een uitstekende manier zijn om op de lange termijn gezond te blijven, zich beter te voelen en van het leven te genieten.

Lichaamsbeweging heeft enkele belangrijke algemene voordelen,^[13] in het bijzonder na ziekte en een stoma operatie:

- Het is goed voor de balans, coördinatie en spierkracht, waardoor vallen en letsel kunnen worden voorkomen.
- Het kan bijwerkingen van behandelingen voor ziekte en kanker, zoals vermoeidheid, verlies van spierkracht en gewichtsveranderingen, verminderen.

- Het verbetert het geestelijk welbevinden en vermindert stress, onrust en depressie.
- Het vermindert het risico op andere aandoeningen zoals kanker, diabetes, hoge bloeddruk, hartziekte en beroerte.
- Geschikte buikspieroefeningen om uw buikwand te versterken kunnen helpen het risico op een hernia te verkleinen.
- Het is goed voor u en u voelt zich er vitaal bij!

Mensen met een stoma kunnen veel dagelijkse activiteiten hervatten. Bent u benieuwd naar ervaringen van andere stomadragers? Bekijk onze website voor verhalen van andere stomadragers: www.convatec.nl/meplus.

U kunt echt alles doen wat u leuk vindt... of het nu gaat om tuinieren, fietsen, stijldansen, bergbeklimmen, zwemmen, marathons lopen of simpelweg wandelen met de hond. Doe vooral de dingen waar u plezier in heeft. Er zitten zoveel voordelen aan een actief leven en uw stoma zou dat niet in de weg hoeven staan.

Hydratatie

Als u een ileostoma heeft, moet u goed op uw vochtinname letten, met name wanneer u actiever wordt. Een ileostoma betekent dat u meer vocht verliest via uw stoma en u kunt snel uitdrogen. Het kan nodig zijn uw inname van vocht en elektrolyten te vergroten.^[14]

Sporten en lichaamsbeweging

Er zijn veel mensen met een stoma die met succes meedoen aan triatlons, contactsporten, adventure racing, body building, alpinisme en extreme sporten. Er is niets wat u niet mag doen, zolang u het veilig doet, met een goede techniek en de nodige voorzorgsmaatregelen treft.

Over het algemeen wordt aanbevolen voorzichtig te zijn met bepaalde bewegingen en activiteiten, met name als u een verhoogd risico heeft op een hernia. Probeer activiteiten waarbij te veel spanning op uw buikwand zou kunnen komen te staan, te vermijden.

De spanning op uw buikwand neemt toe als u zich inspent, zware voorwerpen tilt, hoest, lacht, zich schrap zet, uw adem inhoudt of bepaalde bewegingen maakt/oefeningen doet, met name bij het tillen van zware voorwerpen of in houdingen waarin u zich schrap zet en bij bepaalde buikspieroefeningen. Natuurlijk is het onmogelijk om niet te lachen, te niezen of te hoesten, en bij veel dagelijkse activiteiten moet u iets tillen of dragen. Er zijn dus twee belangrijke doelen:

1. Streef naar het versterken van uw buikwand, zodat u de spanning (door lachen, hoesten, niezen of algemene activiteiten in uw dagelijks leven) daarop kunt weerstaan. U kunt dit zien als het creëren van uw eigen 'ingebouwde ondersteuning'.
2. Vermijd 'overmatige' spanning op uw buikwand als gevolg van ongeschikte bewegingen zoals bepaalde buikspieroefeningen, het tillen van zware/onhandige voorwerpen en overgewicht.

Als u een activiteit onderneemt, probeer dan een goede techniek te gebruiken waarmee u uw buik beschermt. Hoe sterker uw buikspieren, hoe beter u de spanning op uw buikwand kunt weerstaan.

Populaire fitnessoefeningen die misschien niet geschikt zijn voor mensen met een stoma zijn onder andere:^[15]

- **Planken** - dit is een populaire 'core-oefening', maar omdat het de spanning op de buikwand vergroot, is het mogelijk niet geschikt voor mensen met een stoma.
- **Volledige push-ups** - hierdoor kan er veel spanning op uw buikwand komen te staan. Pas de push-ups aan door ze op uw knieën te doen of doe in plaats daarvan een bankdruk-oefening (waarbij u op uw rug ligt).
- **Traditionele sit-ups of crunches**, met name wanneer beide voeten van de grond zijn, kunnen spanning op de buikwand zetten en kunt u beter niet doen.
- **Een dubbele beenlift**, waarbij uw voeten van de grond zijn. Zelfs bepaalde pilatesoefeningen zoals de 'honderd' en de 'table top' moeten eventueel worden aangepast zodat uw voeten op de grond blijven.
- **Volledige pull-ups/chin-ups** zetten veel spanning op de buik en vergroten de spanning op de buikwand. Ze kunnen daarom ongeschikt zijn.
- **Uitrollen over een fitnessbal**, gehoekte houdingen en afrollen bij pilates. Wees voorzichtig met bewegingen waarbij de buik bol komt te staan of er een gevoel van druk ontstaat.

Als u niet zeker weet om welke oefeningen het hierbij gaat, vraag uw fysiotherapeut of bewegingsdeskundige dan om advies.



SNELLE TIPS

Overleg met uw stomaverpleegkundige voordat u met dit programma begint en vraag hen om begeleiding. Of neem contact op met het Convatec Service Team: 0800 - 330 00 10 .

Doorloop de revalidatieoefeningen in uw eigen tempo... begin met de **groene fase 1** en ga dan verder met de **blauwe fase 2** en de **paarse fase 3**, al naar gelang u zich sterker en fitter voelt.

U hoeft niet alle oefeningen in één keer te doen. Werk ze rustig af, bekijk wat goed werkt en combineer de oefeningen zodanig dat ze goed aansluiten bij uw behoeften en levensstijl.

Maak aantekeningen in uw me+™ Vitaliteits dagboek zodat u deze nog eens kunt doorlezen welke ontwikkelingen uw herstel door maakt. Dit kan stimulerend werken.

Overweeg een actieve revalidatie in plaats van een zittende of passieve revalidatie, want op die manier zult u sneller herstellen.

Ga naar buiten voor een wandeling zodra u hier na uw operatie toe in staat bent en bouw dit langzaam op totdat u dagelijks wandelt.

Vind een goede balans tussen rust en actief bezig zijn, en luister naar uw lichaam. Versterk uw bekkenbodemspieren, met name als u zich voorbereidt op een operatie waarbij uw stoma wordt opgeheven.

Wees geduldig... het kan maanden duren voordat u volledig bent hersteld.

Bouw uw lichaamsbeweging langzaam op en probeer in uw dagelijks leven actief te zijn.

Pas bewegingen of oefeningen aan om de spanning op uw buikwand te verminderen en beweeg op een veilige manier.

11



**BLIJF VOORAL
POSITIEF DENKEN,
EET GEZOND
EN ZORG VOOR
UW DAGELIJKSE
BEWEGING.**

VEEL SUCCES!

REFERENTIES

1. Anderson L, Taylor RS. Cardiac rehabilitation for people with heart disease: an overview of Cochrane systematic reviews. Cochrane Database Syst Rev 2014;(2): CD011273.
2. Developing a rehabilitation programme for people with cancer. Summer 2012. White. S. www.macmillan.org.uk.
3. Mercandetti, M. Wound Healing and Repair. Medscape Updated March 2015. <http://emedicine.medscape.com/article/1298129-overview> (Accessed 28/11/16)
4. De Moor, D. Walking Works. Walking for health. October 2013. www.walkingforhealth.org.uk
5. Pelvic Floor Recovery. Physiotherapy for Gynaecology Surgery Recovery. Sue Croft 2015.
6. Results from 'Living with a stoma - A patient survey' Convatec 2016
7. Analysis by Macmillan Cancer Support. Based on Maddams J, et al. Cancer prevalence in the United Kingdom: estimates for 2008. British Journal of Cancer. 2009;101: 541-547
8. A. Campbell. The Importance of Physical Activity for people living with and beyond cancer. A concise evidence review. Macmillan Cancer Support. June 2012
9. Move More. Your guide to becoming more active. July 2016 www.macmillan.org.uk
10. North J. Early intervention, parastomal hernia and quality of life. British Journal of Nursing, 2014 (Stoma Supplement), Vol 23, No 5
11. Thompson MJ, Trainor B. Prevention of parastomal hernia; A comparison of results 3 years on. Gastrointestinal nursing vol 5 no 3 April 2007
12. ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016
13. Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011.
14. Ng, D. H. L., Pither, C. A. R., Wootton, S. A. and Stroud, M. A. (2013), The 'not so short-bowel syndrome': potential health problems in patients with an ileostomy. Colorectal Disease, 15: 1154-1161. doi: 10.1111/codi.12252
15. Inside Out. Pelvic Floor Safe Exercising. Michelle Kenway 2016 www.pelvicexercises.com.au

12

NB:

Als u vragen heeft of zich zorgen maakt, neem dan contact op met uw zorgverlener. Het advies in dit handboek is geen vervanging voor het advies van een zorgprofessional.

Als u een open wond heeft, een infectie of een wond die nog niet is genezen, begin dan nog niet aan het programma, maar wacht totdat uw wond volledig is genezen.

Als u nog een andere medische aandoening heeft of als u twijfelt of u de oefeningen zult doen of het advies zult opvolgen in dit programma, neem dan contact op met uw chirurg, stomaverpleegkundige of huisarts.

Het me+™ Vitaliteits programma is er speciaal voor u. Bel voor meer informatie: 0800- 022 44 44 of ga naar www.convatec.nl/meplus

DANKBETUIGING

We willen de volgende personen graag bedanken:

Ambassadeurs van het me+™ Vitaliteits programma
- Maria Adaway en Derek Vine die allebei een stoma hebben.

Professor Sina Dorudi, consulterend chirurg voor colorectale chirurgie, The Princess Grace Hospital, Londen

Dr Iseult M Wilson, docent Fysiotherapie aan de School of Health Sciences, Ulster University

Mike Grice, osteopaat, Clinic Director Birmingham Movement Therapy

Rosie Lawson, Convatec UKI

The Horder Centre, Crowborough, East Sussex
www.horderhealthcare.co.uk



Wij staan voor u klaar!

Neemt u gerust contact op als u behoefte heeft aan informatie, ideeën of gewoon iemand die naar u luistert.

Meer informatie vindt u op www.convatec.nl/meplus
of bel (gratis) 0800 - 330 00 10.