

samen *leven*

met blaas- en
darmproblemen bij MS

Special



Coloplast

Het begin van Coloplast

Het verhaal van Coloplast begint in 1954 in Denemarken. Elise Sørensen is een verpleegkundige en haar zus Thora heeft net een stomaoperatie ondergaan. Ze durft niet meer onder de mensen te komen, omdat ze bang is dat haar stoma zou kunnen lekken. Luisterend naar de problemen van haar zus, komt Elise op het idee van 's werelds eerste zelfklevende stomawegwerpzakje.

Op basis van Elises idee ontwikkelen Aage Louis-Hansen (een bouwkundig ingenieur en kunststofproducent) en zijn vrouw Johanne Louis-Hansen (een gediplomeerd verpleegkundige) het stomawegwerpzakje. Een stomazakje dat Thora – en duizenden andere mensen zoals zij – helpt het leven te leiden op de manier zoals zij het willen. Een eenvoudige oplossing die een wereld van verschil maakt.

Colofon

Samen leven is een uitgave van Coloplast B.V.

Contact: nlcare@coloplast.com

Art direction, redactie, fotografie en productie: VRHL Content en Creatie BV, Alphen aan den Rijn
Verder werkten mee: Picturing people, Wiep van Apeldoorn en Linda Communicatie, Linda van Maanen



Coloplast ontwikkelt en produceert al zestig jaar oplossingen voor onder meer stomazorg en continentiezorg. Dit doen we vanuit een heldere missie: 'Het leven gemakkelijker maken voor mensen met een darm- en/of blaasprobleem'.

Coloplast wil méér zijn dan alleen een producent van medische hulpmiddelen. Graag dragen wij bij aan de continue verbetering van de kwaliteit van zorg op het gebied van darm- en/of blaasproblemen. Niet alleen door productinnovaties, maar ook door het aanbieden van scholingen voor verpleegkundigen en ondersteuningsprogramma's om de gebruikers in de thuissituatie verder te helpen.

Copyright © 2021:

Zet- en drukfouten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coloplast veeleenvoudigd of openbaar worden gemaakt. Bij het samenstellen van dit magazine is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Coloplast is niet verantwoordelijk voor enige onjuist verstrekte informatie via dit magazine.

MS en blaasproblemen

Naast alle klachten als gevolg van MS, komen ook blaas- en darmproblemen veel voor. Ze kunnen een grote belasting worden in het actieve en sociale leven. Gelukkig is er veel aan te doen. Bovendien kan de behandeling van deze problemen complicaties van MS verminderen. Op deze pagina behandelen we blaasproblemen, op pagina 14 leest u meer over darmproblemen.

Een korte uitleg van MS

Multiple sclerose is een ontstekingsziekte waarbij de bescherm- en isolatielaag rondom de zenuwen in de hersenen, het ruggenmerg en de perifere zenuwen worden aangetast. 'Sclerose' betekent littekenvorming en 'multiple' geeft aan dat de littekenvorming op verschillende plekken in de hersenen en het ruggenmerg kan plaatsvinden. Kenmerkend bij MS is dat de signalen van de hersenen die door de zenuwen worden vervoerd, onderbroken zijn. Daardoor kan een groot aantal lichaamsfuncties worden verstoord.

Functie van de blaas

De blaas is een tijdelijke opslagplaats voor urine en ligt onder in de buik. Urine wordt continu geproduceerd in de nieren en stroomt via de urineleiders naar de blaas. Daar wordt de urine opgeslagen tot de urine via de plasbuis wordt uitgeplast. De blaas is tevens een spier. Als deze 'vol' is, krijgt u een seintje van uw hersenen om uw blaas te legen. Dit voelt u als aandrang om te plassen. Als u plast, trekt de spierwand van de blaas zich samen om de urine via de urinebuis naar buiten af te voeren.

Blaasproblemen als gevolg van MS

MS kan een verstoring in de aansturing van de blaasspier en de sluitspier veroorzaken door aantasting van de zenuwbanen. Als gevolg hiervan kunnen problemen met de opslag van de urine ontstaan, zodat ongewenst urineverlies optreedt. Of het tegenovergestelde: problemen met het legen zodat je niet kunt plassen. Iedere verstoring in de aansturing kan leiden tot specifieke klachten die van tijd tot tijd ook weer kunnen wisselen. In het interview met dr. Jakko Nieuwenhuijzen (pagina 6) leest u hier meer over.

Kunt u niet goed uitplassen, dan bestaat de kans op het achterblijven van urine in de blaas (residu), met het risico op een blaasontsteking. Indien u hier last van krijgt, is het belangrijk om dit te behandelen. Het komt voor dat een blaasontsteking een schub uitlokt. Behandeling en voorkoming van een blaasontsteking zijn dus noodzakelijk.



25%
van mensen met MS met blaasproblemen katheteriseren.²



Blaasproblemen komen voor bij meer dan **70%** van alle mensen met MS.¹

Welke oplossingen?

Aangezien blaasproblemen zo divers zijn, zijn er ook vele soorten behandelingen, denk aan medicatie, maar ook aan oefeningen om de bekkenbodemspieren te versterken. Overleg met uw behandelaar wat voor u een geschikte behandeling zou zijn. Blijft er constant urine achter in uw blaas, dan zou zelfkatheterisatie een optie kunnen zijn. Hierbij wordt de blaas door middel van een katheter geleegd. Afhankelijk van wat nodig is, gebeurt dat één tot meerdere keren per dag. Mogelijk schrikt dat af, maar de meeste mensen zijn hier achteraf heel tevreden over.

Kijk voor meer informatie op: www.coloplast.nl/ms

¹ Wang et al. Multiple Sclerosis and related disorders. 2018; 20: 16-21.

² The Prevalence of Urinary Catheterization in Women and Men With Multiple Sclerosis, Mahajan et al, 2013 Nov; 36(6):632-7



Willem is nog steeds buiten in de weer en daar geniet hij volop van.

'Ik heb er te lang mee doorgelopen'

Willem Stapel is 75 jaar. Sinds 1980 weet hij dat hij MS heeft. Na de eerste schok herstelde hij redelijk, maar bleef hij last houden van aanhoudende blaasinfecties en prostaatproblemen. Medicatie mocht niet baten en in 2010 stapte hij over op zelfkatheterisatie. Als Drentse boer bleef hij daar nuchter onder. Willem geniet nu van zijn pensioen en is nog steeds heel graag buiten. En dat kan ook, zonder problemen.

Helemaal van de wereld

"In 1980 bleef ik maar verkouden. Ik dacht eerst dat het griepverschijnselen waren, maar ik werd steeds zieker. Ik kende de hele wereld niet meer. Met spoed werd ik naar het toenmalige Academisch Ziekenhuis Groningen gebracht, waar professor Jan Minderhoud werkte als neuroloog. Het was niet best. Hij vertelde me dat ik MS had en dat ik een flinke schub had gehad. Een maand lang bleef ik in het ziekenhuis. Ik kon amper lopen, maar dat ging iedere keer een beetje beter. Toen ik weer naar huis mocht, hebben mijn vrouw en ik wel een flinke emotionele terugslag gehad. We moesten stoppen met ons rundveebedrijf, want met dieren ben je altijd in de weer, met voeren en melken en zo. We stapten over op de akkerbouw, en dat heb ik gelukkig tot mijn 65^e kunnen volhouden."

Problemen met blaas en prostaat

"Regelmatig had ik een blaasontsteking en daar kreeg ik dan steeds weer nieuwe medicijnen voor. Niets hielp. Als ik nu terugkijk, weet ik dat ik daar veel te lang mee heb doorgelopen. Later kwamen er ook nog prostaatproblemen bij, en pas toen kwam ik bij de uroloog terecht. Een urine-wegonderzoek wees uit dat er veel te veel restplas achterbleef in mijn blaas en dat veroorzaakte die voortdurende ontstekingen. De uroloog stelde voor om zelf te gaan katheteriseren, en dat doe ik nu sinds 2010. Dat is toch een kwestie van één keer voordoen en dan zelf gaan proberen. Ik heb me de techniek snel eigengemaakt en nu katheteriseer ik vier keer per dag. Ik geloof dat ik daarna nog maar één of twee keer een blaasontsteking heb gehad."

"Ik heb nu meer energie"

Een gezond mens

"Nu mijn blaas- en prostaatproblemen onder controle zijn, heb ik ook meer energie. Ik ga wel iedere middag naar bed om twee uur te slapen, maar verder kan ik goed met deze ziekte leven. Wij wonen op een landgoed en daar is van alles te doen. Grasmaaien, boswerken, onderhoudswerkzaamheden: ik ben buiten nog steeds in de weer en dat vind ik prettig. Als we eropuit trekken met de fiets, neem ik een kleine katheter mee voor onderweg. Die zit standaard in mijn fietstas, zodat ik in geval van nood altijd kan katheteriseren. Achteraf gezien had ik die blaas- en prostaatproblemen eerder moeten laten onderzoeken. Dat had me veel ellende bespaard. Deze ziekte laat zich niet goed voorspellen, maar daar blijf ik nuchter onder. Hier verderop heeft iemand ook de diagnose gekregen en hij belde mij laatst: 'Stapel, jij hebt toch MS, wil je niet eens komen praten over hoe en wat? Ik zeg: dat wil ik best, maar jullie zien een gezond mens. Al met al ben ik er redelijk goed vanaf gekomen.'" ●

Uroloog Jakko Nieuwenhuijzen vindt het belangrijk dat blaasproblemen uit de taboesfeer komen.



'Blaasklachten komen vaak voor bij MS-patiënten'

Dr. Jakko Nieuwenhuijzen is uroloog in het Amsterdam UMC. Hij legt uit dat MS-patiënten vaak een combinatie van blaasproblemen hebben, maar gelukkig zijn er ook goede behandelmethoden. Zijn belangrijkste advies: maak uw klachten tijdig bespreekbaar en wacht niet totdat zij uw leven dicteren.

Wat is de relatie tussen MS en blaasproblemen?

"Uit onderzoek weten we dat veel MS-patiënten met blaas- en plasproblemen te maken krijgen. De blaas wordt namelijk aangestuurd door zenuwcentra laag in het ruggenmerg, die gecontroleerd worden vanuit de hersenen. MS-laesies kunnen deze zenuwbanen in de hersenen of het ruggenmerg beschadigen. Sommige blaasproblemen kunnen een verhoogde kans geven op urineweginfecties, en die kunnen MS verergeren en zelfs een Schub veroorzaken. Daar ontstaat een kip-en-eiprobleem, waarvan oorzaak en gevolg soms lastig te onderscheiden zijn. Ook merken we dat veel mensen de neiging hebben om lang door te lopen met deze problemen. Aan hen zou ik willen zeggen: we kunnen er wat aan doen, dus bespreek uw klachten met de neuroloog, de MS-verpleegkundige of de uroloog. In samenspraak bekijken we dan de mogelijkheden. Als uroloog zorg ik dat het medisch verantwoord is, terwijl de patiënt bepaalt wat voor hem of haar comfortabel is."

Welke blaas- of plasklachten komt u het meest tegen bij MS-patiënten?

"Daarvoor moet ik eerst iets meer uitleggen over de werking van de blaas. Die bestaat uit twee tegengestelde functies: urine opslaan en leegmaken. Voor de opslag-

functie moet de blaasspier zich ontspannen, terwijl de sluitspier dicht blijft. Wanneer de blaas gevuld is met urine, knijpt de blaasspier samen en ontspant de sluitspier zich om de blaas te legen. Dat hele proces wordt grotendeels onbewust aangestuurd via zenuwcentra laag in het ruggenmerg, die onder controle staan van de hersenen. Wanneer die verstoord raken, ontstaan de klachten. Een overactieve blaas in de opslagfase kan leiden tot ongewild urineverlies, vaak plassen of een plotselinge aandrang. Bij een onderactieve blaas in de plasfase komt het plassen moeilijk op gang of blijft soms te veel urine achter. Dit kan dan weer een blaasontsteking veroorzaken. Het moeilijke bij MS is dat verschillende blaas- en plasproblemen tegelijk voorkomen, en ook dat zij kunnen veranderen naarmate de ziekte vordert. Dat maakt de behandeling soms ingewikkeld."

Hoe kunt u dan toch de juiste diagnose stellen?

"Door in eerste instantie goed te luisteren naar de klacht van de patiënt, dus het is belangrijk dat de behandelaar daar actief en specifiek naar vraagt. Om die reden werken we binnen het MS-team van het VU medisch centrum actief samen met neurologen en MS-verpleegkundigen en ook met de deskundigen in revalidatiecentra, zodat zij

“Het hoeft uw leven niet te beheersen”

deze klachten van MS-patiënten goed en tijdig in beeld brengen. Naast het benoemen van hun klachten, kunnen patiënten ook een zogenoemde mictielijst bijhouden, een soort dagboekje waarin zij optekenen hoe vaak en hoe veel zij op een dag plassen. Met een bladderscan wordt duidelijk of er resturine in de blaas achterblijft, en soms maakt de uroloog ook nog een echo om blaas- of nierstenen uit te sluiten. Met die vier methoden kunnen we grotendeels vaststellen welke combinatie van problemen er speelt en wat dan de behandelopties zijn. Soms blijft het onduidelijk, dan volgt een uitgebreider blaasonderzoek met drukmeting tijdens opslag en plassen.”

Waaruit kan zo'n behandeling bestaan?

“Tegenwoordig hebben we verschillende behandelmethoden tot onze beschikking. Sommige adviezen zijn relatief snel toe te passen, zoals het advies om bij een overactieve blaas te minderen met koffie, thee, alcohol en koolzuurhoudende dranken, omdat het lichaam door deze dranken meer urine gaat produceren. Ook een behandeling bij de bekkenbodempysiotherapeut kan veel bijdragen, omdat je dan de juiste spieren leert versterken of juist ontspannen. Zo'n gespecialiseerde fysiotherapeut kan aandrangklachten ook verminderen via elektrische prikkeling van zenuwen. Er is goede medicatie beschikbaar, afhankelijk van de klachten die iemand ervaart, en regelmatig passen we botox toe om een overactieve blaas te reguleren. Soms is een urinestoma de beste oplossing, maar tot zo'n operatieve ingreep komt het bij veel patiënten niet. Velen hebben baat bij zelfkatheteriseren, al zien zij daar in eerste instantie soms tegenop. Ik probeer dan uit te leggen wat de winst kan zijn.”

Wat zijn dan de voordelen van zelfkatheteriseren?

“Bij zelfkatheteriseren breng je via de plasbuis een slangetje in de blaas, waardoor deze leegstroomt. Het is dus eigenlijk een vorm van gepland plassen, waarbij je zeker weet dat de blaas goed geleegd wordt. Soms hebben MS-patiënten het gevoel dat zij weer een fase verder zijn in hun ziekte als zij eenmaal gaan katheteriseren, alsof zij achteruitgaan. Ik leg hen dan uit dat hun kwaliteit van leven er juist op vooruit kan gaan. Dat zij bijvoorbeeld niet meer een paar keer per nacht eruit hoeven om te plassen en daardoor meer



nachtrust krijgen. Dat het risico op blaasontstekingen kan afnemen door de blaas een paar keer per dag helemaal leeg te maken van resturine, wat het ziekteverloop positief kan beïnvloeden. Of, heel belangrijk, dat zij hun sociale leven weer meer in eigen hand krijgen. Niemand vindt het leuk om te katheteriseren, maar probeer het eens en kijk wat de positieve effecten kunnen zijn. Het vergt een bepaalde handigheid die de meeste mensen heel snel onder de knie hebben. Ik was laatst bijvoorbeeld in het herentolilet van het Concertgebouw, en ik weet zeker dat niemand in die hele rij doorhad dat één van de bezoekers aan het katheteriseren was bij het urinoir. Hij stond weer even snel buiten als ik.

Maar goed, welke keuze een patiënt ook maakt, het blijft belangrijk dat blaas- en plasproblemen niet in de taboesfeer blijven hangen. Praat erover met uw behandelaar en probeer aan te geven wat u wilt en wat voor u zwaar weegt, zodat de behandeling daarop afgestemd kan worden. Het hoeft uw leven niet te beheersen, want er is vaak wat aan te doen.” ●

Verenigingen voor u

Over MS is nog lang niet alles bekend. Gelukkig zijn er diverse organisaties die zich inzetten voor onderzoek naar MS en voor het behartigen van de belangen van MS-patiënten. Twee daarvan zijn het Nationaal MS Fonds en de MS Vereniging Nederland. Wie zijn deze organisaties en wat doen ze?

MS Vereniging Nederland

MS Vereniging Nederland is de enige patiëntenvereniging in Nederland voor mensen met MS en hun naasten. Zij komen op voor de belangen van hun 8.500 leden en bevorderen de emancipatie en volwaardige participatie van mensen met MS in de maatschappij.

Altijd dichtbij

Zij brengen mensen met MS en direct betrokkenen bij elkaar om kennis en ervaringen te delen. Ze geven informatie over de ziekte en het leven met MS zodat men keuzes kan maken om de regie over het eigen leven te houden.

Wat doen zij?

MS-telefoon: 088 374 8585

Heeft u een vraag, wilt u 'uw verhaal kwijt' of heeft u behoefte om 'stoom af te blazen'? U kunt hiervoor terecht bij de MS-telefoon, op werkdagen bereikbaar van 10.30-14.00 uur.

MS-coaches voor MS en werk

Heeft u vragen over het blijven werken met MS? Stel uw vraag aan één van hun professionele, ervaringsdeskundige MS-coaches. Het eerste telefonische consult is gratis.

MS-voorlichting

De MS Voorlichters van MS Vereniging Nederland zijn professioneel getrainde en ervaringsdeskundige vrijwilligers die zelf MS hebben. Zij geven voorlichting over (leven met) MS, niet alleen aan mensen met MS en hun familie, maar ook aan scholen, hulpverleners (al dan niet in opleiding) en zorgverleners, werkgevers en collega's van mensen met MS.

MSweb: alles wat je wilt weten over MS

Het doel van MSweb is het geven van onafhankelijke informatie en voorlichting over MS en het faciliteren en stimuleren van lotgenotencontact.

MSkidsweb: een website opgericht om kinderen die een ouder met MS hebben te informeren over de ziekte.

Kijk voor meer informatie op www.msvereniging.nl.



Nationaal MS Fonds

Het Nationaal MS Fonds strijdt voor een beter leven voor mensen met MS. Dat doet het MS fonds onder andere door wetenschappelijk onderzoek naar betere behandelingen en uiteindelijke genezing mogelijk te maken. Totdat een genezende behandeling mogelijk is, helpt het MS Fonds mensen de kwaliteit van hun leven met MS te verbeteren. Het MS fonds biedt voorlichting en praktische hulp. Daarnaast stimuleert het MS fonds mensen met MS om zowel fysiek als mentaal in beweging te blijven en zelf de regie in handen te houden. Dat doet de organisatie onder andere door middel van de Nationale MS Dag, MS Motion evenementen, online video's en het Can Do behandelprogramma.

Kijk voor meer informatie op www.nationaalmsfonds.nl.



NATIONAAL
MSfonds



Ilse was 25 jaar toen ze hoorde dat ze MS had.

‘Naar Django Wagner, al is het een half uurtje’

Ilse Maas was nog maar 25 jaar toen bij haar MS werd geconstateerd. Ze belandde in de ziektewet en werd uiteindelijk afgekeurd. Gelukkig werd zij snel moeder van twee zonen. Die zwangerschappen brachten de ziekte enigszins tot rust, maar Ilse moest toch leren leven met de grenzen die MS haar oplegt.

Klap in mijn gezicht

“Voordat ik ziek werd, was ik altijd aan het werk. Ik was afdelingshoofd bij een bedrijf in medische hulpmiddelen en werkte nota bene zelf als continentieverpleegkundige. Ik ging altijd maar door en door. Die leefstijl, gecombineerd met een whiplash uit het verleden, bezorgde me veel migraine. De huisarts stuurde me door naar de neuroloog. Toen die een MRI en een lumbaal-punctie wilde uitvoeren, voelde ik dat het niet goed zat. De diagnose MS was een klap in mijn gezicht. Ik was 25 jaar, we hadden net een huis gekocht en dan ineens houdt de wereld even op.”

Begonnen met katheteriseren

Zware prednisonkuren volgden, met dagen waarop Ilse nauwelijks uit bed kwam. Ook in goede periodes moest zij haar energie goed verdelen, wat door een gebrekkige nachtrust extra lastig was: “Als kind had ik een chronische blaasontsteking en ook later moest ik er iedere nacht twee of drie keer uit om te plassen. Mijn neuroloog opperde toen dat katheteriseren een optie was. Ik ging het een tijd lang uit de weg, maar uiteindelijk ben ik ermee begonnen. Dankzij het katheteriseren heb ik geen blaasontsteking meer en dus ook geen zware antibioticakuren.”

Feest en dagjes weg

Toch blijven lange wandelingen of lange perioden van staan zwaar, geeft Ilse aan. Vermoeidheid vormt nog altijd een beperking. En ook haar rechterhand, -onderarm en -schouder, die door de MS niet goed werken, belemmeren haar bij het doen van leuke

“Het geeft me controle op momenten dat ik me niet wil laten verrassen”

dingen. “Ik ga niet graag naar de Efteling. Niet dat ik de Efteling niet leuk vind, maar een dag lopen is pittig. Of een feestje, waar je wat langer achtereen moet staan. Die ga ik liever uit de weg.”

Blijven genieten

“In principe katheteriseer ik één keer per dag, voor het slapengaan. Maar als ik merk dat ik drie keer in een uur naar de wc moet, omdat mijn blaas niet goed leegt, katheteriseer ik ook. Het geeft me controle in situaties waarin ik me niet wil laten verrassen door ongewenst urineverlies. Ik doe het bijvoorbeeld ook op reis, voor ik in het vliegtuig stap.” Naast reizen geniet Ilse volop van de simpele dingen in het leven. Van haar jongens, die nu 15 en 12 zijn. Van de zon en de buitenlucht. Van het Brabantse carnaval, als het even mogelijk is. Ilse: “Vier jaar geleden liep ik mee in de optocht, maar dat leverde me een peesontsteking op aan mijn knie. Die geeft me soms meer last dan mijn MS. Toch trek ik er graag op uit, bijvoorbeeld als Django Wagner in de buurt optreedt. Ik ben een groot fan van hem, en al is het maar een half uurtje, ik kom er altijd helemaal opgeladen van terug.” ●

Servicepagina

Coloplast wil méér zijn dan alleen een producent van medische hulpmiddelen. Dit doen we door een bijdrage te leveren aan de continue verbetering van de kwaliteit van zorg op het gebied van blaas- en/of darmproblemen. Niet alleen door productinnovaties, maar ook door het aanbieden van ondersteuningsprogramma's en serviceartikelen om de gebruikers van onze producten in de thuissituatie verder te helpen. Een aantal serviceartikelen vindt u hieronder en zijn aan te vragen via: www.coloplast.to/msservice

Tips voor een gezonde blaas

Moet u zelfkatheteriseren? Houd uw blaas gezond! Coloplast heeft een informatieboekje samengesteld dat antwoord geeft op de meest voorkomende vragen over urineweginfecties bij zelfkatheterisatie en hoe u de kans hierop kunt verkleinen.



Toiletpas

Vindt u het moeilijk om in horeca en winkels te vragen of u gebruik kunt maken van het toilet? Vraag dan de Coloplast toiletpas aan.



Ongewild urineverlies bij mannen

Urine-incontinentie kan het dagelijks leven enorm beïnvloeden. In de meeste gevallen is een oplossing voorhanden. Deze brochure helpt u met het begrip van ongewild urineverlies en de mogelijke oplossingen, die de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren en weer meer mogelijk maakt.



Bijdehandhaakje

Het bijdehandhaakje is handig als je onderweg wilt katheteriseren. U kunt in bijna elk toilet uw jas of tas eraan ophangen. Het bijdehandhaakje kan zonder bevochtigen op elk glad oppervlak worden aangebracht en kan 11 kg dragen.



Darmspoelen Ervaringsverhalen-brochure

In deze brochure staan een aantal verhalen van mensen die dankzij darmspoelen hun leven weer weten op te pakken. De verhalen laten zien dat men niet alleen staat, er zijn veel meer mensen met dezelfde problemen.

Hulpmiddelen bij blaas- en/of darmproblemen

Incontinentiematerialen

Toepassing: bij urine- en/of ontlastingsincontinentie

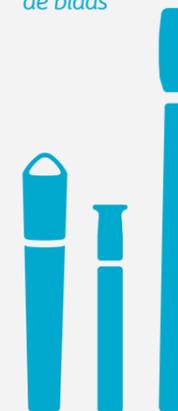


Het assortiment absorberende materialen is zeer uitgebreid. U kiest het materiaal dat past bij de mate

waarin u incontinent bent. Van inleggers, bijvoorbeeld bij verlies van druppels urine tot grote inleggers of slips als u meer absorptie nodig heeft of als u ontlasting verliest. Laat u op dit gebied goed voorlichten.

Katheters voor zelfkatheterisatie

Toepassing: als u niet meer kunt plassen of als er urine achterblijft in de blaas



Als zelfkatheterisatie is geadviseerd, is het belangrijk om een katheter te vinden die bij uw levensstijl past. Wanneer u uw productkeuze overlegt met uw zorgprofessional, maak dan de volgende afwegingen:

- Is de katheter gemakkelijk in gebruik voor uw specifieke situatie? Is deze bijvoorbeeld geschikt bij een verminderde handfunctie of als u in een rolstoel zit?
- Hoe past de katheter in uw dagelijks leven? Denk aan werk, sport of reizen.
- Is het eventueel gewenst om voor verschillende oplossingen te kiezen? Bijvoorbeeld één type katheter voor thuis en een andere voor buitenshuis.



Darmspoelsysteem

Toepassing: bij chronische obstipatie en ontlastingsincontinentie



Met darmspoelen kunt u het rectum en/of een groot deel van de dikke darm legen. Dit gebeurt door het inbrengen van water met een katheter. Hierdoor wordt de darm zoveel mogelijk schoongespoeld. Als u deze methode elke dag (of om de dag) toepast, kan dat helpen om 24 tot maximaal 48 uur continent te blijven. Dit kan u het zelfvertrouwen weer geven om dingen te doen die u eerder niet durfde.

Anaaltampon

Toepassing: bij ontlastingsincontinentie



De anaaltampon zorgt ervoor dat u geen ontlasting verliest. U brengt de anaaltampon in op dezelfde manier als een zetpil. Door het vocht en de warmte van de endeldarm lost het laagje dat om het zachte schuim zit op en sluit de endeldarm af. Op deze manier kan de ontlasting er niet meer langs. De anaaltampon kan tot 12 uur ontlasting tegenhouden.

Meer informatie is te vinden op: www.coloplast.nl/ms

MS en darmproblemen

Schade aan het zenuwstelsel veroorzaakt door MS heeft een grote invloed op de werking van de darmen en uitscheiding van ontlasting. Darmproblemen hoeven niet gerelateerd te zijn aan MS, er kan tenslotte ook wat anders aan de hand zijn, maar het is wel een gegeven dat veel MS-patiënten er op enig moment mee te maken krijgen.

Wat zijn nu de signalen dat er wat aan de hand is?

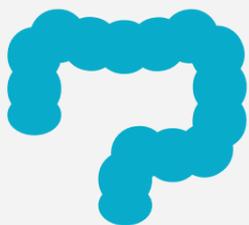
- U gaat veel minder vaak naar het toilet
- Het kost moeite om de ontlasting kwijt te raken
- U heeft een opgeblazen gevoel of buikpijn
- Regelmatig last van diarree
- Plotseling naar het toilet moeten
- U krijgt ongelukjes

Een verergering van klachten kan plotseling optreden, maar ook door de jaren heen langzaam verergeren, mede door het beloop van MS. Vaak blijkt obstipatie zich al vóór de diagnose te hebben voorgedaan. Soms is ernstige obstipatie zelfs de eerste MS-gerelateerde klacht.

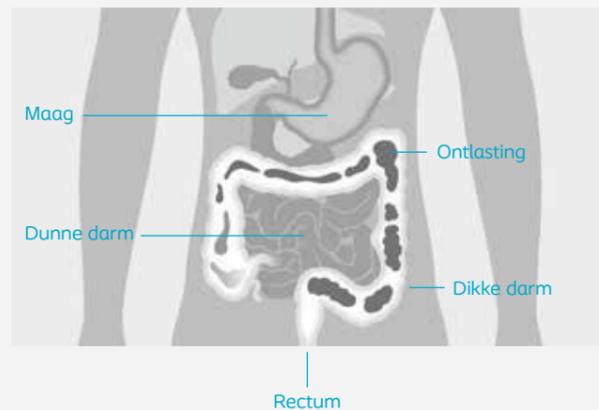


Bij **obstipatie** (verstopping) wordt in de darmen te veel water aan de ontlasting onttrokken, zodat deze te hard wordt en het moeite kost deze naar buiten te persen. Dat kan komen door een verminderde darmbeweging of omdat het uitpersen niet lukt. Een combinatie van beide is ook mogelijk.

Bij het **ongewild verliezen van ontlasting** kan sprake zijn van te dunne of vloeibare ontlasting die moeilijk op te houden is. Of er is sprake van een verlies van gevoel in de endeldarm. Diarree kan ook een gevolg zijn van obstipatie. De ontlasting is groot en hard en zit vast; als de darmen vervolgens zachte ontlasting aanmaken, wordt deze zachte ontlasting langs de obstipatie geduwd. Het lijkt alsof iemand diarree heeft, maar in wezen is het obstipatie. Dit wordt overloop-diarree genoemd.



Tot wel **54%** van de mensen met MS heeft darmproblemen¹



Obstipatie treedt op als de ontlasting langer dan normaal in de dikke darm blijft zitten.

Oorzaken

- Voedingsgewoonten, maar vooral onvoldoende vochtinname, kunnen een grote rol spelen.
- Als u minder mobiel bent, kan ook de mindere lichaamsbeweging voor problemen zorgen.
- Verzwakte buikspieren kunnen voor problemen zorgen bij het persen en uitscheiden van de ontlasting.
- Sommige medicijnen voor de behandeling van MS hebben als bijwerking obstipatie. Daarnaast is het goed om in de gaten te houden dat darmklachten vaak voorkomen in combinatie met blaasproblemen en/of seksuele problemen.
- Omdat door MS de geleiding van hersen- en ruggenmergsignalen onderbroken of vertraagd wordt, kunnen ook de impulsen naar de spieren die betrokken zijn bij het legen van de darm verstoord raken.
- MS kan ook verhinderen dat bekkenbodemspieren zich ontspannen. Deze spieren zijn betrokken bij de darmlediging.
- Na de maaltijd neemt gewoonlijk de darmactiviteit toe. MS kan dit verstoren.

Wat kunt u zelf doen bij obstipatie?



• Zorg voor gezonde, gevarieerde, vezelrijke voeding (bijvoorbeeld fruit, rauwkost, bruinbrood). De vezels zorgen ervoor dat de ontlasting zacht wordt. Een vezelinname van 30 tot 40 gram per dag wordt beschouwd als een goede hoeveelheid.



• Drink veel, anderhalf tot twee liter per dag (zes tot acht glazen). Hierdoor droogt de ontlasting niet uit. Veel mensen met blaasproblemen kiezen voor minder vochtinname, zonder zich te realiseren dat dit negatieve effecten kan hebben op hun ontlasting.



• Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Beweging stimuleert de darmen. Als u door MS minder mobiel bent, kan dit één van de oorzaken zijn van obstipatie.



• Het kan helpen wanneer u elke dag op een vast tijdstip naar het toilet gaat, bij voorkeur na een maaltijd. Geef uzelf de tijd, neem de mobiel of een boek mee.



• Ga naar het toilet zodra u aandrang voelt. Het kan ook helpen om na elke maaltijd naar het toilet te gaan, omdat door een volle maag de kans groot is dat de ontlasting op gang komt. De kans op ongelukjes wordt zo kleiner.



• Ontspan uw bekkenbodem en pers rustig in zeer geringe mate terwijl u uitademt. Buikmassage (met de klok mee) kan ook een positief effect hebben. Stress heeft een negatieve invloed op uw darmen, probeer ontspanning te zoeken.

Als deze stappen niet helpen, dient u het advies van een arts in te winnen. Obstipatie heeft namelijk niet alleen een nadelige invloed op de kwaliteit van leven; het kan ook gevolgen hebben voor de gezondheid. Spierstijfheid kan erger worden door obstipatie, dit kan een extra reden zijn om obstipatie goed aan te pakken.



Welke oplossingen?

Naast leefstijladviezen zoals voeding en beweging, kan uw arts medicijnen voorschrijven, zoals laxemiddelen. Indien dit niet het gewenste resultaat oplevert, is darmspoelen een optie.²

Met darmspoelen wordt de dikke darm door het inbrengen van water op een natuurlijke manier gelegeerd. Het water verzacht de ontlasting in de dikke darm en bevordert de peristaltiek waardoor het water met de ontlasting in het toilet wordt gelegeerd. Darmspoelen kan de ernst van de obstipatie en ontlastingsincontinentie verminderen, de kwaliteit van leven verbeteren en zelfrespect en onafhankelijkheid stimuleren.³

Kijk voor meer informatie op: www.coloplast.nl/ms

¹ Wang et al. Multiple Sclerosis and related disorders. 2018; 20: 16-21.

² Emmanuel AV, Krogh K, Bazzocchi G, Leroi A-M, Bremers A, Leder D, van Kuppevelt D, Mosiello G, Vogel M, Perrouin-Verbe B, Coggrave M, Christensen P. Consensus review of best practice of transanal irrigation in adults. Spinal Cord. 2013; 1-7.

³ NICE MTG36. Peristeen transanaal irrigatiesysteem voor behandeling van darmproblemen. Gepubliceerd op 23 februari 2018



‘Ik voel vooral *bevrijding en opluchting*’

Voormalig vrachtwagenchauffeur Theo Zondag (49) komt uit de omgeving van Amsterdam, maar woont inmiddels bijna de helft van zijn leven in het minder gehaaste Zeeuws-Vlaanderen. Samen met zijn vrouw Chantal heeft hij een weg gevonden om om te gaan met zijn ziekte MS waar enkele jaren later ook blaas- en darmproblemen bovenop kwamen. Zijn nuchtere kijk én positivisme brengen Theo heel ver.

Vertel eens over uw medische geschiedenis

Een jaar of 17 geleden had ik veel last van mijn rug. Ik dacht zelf aan een hernia. Na drie maanden verschillende ziekenhuizen dacht het ziekenhuis hier in Terneuzen aan MS. Daarna volgde de definitieve diagnose: het is MS. Ik voelde eigenlijk vooral geruststelling, want eindelijk wist ik wat ik had. Ik schrok ook niet of zo. Kijk, het is geen levensbedreigende ziekte. Met MS kun je oud worden en met medicijnen aanpakken. Emotioneel gezien, kon ik er prima mee omgaan en het verloop is bij mij ook niet grillig.

“Mijn tip is:
vergaar heel
veel informatie.”

In mei 2014 begonnen mijn blaasproblemen. Ik had een overactieve blaas en moest wel elke vijf minuten plassen. Mijn blaas zat áltijd vol. Later in datzelfde jaar begonnen ook mijn darmen op te spelen. Door weinig beweging - ik zit in een rolstoel - kregen mijn darmen te weinig prikkels en raakten verstopt. Beide problemen zijn direct aan MS te linken. Door mijn MS-medicatie kreeg ik helaas ook te maken met blaasontstekingen, vooral het laatste jaar. Maar juist als ik mijn blaas leeg door te katheteriseren, haal ik de bacterie eruit.

Hoe kwam u in aanraking met Coloplast?

De eerste keer heeft de continentieverpleegkundige uitgelegd hoe ik moest katheteriseren. Ik beheerste het gelijk. Na twee jaar ben ik overgestapt op een katheter van Coloplast.

Het darmspoelen komt vanuit het ziekenhuis. Mijn neuroloog stuurde me door naar een MDL-arts. Die stelde direct voor dat ik moest gaan spoelen. Qua voeding was ik altijd al goed bezig: elke dag kiwi, lijnzaad, bruinbrood en Yakult. Ik had er al eens over gehoord. Ik stond dan ook direct open voor zijn voorstel. Het betekende namelijk vrijheid! Niet meer hollen en smeken om een sleutel bij een invaliden-toilet, geen ongelukjes meer.

De MDL-verpleegkundige was er de eerste keer bij. Het aanleren van darmspoelen ging direct goed. Misschien heb ik hooguit twee weken even moeten wennen aan het spoelen.

Ik kom al lang in het ZorgSaam Ziekenhuis in Terneuzen en heb zowel met de neuroloog, uroloog, continentieverpleegkundige als MS-verpleegkundige een goede band opgebouwd. De lijnen zijn heel kort en het contact is heel fijn.

Heeft u een routine gevonden en is het moeilijk vol te houden?

Ik katheteriseer zo'n vijf à zes keer per dag op vaste tijden, ideaal en alleen maar winst. Spoelen doe ik één keer per dag in de ochtend. Voor beide handelingen had ik heel snel een vast ritme te pakken. Ondertussen kijk ik een beetje op Facebook om de tijd door te komen. Je moet met spoelen wel de tijd nemen, is mijn ervaring. Ik zie het als tandenpoetsen, het hoort er gewoon bij en is een dagelijks onderdeel van je leven.

Wat zijn de grote voordelen en wat brengt het in uw leven?

Ik heb mijn leven goed geaccepteerd, heb het alleen anders moeten indelen. Vroeger was het alleen maar werken, werken, werken. Nu ben ik volledig afgekeurd. Maar ik zie ook veel voordelen van niet werken hoor: nooit meer last van ellenlange files.... En we hebben gelukkig geen financiële klap gehad door mijn ziekte. Net als in het verkeer daar kijk je óók vooruit en niet achteruit. Ik ga dus niet achter de geraniums zitten. We laten ons niet belemmeren. Sterker nog: er is nul belemmering om dingen te ondernemen.

Hoe staat u nu in het leven?

Ik voel vooral bevrijding en opluchting, geen angst of paniek. Heb eerlijk gezegd drie keer een emotionele dip gehad: in het begin van mijn diagnose MS en latere blaas- en darmproblemen, verder nooit. Ik voel me nooit ongelukkig. Ook hebben Chantal en ik samen een weg gevonden als het gaat om intimiteit: we doen er niet moeilijk over. Ik mis mijn werk niet meer, ik mis het kunnen sporten niet. Het is goed zo. Ik kijk positief de toekomst tegemoet. Het enige dat ik lastig vind, is dat mijn spraak door MS achteruitgaat. Communiceren wordt steeds lastiger en ik praat graag. Iedereen zegt wel altijd dat ik er goed mee omga. Je leert trouwens wel je vrienden kennen hoor. Er blijft maar een handje vrienden over, want ja je kunt lang niet alles meer zoals vroeger en dat vindt niet iedereen even leuk. Wie dan overblijft, dat zijn je échte vrienden.

Ik wil graag mijn verhaal delen om andere mensen te wijzen op de handige producten die er zijn. Mijn tip aan anderen is: vergaar heel veel informatie. Lees er veel over in magazines en op forums en haal er de juiste dingen voor jezelf uit.

'Soms schuiven mensen keuzes voor zich uit'

Nieuw Unicum te Zandvoort is in de loop der jaren uitgegroeid tot een expertisecentrum voor MS. In de instelling wonen zo'n 125 mensen die de progressieve vorm van deze ziekte hebben. Bianca van Valderen en Corina Donkers zijn verpleegkundig consulent MS bij Nieuw Unicum. Zij vertellen over de blaas- en darmproblemen die bij zo'n 90% van de bewoners voorkomen.

Corina kwam hier 32 jaar geleden werken en Bianca is inmiddels ook al 20 jaar in dienst. Beiden dragen nog steeds met veel plezier bij aan de gespecialiseerde zorg, ondersteuning en behandeling die hier geboden worden.

Goed beeld

Corina: "Wij zijn met name gericht op de progressieve vorm van MS, maar onze adviezen zijn ook toepasbaar in andere fases van de ziekte. Het ziektebeeld verschilt per persoon, en het verloop is al even grillig. Daarom nemen wij altijd eerst de MS Impact Profile (MSIP) af, een uitgebreide vragenlijst waarmee wij een goed beeld krijgen van de klachten en de ervaringen. Daaruit blijkt dat zo'n 90 tot 95% van onze bewoners met blaas- en/of darmproblemen te maken krijgt. Darmklachten kunnen zowel obstipatie als diarree en incontinentie betreffen, en ook bij de blaas zien wij zowel over- als onderactiviteit."

Kwaliteit van leven

"Die problemen kunnen wij niet helemaal oplossen", vertelt Bianca, "maar samen met de patiënt kunnen wij wel zoeken naar een manier om de kwaliteit van leven te verbeteren. Dat is altijd maatwerk, passend bij de persoon en bij de specifieke situatie. We bespreken alle voor- en nadelen van de verschillende behandelopties, en soms kan er met kleine aanpassingen al veel meer uit het leven gehaald worden. Als mensen hier terechtkomen, hebben zij vaak al een heel traject achter de rug, waarin ook de poep- en plasproblemen bespreekbaar zijn gemaakt. Daardoor hangt het hier niet in de taboesfeer; eerlijk gezegd verbaast die openheid mij nog wel eens."



Corina Donkers (links) en Bianca van Valderen (rechts) werken al jaren in de gespecialiseerde zorg.

Hoogcomplexere zorg

"De zorg is in de afgelopen jaren complexer geworden", vervolgt Bianca. "De ziekte is vaak al in een vergevorderd stadium als mensen hier komen wonen. De meesten zijn rolstoelgebonden en verblijfskatheters komen dus relatief vaak voor, ook omdat de handfunctie soms niet meer goed genoeg is om zelf te katheteriseren. Voor anderen volstaan goede incontinentiematerialen en bekkenbodempysiotherapie. Soms is een operatie de beste oplossing,

bijvoorbeeld een urinestoma, maar meestal komt dat ter sprake als al het andere niet meer werkt. Ik herinner me een mevrouw die in de weekenden nog naar huis ging. Vanwege haar incontinentie was zij voortdurend gefocust op het toilet en ook 's nachts moest zij er een paar keer uit, waardoor de weekenden haar veel energie kostten. Uiteindelijk is er een katheter via de buikwand in de blaas geplaatst. Die ingreep heeft haar zoveel rust en controle gegeven, dat ze achteraf zei dat ze het jaren eerder had moeten doen."

Zorgvuldige afweging

Corina: "Dat soort voorbeelden kennen we allemaal. Soms schuiven mensen keuzes voor zich uit, omdat zij het gevoel hebben dat zij anders toegeven aan de MS. Qua darmproblematiek zie je dat ook. Wanneer mensen weinig mobiel zijn, vertraagt de passagetijd, de tijd die het spijsverteringsstelsel nodig heeft om de voedselbrij door te voeren. Obstipatie ligt daardoor op de loer. Darmspoelen kan dan voor de ene bewoner een goede oplossing zijn, terwijl het voor de andere simpelweg te veel energie kost. Dan is het soms toch slimmer om voor medicatie te kiezen, of voor een stoma. Bij bewoners met ontlastingsincontinentie kan een anaaltampon een mooie oplossing zijn. Die ontvouwt zich na inbrenging tot een soort kommetje dat de ontlasting tegenhoudt, tot wel twaalf uur lang. Iemand kan dan gewoon naar de winkel of het zwembad, zonder de onzekerheid dat het fout gaat. Zo zijn er veel verschillende oplossingen voor verschillende problemen, en die wegen we samen met de bewoners zorgvuldig af."

Bianca besluit: "Wij proberen altijd de mens achter de patiënt te zien en goed te kijken wie we voor ons hebben." Corina knikt: "Bewoners benaderen zoals je zelf benaderd wilt worden: stapsgewijs kom je dan iedere keer weer tot een persoonlijke, passende oplossing." ●

"Bewoners benaderen zoals je zelf benaderd wilt worden"

‘Eet zo *puur en gezond* mogelijk’



Jelske gebruikt haar eigen ervaringen om andere MS-patiënten te begeleiden op het gebied van voeding.

Jelske Oosterhof was altijd moe. Eerst dacht men dat de ziekte van Pfeiffer hiervan de oorzaak was, maar na jaren van onzekerheid volgde de diagnose MS. Jelske was toen negentien jaar en had net haar propedeuse Voeding en Diëtetiek afgerond. Zij besloot zich te verdiepen in de combinatie van voeding en MS en heeft daarin nu haar eigen praktijk.

“

Ik heb nooit dezelfde gezondheid gehad als anderen. Ik kon ook niet wat zij konden. Vanaf mijn vijftiende was ik eigenlijk altijd vermoeid. De ziekte van Pfeiffer werd aangetoond, en ik dacht dat ik daar blijvend last van had. Op vakantie kreeg ik ineens de raarste symptomen. Gekke tintelingen, als je mij aantikte deed het al pijn; 's nachts rende ik over de camping, omdat ik niet kon slapen. Inmiddels was ik negentien, en pas toen kreeg ik de diagnose MS. Uiteindelijk heb ik zeven jaar over mijn studie gedaan, omdat de ziekte er steeds tussendoor kwam. Na een schub moest ik weer bijkomen en herstellen. Ik heb zelfs maandenlang in het revalidatiecentrum gelegen, waar ik opnieuw moest leren lopen.”

Katheter in mijn mouw

“In diezelfde tijd kreeg ik de ene blaasontsteking na de andere, en iedere keer flakkerden de MS-klachten daardoor weer op. Katheteriseren stond me ontzettend tegen. Als ik in een restaurant was, verstopte ik de katheter in mijn mouw als ik naar het toilet liep. Die schaamte verdween toen ik mijn ziekte beter leerde accepteren. Natuurlijk, ik zou het liefst gezond zijn, maar MS is onderdeel geworden van mijn leven. Ik gebruik nu SpeediCath Compact, omdat ik die gemakkelijk mee kan nemen en ik kan het bij wijze van spreken blind, in het donker. Het hoort bij mijn dagelijkse routine, net als tandenpoetsen, en het geeft me controle. Ik weet nu zeker dat mijn blaas écht leeg is en dat er geen resturine achterblijft. Daardoor heb ik minder last van blaasontstekingen en dat is me veel waard.”

Weinig bekend

“Ik gebruik nu mijn eigen ervaringen om mensen met MS te begeleiden op het gebied van voeding. Vanaf het begin werd ik al geprikkeld door die combinatie; ik wilde daar iets in betekenen. Er was nog weinig bekend over het effect van voeding op de ziekte en vaak kreeg ik te horen dat het niks zou uitmaken, dat het toch niet werkte. Door die scepsis liet ik me niet tegenhouden. Ik stortte me op de wetenschappelijke literatuur en bracht die kennis in de praktijk. Ik probeerde verschillende MS-diëten zelf uit en ontwikkelde zo mijn eigen handvatten. Die ervaringen wilde ik met andere MS-patiënten delen, en daarom ben ik meteen na mijn studie mijn eigen praktijk begonnen. Omdat ik zelf MS heb, is het voor mij misschien gemakkelijker om mensen te enthousiasmeren. Ik kijk nergens vreemd van op, ik weet waarover ze het hebben.”

Luister naar je lichaam

“MS is een grillige ziekte. Iedere dag is anders, iedere patiënt ook. Ik heb dus ook geen standaard voedingsadviezen, maar ga met iedere cliënt op zoek naar een passende oplossing. Hoe leef je en wat eet je? Welke klachten heb je? Wat zou je willen veranderen? Zijn er producten die je zou kunnen vervangen? Eigenlijk gaat het gewoon om gezond eten, en dan het liefst in zijn meest pure vorm: verse groente en fruit, verse kruiden, geen kant-en-klare pakjes. Tegelijkertijd moet het ook haalbaar zijn, want MS-patiënten moeten zuinig omspringen met hun energie. Uren in de keuken staan, of uitgebreid boodschappen doen: dat is soms niet handig. Als diëtiste kijk ik dus ook naar de praktische kanten van gezonde voeding, zodat mensen het kunnen inpassen in hun dagelijks leven. Het gaat erom dat je leert luisteren naar je lichaam, hoe frustrerend het soms ook is dat je jouw plannen moet aanpassen. Hoe voel je je, wat kun je vandaag aan: als je daar gehoor aan geeft, valt er qua voeding en een gezonde leefstijl nog veel te ontdekken.”



Tips van Jelske

Probeer veel verse groente en fruit te eten, en het liefst onbewerkte producten.

Luister naar je lichaam: waar reageer je sterk op, en waarmee kun je dat vervangen?

Denk praktisch: maak eens een pan verse soep en vries porties in.

Wees voorzichtig met koffie en thee: die zetten blaas en darmen aan tot extra productie.

Blijf bewegen, dat kan ook in en om het huis.

www.jelskemarit.nl

‘Sinds ik spoel, zijn de tintelingen verdwenen’

Artsen hadden weinig vertrouwen in de toekomst van Romy Hermans - van Weel. Een volgende laesie zou voor een dwarslaesie zorgen, was de verwachting twee jaar geleden, nadat ze een ernstige laesie bij haar hersenstam had gehad. Romy paste haar leefstijl aan en vond een manier om haar MS-klachten te laten verdwijnen.

Hoewel ze het niet kan bewijzen, vermoedt Romy dat de MS samenhangt met de darmproblemen die ze al van jongs af aan heeft. Naar het toilet gaan lukte vaak dagen achter elkaar niet. “Je raakt je afvalstoffen niet kwijt. Ik was me er al langer van bewust dat dat niet gezond voor mijn lichaam is. Als je aan de andere kant naar MS kijkt, is die ziekte niets anders dan ontstekingen in je centraal zenuwstelsel. Ik denk daarom dat de MS en mijn stoelgangproblemen met elkaar te maken hebben. Dat klinkt logisch; misschien dat de ontstekingen zijn veroorzaakt door de afvalstoffen die mijn lichaam niet kwijt kon. Vandaar dat ik, toen ik ging experimenteren met voeding en andere elementen in mijn leefstijl om mijn MS te stabiliseren, eigenlijk een manier zocht om mijn darmproblemen op te lossen.”

Drie kilo lichter

Ze kwam uit bij een kliniek die darmreiniging aanbiedt. “Wat voelde ik me fijn na die eerste behandeling. Ik was letterlijk drie kilo lichter en zo voelde dat ook. Mijn opgeblazen gevoel was weg; alsof alle troep uit mijn lichaam was verdwenen. Maar om dagelijks naar die kliniek te gaan, zag ik niet zitten. De behandelingen waren ontzettend kostbaar.” De huisarts verwees haar naar een continentieverpleegkundige. Die liet haar kennismaken met het spoelsysteem van Coloplast. “Ik wist direct dat dit mijn redding was. Zelf dagelijks mijn darmen leegmaken; dat had ik nodig om gezond te kunnen zijn.”

Routine

Het spoelen is een vast onderdeel van Romy's dag geworden. “Soms sla ik een dag over, als ik het heel druk heb. Met spoelen ben je vijf kwartier bezig; dat red je soms niet. Die dagen merk ik het direct, dat ik niet ‘schoon’ ben. De tintelingen in mijn benen, afkomstig van de laesies die ik heb gehad, zijn sinds het darmspoelen verdwenen. Maar op de dagen die ik oversla, keren ze weer terug. Ik probeer daarom dagelijks te spoelen en meestal lukt dat ook. Na mijn werk ga ik eerst

even wat drinken. Vervolgens ga ik naar de badkamer om te spoelen. Dat duurt meestal een minuut of tien. En dan ga ik een uur op het toilet zitten. Mijn man komt meestal rond die tijd thuis. Ik ben heel open over mijn darmproblemen en we maken er grapjes over, maar het spoelen gaat het prettigst als ik dat in alle rust kan doen. Dus als hij thuiskomt, klopt hij op de deur en vraagt: ‘Ben je weer aan het knallen?’. Dan roep ik: ‘Ja!’ en dan gaat hij naar boven. Daar is niets ongemakkelijks of vervelends aan. We gaan er luchtig mee om en vinden het allebei vooral heel fijn dat dit voor mij werkt.”

Fulltime werken en bewegen

Romy werkt nog steeds fulltime. Als ziekenverzorgende op twee grote ziekenhuisafdelingen loopt ze hele dagen heen en weer. Ze fietst naar haar werk; een half uur heen en een half uur terug. En in haar vrije tijd wandelt ze graag. “Bewegen gaat me gemakkelijk af. Gemakkelijker dan voorheen, omdat ik vroeger vaak heel moe was. Dat is verleden tijd. Ook mijn lever functioneert beter, bleek uit bloedonderzoek. Je gezondheid hangt samen met gezonde darmen en ik heb daar een darmspoelsysteem voor nodig. Ik ben een soort ambassadeur geworden; als ik denk dat iemand ermee geholpen is, vertel ik graag over mijn ervaringen met darmspoelen. Het kan je leven zoveel beter maken. Dat gun ik iedereen met darmproblemen.”

50% van de patiënten met MS heeft last van obstipatie. Bij 25% van de MS-patiënten is ernstige obstipatie gemeld als het eerste symptoom van MS.¹ Hoe beide zich precies tot elkaar verhouden is niet wetenschappelijk bewezen, maar we weten wel dat de behandeling van darmproblemen complicaties van MS kan verminderen.

¹ Constipation as a presenting symptom. Lawthorn C, Durdley P, Hughes T Lancet. 2003 Sep 20; 362(9388):958



“Dit had ik nodig om gezond te kunnen zijn”

Zweedse puzzel

Geef uw oplossing door op www.coloplast.to/MSprijspuzzel. Of stuur uw oplossing naar: Coloplast Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort. Onder de juiste inzendingen verloten wij elk kwartaal een VVV-cadeaubon ter waarde van € 20,-.

TERUG-BRENGEN	SCANDI-NAVIER	VEEHOUDER	STANDAARD-BOEK-NUMMER	MILJOEN	HAARKLEUR	AANHANGER V.E. RELIGIE	HALF (VOOR-VOEGSEL)	ERNA
DONKER-BLAUW	VREEMDE MUNT	PLEISTER-KALK	SUKKEL	BUITENLANDS	DE OGEN SLUITEN	1	LAT MET INKEPINGEN	
		15		5	ERFELIJKHEIDS-DRAGER			
EVENAAR			GEZEL-SCHAPSSPEL			KEURINGS-INSTITUUT		
VOORZETSEL			RIV. IN FRANKRIJK			NIET EEN	12	
		GEDRUKTE TEKST			GRIEZELIGHEID			
10		HAPJE VOORAF			INSPECTEUR			
VAATWERK			VUILNISHOOP	WIJFJESHERT			COMPUTER-DESKUNDIGE	PL. IN DUITSLAND
FLINK		4				14		
			BEMESTEN			SOEZERIG	PLAATS IN ISRAËL	
				11			GRIEKSE LETTER	
UITROEP VAN VERBAZING	MELKKLIJER			DEEL VAN EEN BOOM				RIJKSUNI-VERSITEIT
	ONDERSTEEK			WATER IN FRIESLAND		9		3
			LEEMGROEVE				TAFELGAST	
			2					
LIVERIG				LOOFBOOM	SPORTIEF			OP DIT OGENBLIK
	6						13	7

© Sanders puzzelboeken

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Deze letters vormen de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



0800 - 022 98 98
nlcare@coloplast.com



Wij staan voor u klaar!

Coloplast Care is een service van Coloplast voor mensen met een blaas- en/of darmprobleem. Deskundige medewerkers staan voor u klaar.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast B.V., Softwareweg 1. 3821 BN Amersfoort, 0800 - 022 98 98, www.coloplast.nl, nlcare@coloplast.com
Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2022-01. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-15024

