

## Koele Buikwassing™ By Kicozo

U heeft problemen met de ontlasting. Uw verpleegkundige heeft aangegeven dat u baat kan hebben bij een Koele Buikwassing™. In deze folder krijgt u meer informatie over deze interventie.

### Wat is de Koele Buikwassing™?

De Koele Buikwassing™ is een interventie die vanuit de aquazorg (zorg met water) is ontwikkeld. Door het wassen van de buik (vanaf de navel tot aan het schaambeentje) met een koel washandje wordt er een laagje water op de huid gelegd. Het lichaam krijgt zo een seintje dat de buik afkoelt. Hierdoor zal er een natuurlijke reactie diep in de buik optreden. Er ontstaat een milde activerende prikkel naar de darm en direct daarop een warmte productie en een betere doorbloeding in de buik, die op zijn beurt tot ontspanning leidt. Door de gecombineerde reactie komt de ontlasting beter op gang.

### Waarvoor is de Koele Buikwassing™ bedoeld?

De Koele Buikwassing™ kan bij de volgende problemen effect hebben:

- Verstopping van de darm (obstipatie). De Koele Buikwassing™ heeft effect op chronische verstopping en op verstopping die door bijwerkingen van medicatie veroorzaakt wordt, zoals morfine;
- Te traag werkende darmen.

### Wanneer mag de Koele Buikwassing™ niet toegepast worden?

In de volgende gevallen mag de Koele Buikwassing™ NIET toegepast worden:

- Als het lichaam niet in staat is om zichzelf op temperatuur te houden (bij ernstig verstoorde thermoregulatie);
- Acute infecties in de buik. Denk hierbij ook aan infecties van de blaas en nieren;
- Bij een stilliggende darm (ileus) die veroorzaakt wordt door een andere reden dan verstopping door ontlasting;
- Veel vocht in de buik (gevorderde ascites);
- Als de huid van de buik kapot is;
- Zwangerschap;
- Bij rillen en het koud hebben. Na opwarming, door bijvoorbeeld een kruik bij de voeten, kan de Koele Buikwassing™ wel weer toegepast worden.

Bij de volgende indicaties moet de overweging gemaakt worden of de voordelen opwegen tegen de nadelen:

- Lymfoedeem stadium 2 en 3;
- Wanneer door dexamethasongebruik de huid ter plaatse extreem gevoelig is;
- Delier;
- Extreme vermoeidheid;
- Koorts;
- Opvliegers.

## Hoe verloopt de Koele Buikwassing™?

- Ga zo nodig van te voren plassen.
- U gaat in een makkelijke houding liggen. Het liefst op bed maar een relax stoel waarin u kan liggen kan ook. Neem géén zittende houding aan.
- De verpleegkundige helpt u de buik te ontbloten. Een handdoek (of molton) wordt dwars over de borst gelegd tot aan de navel. Aan beide zijde van de buik wordt de handdoek glad ingestopt. Een tweede handdoek wordt achter de onderbroek gehaakt en deze wordt tot het begin van het schaambeen naar beneden geschoven. Nu is de onderbuik ontbloot van navel tot schaambeen.
- De verpleegkundige zal een washandje koel maken (tot maximaal 20 graden). Het washandje wordt licht uitgewrongen zodat deze nog wel nat is maar niet meer druipt.
- De verpleegkundige gaat nu in een vlot maar niet gehaast tempo de buik wassen, beginnend waar de blinde darm zit of zat. Het washandje wordt met de klok mee in ovale bewegingen over de buik bewogen. Hierbij zal geen druk gezet worden. De verpleegkundige zal dit 15 tot 20 keer doen. Daarna wordt het washandje omgedraaid of opnieuw koel gemaakt en herhaalt de verpleegkundige de handeling opnieuw 15 tot 20 keer.
- De verpleegkundige droogt uw buik niet af maar dekt u toe. U blijft nog 10 tot 15 minuten rusten. Het kan zijn dat u even in slaap valt omdat de handeling ook ontspannend werkt.
- Nadien zal de verpleegkundige de handeling met u evalueren over hoe u het ervaren heeft en wat het effect is geweest.

## Let op de volgende punten

- Het beste tijdstip voor de Koele Buikwassing™ is rond de ochtendzorg. Dat sluit het beste aan op het natuurlijk ritme van de darm. De ontlasting komt meestal enkele uren ná de Koele Buikwassing™ op gang. Het kan zijn dat dit pas na één of enkele dagen is. Belangrijk is om de handeling iedere ochtend te herhalen om een regelmatige stoelgang te bevorderen.
- Tijdens het wassen is het belangrijk om onder de navel te blijven. Als er boven de navel wordt gewassen kan er misselijkheid optreden door druk op de maag.
- De Koele Buikwassing™ is ook geschikt om zelf uit te voeren of door een mantelzorger. Als u de Koele Buikwassing™ bij uzelf gaat toepassen dan kan u een bakje water en een washandje op het nachtkastje zetten zodat u in de ochtend bij het wakker worden direct de Koele Buikwassing™ kunt toepassen.
- De Koele Buikwassing™ is ook geschikt om bij kleine kinderen en baby's toe te passen. Gebruik dan in plaats van een washandje een spuugdoekje die om één of twee vingers gewikkeld wordt.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met uw verpleegkundige.

## Belangrijke telefoonnummers

<b>ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):</b>	<b>(013) 221 00 00</b>
<b>Locatie ETZ Elisabeth Verpleegafdeling Oncologie/Hematologie:</b>	<b>(013) 221 32 51</b>
<b>Interne dagbehandeling:</b>	<b>(013) 221 31 42</b>