

## Koele Buikwassing™ (Kicozo protocol 5.0)

De Koele Buikwassing™ is een korte en milde interventie bij obstipatie en trage darmen. We geven het met een washandje of doek met koel water. In eerste instantie voelt het wat koud aan, maar die initiële reactie gaat snel over. Tijdens of direct na de interventie ervaren nagenoeg alle ontvangers een lichte prikkeling of tinteling van de huid. Daarna volgen lichte borrelingen, gevolgd door milde warmte en ontspanning in de buik. Zo kunnen we met de Koele Buikwassing™ snel en effectief tot goede resultaten komen bij obstipatie. Waarschijnlijk is een combinatie van mild aanjagen van de stofwisseling ter plaatse en wamte productie het werkingsmechanisme. Na één of enkele keren de Koele Buikwassing™ ondergaan te hebben, volgt bij veel patiënten het zich kunnen ontlasten na enkele uren.

### Toepassingsmoment in/rond de ochtend(zorg)

Het ideale tijdstip is rond de ochtendzorg, waarmee je aansluit op het natuurlijke orgaanritme. Het kan voor de ochtendzorg, waarna de patiënt eerst kan narusten terwijl jij iets anders gaat doen. Geef je de wassing na de ochtendzorg? Verzorg dan de patiënt zoals gebruikelijk. Dek hem of haar goed toe om op temperatuur te komen. Zodra deze zich (weer) comfortabel warm voelt kan de Koele Buikwassing™ de ochtendzorg afsluiten.

### Mogelijke toepassingen

Trage darmfunctie, (chronische en analgetica/opiaat geïnduceerde) obstipatie.

### Absolute contra-indicaties

*Falend thermoregulatiecentrum.  
Acute urineweginfecties (blaas, nieren), acute buik-infecties, ileus anders dan door feces, gevorderde ascites, zeer extreme vermoeidheid, huidletsels ter plaatse. En ook: zwangerschap.  
Rillen en het koud hebben, afkoeling: dan eerst opwarmen b.v. door warme kruik aan de voeten, waarna de wassing uitgevoerd kan worden.*

### Relatieve contra-indicaties

*Lymfoedeem stadium 2 en 3 ter plaatse, de "dexe" huid (mogelijk microletsel door wrijving).  
Hitte wellingen - overleg met zorgvrager.  
Koorts – overleg met zorgvrager / behandelaar (e.e.a. is afhankelijk van oorzaak), delier.  
Raadpleeg Kicozo als je twijfelt!*

### Aandachtspuntjes

*Verblijfskatheter – wees alert op eventuele irritatie van het ballonnetje in de blaas (echter voor zover bekend nog nooit opgetreden).*

### Voorlichting - leg uit dat...

... je met het washandje een dun laagje koel water op de huid van de buik gaat aanbrengen vanaf de navel tot het schaambeentje.  
... daardoor het lichaam in de buik 'de kachel aan gaat steken'.  
... dit meestal zal leiden tot een aangenaam warm gevoel en/of ontspanning in de buik.  
... en de darmen mild gestimuleerd worden waardoor naar het toilet gaan beter zal gaan.

### Vorbereiding & klaarzetten:

Laat de patiënt eventueel eerst (gaan) plassen.  
Zet/leg klaar:  
Kom of emmertje met koud/koel water (max.20°C);  
Badstof washandje, liefst zo rul mogelijk;  
1 normale badhanddoek  
1 badlaken, of eventueel molton.

### Positionering van de patiënt

De patiënt ligt comfortabel in bed of in een ligstoel, goed toegedekt en in (semi) liggende positie. Zet waar mogelijk het bed op de juiste hoogte.

### Uitvoering

Haal de deken tot de bovenbenen naar beneden. Schuif de bovenkleding/pyjama wat naar boven tot boven de navel.  
Leg het badlaken dwars over de borst/schouderpartij met de rand tot net op/boven de navel. Stop het aan weerszijden van de buik glad in.  
De tweede handdoek haak je met een kleine rand (ca. 4cm) overdwers achter het onderbroekje en (inclusief eventuele pyjamabroek). Daarmee schuif je de kledij tot net boven het schaambeentje naar beneden. Eventueel de zorgvrager helpen even de heupen op te tillen om dit te bereiken.  
*Haal eventueel (de bevestiging van) incomateriaal zolang los, waarover je de tweede handdoek legt, en stop die dan aan weerszijden van de heupen in.*  
Nu is de buik ontbloot van net boven of op de navel tot het schaambeentje.  
Bewaak de waardigheid van de ontvanger door deze tussendoor af te dekken met de deken.



Doop het washandje in het water, wring licht uit (nat maar niet druipend).

*Houd het washandje met je andere hand bij een punt vast zodat het niet op gaat krullen en je het tijdens de wassing niet verliest.*

Kondig het contact met de huid even aan met een: "daar komt-ie".

Start waar de blinde darm zit of zat en was dan het buikgebied met ovale bewegingen van net boven het schaambeen tot net op de navel.

Je maakt dus ovale bewegingen met de klok mee. Je geeft géén druk, maar legt slechts een dunne water-film op de huid.

Was 15-20 keer met zachte hand in een vlot maar niet gehaast tempo.

Draai om je hand heen het washandje om – zeg nog eens "daar komt-ie weer" en was nogmaals 15-20x in diezelfde richting, dus met de klok mee.



*Bij grote(re) buiken eventueel tussendoor het washandje nog een keer nat maken!*

Je laatste beweging geef je in de richting van de uitgang.

Daarna direct de onderste handdoek weghalen en de deken mee omhoog schuiven om de patiënt niet met de buik bloot te laten liggen.

Dan de bovenste handdoek rustig weghalen terwijl je de deken verder omhoog trekt.

Kleding vlot recht trekken. Eventuele INCO weer vastmaken. Aankleden kan later.

De zorgvrager goed toedekken met de deken tot in de hals.

*Zet het bed weer omlaag.*

### **Nazorg**

Laat de zorgvrager minstens 10 minuten goed toegedekt narusten zodat het lichaam in alle rust de prikkel kan verwerken.

*Evalueer samen hoe de interventie ervaren werd en maak afspraken voor een vervolg.*

Het resultaat kan na enkele uren tot twee dagen duren.

Evalueer ook in de dagen erna het resultaat en noteer zorgvuldig.

Neem de interventie op in het zorgdossier.

### **Kinderen**

De interventie is zeer geschikt voor toepassing bij kinderen, zelfs de allerjongsten.

Enige creativiteit is nodig, want hoe jonger het zorgvragertje, hoe kleiner het washandje moet zijn. Bij de jonge baby kan een om één of twee vinger(s) gewonden spuugdoekje ook prima dienst doen.

*Narusten is niet altijd makkelijk voor kinderen.*

*Enige rustige afleiding kan dan helpen.*

### **Mantel- c.q. zelfzorg**

De Koele Buikwassing™ kan ook door zorgvrager of diens mantelzorgers uitgevoerd worden. Zo bevordert je de zelfredzaamheid.

### **Bijzonderheden**

Tijdens het narusten vallen veel zorgvragers nog even in slaap.

### **Frequentie**

De Koele Buikwassing™ kan zo nodig dagelijks uitgevoerd worden (bij opiaat geïnduceerde of ernstige en chronische obstipatie).

Wanneer de ontvanger alleen zijn natuurlijke ritme moet herwinnen of bij incidentele perioden van obstipatie dan starten met dagelijks. Dan naar gelang resultaat via om de dag afbouwen.

**Dit protocol is het enige originele Koele Buikwassing™ protocol dat regelmatig herzien wordt en aangepast aan nieuwe inzichten en ontwikkelingen.**

**Voor scholingen & Train de Trainer cursussen  
Koele Buikwassing™:  
[www.kicozo.info](http://www.kicozo.info)**

