



Stomazorg

Informatiebrochure voor patiënten





Beste patiënt,

Je hebt samen met je arts beslist dat je een stoma nodig hebt. Dat is een ingreep met een voelbare impact op je leven.

Je verpleegkundige verzorgt je stoma tijdens je verblijf in het ziekenhuis en legt je uit hoe je dat thuis zelf moet doen. In deze brochure vind je daarover meer informatie.

Heb je vragen of opmerkingen? Praat er dan zeker over met je verpleegkundige of bel met 1 van de diensten stomazorg van ZAS. Je vindt de contactgegevens achteraan deze brochure.

*Vriendelijke groeten,
Het team stomazorg van ZAS*

Wat is een stoma?	01
Plaatsing van een stoma	02
Stomamateriaal	03
Verzorging van je stoma	04
Extra verzorgingsmaterialen	05
Na je ontslag uit het ziekenhuis	06
Leren leven met een stoma	07
Nuttige adressen en telefoonnummers	08
Compliment, suggestie of klacht?	09

Wat is een stoma?

Een stoma (anus praeternaturalis) is een stukje darm of urineweg dat door een opening in de buik naar buiten gebracht is en op de huid is vastgehecht. Die opening doet dienst als nieuwe uitgang voor de ontlasting. De ontlasting komt niet meer uit de anus naar buiten maar uit de stoma.

Een natuurlijke anus heeft een kringspier die de darm afsluit. Een stoma heeft dat niet. Daardoor kan er op elk moment ontlasting uit de stoma naar buiten komen. De ontlasting wordt opgevangen in een zakje op de huid.

Een stoma is rood van kleur omdat het bestaat uit slijmvlies, net zoals het slijmvlies in je mond. De stoma is gevoelloos, dus aanraken doet geen pijn.



Soorten stoma's

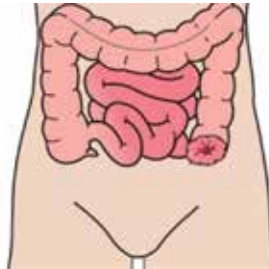
Er bestaan 3 soorten van stoma's:

- **Colostoma**

Een **colostoma** is een kunstmatige uitgang van de dikke darm.

De stoma kan op verschillende delen van de dikke darm aangelegd worden. Hoe lager de stoma op de darm zit, hoe dikker de ontlasting is. Meestal zit een colostoma links onderaan van de buik of hoog in het midden van de dikke darm.

Een colostoma kan tijdelijk of definitief zijn.



- **Ileostoma**

Een **ileostoma** is een kunstmatige uitgang van de dunne darm (het ileum). Meestal zit een ileostoma rechts in de buikwand onder de navel.

De ontlasting uit een ileostoma is altijd vloeibaar. Dat komt doordat de voeding vanuit je maag niet langs de dikke darm passeert, waar bij een normale vertering de absorptie van vocht en mineralen gebeurt.

Een ileostoma kan tijdelijk of definitief zijn.

- **Urostoma**

Een **urostoma** is een kunstmatige uitweg van de urinewegen.

Plaatsing van een stoma

Vorbereiding op de ingreep

Voordat je stoma aangelegd wordt, komt de chirurg met jou praten over het doel van de operatie. Je krijgt uitleg over het dieet dat je mogelijks moet volgen vanaf 2 dagen voor de ingreep. Dat is een dieet met restenarme voeding zodat je darmen zo leeg mogelijk zijn bij de operatie.

De chirurg vertelt je ook of er nog meer darmvoorbereiding nodig is, zoals medicatie om je darmen leeg te maken.

Je krijgt een afspraak bij het 'preoperatief screeningcircuit' of POC. Daar krijg je:

- een vragenlijst
- instructies over medicatie die je thuis moet nemen als voorbereiding op de operatie
- instructies over de medicatie die je gewoonlijk neemt
- preoperatieve onderzoeken zoals bloedonderzoek en een EKG

Die informatie is nodig voor de anesthesist die je zal verdoven voor je operatie.

Op de dag van de ingreep

Je moet **nuchter** zijn voor de operatie. Vanaf 6 uur op voorhand mag je niet meer eten, drinken of roken.

Je wordt een dag op voorhand of op de dag van de operatie zelf opgenomen in het ziekenhuis.

- Je krijgt antitrombosekousen en je buik wordt geschoren.
- Je parameters worden genomen, zoals hartslag en bloeddruk.
- Als de anesthesist medicatie heeft voorgeschreven, krijg je die toegediend.
- Als je nagellak draagt, wordt die verwijderd.
- Je laat spullen zoals een vals gebit en juwelen veilig op de kamer voordat je naar de operatiekamer vertrekt.

Na de ingreep

Na de operatie volgt de anesthesist op hoe je wakker wordt en wanneer je terug naar je kamer gaat. Mogelijk verblijf je een tijdje op de dienst nachtrecovery of intensieve zorgen.

Pijnstilling

De eerste dagen krijg je pijnstilling via een epidurale verdoving met een pijnpomp. Daarmee kan je zelf extra pijnmedicatie toedienen. De (pijn)verpleegkundige komt regelmatig langs om je te vragen hoeveel pijn je hebt.

Blaassonde

Zolang je een epidurale verdoving hebt, krijg je een blaassonde. Je krijgt genoeg vocht en voorgeschreven medicatie via een infuus in je arm of via een centrale katheter.

Eten en drinken

De kans bestaat dat je een maagsonde krijgt totdat je darmen opnieuw beginnen te werken. De verpleegkundige van de afdeling zal je elke dag vragen of je rommelingen in je darmen voelt of windjes laat. Die zijn een teken dat je darmen werken.

Zolang je een maagsonde hebt, mag je niet eten. Je krijgt alleen water, thee en bouillon. Zodra je darmen werken, mag je opnieuw beginnen eten.

Dat gebeurt in een aantal stappen:

- yoghurt en pudding
- thee en toast
- licht verteerbare voeding

Kinesitherapie

Er komt elke dag een kinesist langs om ademhalingsoefeningen met jou te doen en je spieren en gewrichten te mobiliseren.

Vanaf de dag na de operatie mag je rechtop zitten en bewegen. De kinesist zal je aanmoedigen om dat te doen.

Uitleg over je stoma

Je krijgt al vanaf de 1ste dag uitleg over je stoma. Je krijgt algemene informatie, leert hoe je je stoma zelf kan verzorgen en wat er nodig is voordat je naar huis kan gaan. Leven met een stoma is een hele aanpassing, dus de verpleegkundigen op de afdeling volgen jouw tempo.

Elke verpleegkundige op de afdeling kan je daarin begeleiden. Er zijn ook altijd gespecialiseerde stomaverpleegkundigen aanwezig op de chirurgische afdeling.

Stomamateriaal

Welk materiaal in jouw stoma gebruikt wordt, hangt af van:

- het type stoma: ileo- of colostoma
- de soort ontlasting: vast of vloeibaar
- de grootte van het stoma
- de eigenschappen van je buik: buikplooien, littekens enzovoort

De verpleegkundige baseert zich daarop om het beste stomamateriaal voor jou te kiezen. Op een later moment kunnen jullie samen altijd nog beslissen om ander materiaal te gebruiken.

Bij een **ileostoma** krijg je meestal een 2-delig systeem met een plaat en een apart ledigbaar zakje.

Bij een **colostoma** krijg je meestal een 1-delig systeem waarbij de kleefplaat en het zakje 1 geheel vormen. Dat kan zowel met een open als met een gesloten zakje.

De open zakjes kan je leeg maken. De gesloten zakjes niet.

Verzorging van je stoma

Terwijl je in het ziekenhuis verblijft, leer je hoe je het zakje van je stoma leegmaakt, de plaat uitknipt en het materiaal vervangt. Je kan dat oefenen voor de spiegel.

Zo ga je te werk:

- Neem op voorhand je materiaal klaar.
- Knip de stomaplaat op de juiste grootte, hiervoor maak je gebruik van een maatkaartje. De plaat moet goed rond de stoma passen en geen huid onbedekt laten.



- Verwarm de stomaplaat onder je oksel.
- Verwijder zachtjes de stomaplaat van onder naar boven. Gebruik daarbij eventueel removerspray.
- Doe het oude materiaal bij het restafval in een zakje, bijvoorbeeld een diepvrieszakje (is geurdicht)
- Maak je stoma schoon met wc-papier en eventueel een nat washandje. Gebruik geen zeep of alleen neutrale zeep, zoals Sunlight-zeep. Bij de reiniging van je stoma kan er een beetje bloed op het wc-papier komen. Dat is normaal.

- Gebruik alleen zuiver water om de huid rond je stoma te reinigen. Gebruik dus geen zeep of reinigende doekjes met iets anders dan water.
- Maak de huid droog door te deppen, niet door te wrijven.
- Je kan ook een douche nemen met je stoma, met of zonder zakje. Vergeet de filter niet af te kleven als je met materiaal doucht.
- Neem de nieuwe, voorverwarmde huidplaat knip deze op de juist maat en haal de beschermfolie eraf.

- **Voor een 1-delig zakje:**

plooi het zakje zodat de onderkant van de uitgesneden cirkel tegen de onderkant van de stoma komt.



- **Voor een 2-delig systeem:**

breng eerst de uitgeknipte plaat aan en klik daarna het zakje erop vast.



- Breng nu de plaat verder aan van onder naar boven. In het begin doe je dat het beste voor de spiegel. Na een tijdje zal je merken dat het allemaal veel vlotter gaat.

- Wrijf met je vingers over de plaat zodat ze goed kleeft op de huid. Door de warmte van je huid zal de stomaplaat beter vastkleven.
- Vergeet niet om het zakje onderaan te sluiten. Dat doe je door het op te rollen naar de velcro toe.
- Gebruik nooit ether of alcohol om je huid te reinigen. Dat droogt de huid te veel uit.
- Probeer te voorkomen dat er stoelgang onder je huidplaat komt. Dat leidt tot huidirritatie en mogelijk tot lekken.

Een stoma mag niet onaangenaam ruiken. Als dat wel zo is, moet je de plaat of het zakje vervangen. Mogelijk is de filter verzadigd of is er een lek.



Extra verzorgingsmaterialen

De huid rond je stoma kan geïrriteerd raken.

Dat merk je aan:

- rode huid
- vochtige huid
- jeuk
- een branderig gevoel

Zoek de oorzaak van de irritatie en probeer ze te verhelpen. Je kan altijd met je stomaverpleegkundige overleggen.

Deze producten kunnen je helpen:

- **removerspray** om de plaat los te weken van de huid
- **een laagje beschermend product** (zoals barrièrespray of cicalfaatspray) op de huid zodat ze minder snel beschadigd raakt wanneer je de plaat verwijdert of wanneer er stoelgang op de huid komt
- **poeder** bij een vochtige of geïrriteerde huid
- **een ring** onder de plaat om het niveauverschil met de huid rond je stoma te verminderen
- **Stoma pasta** om plooien en oneffenheden in de huid op te vullen of de ruimte tussen je stoma en de plaat te dichten
- **een gordel** om de plaat of het zakje extra op de huid te fixeren.

Na je ontslag uit het ziekenhuis

Als persoon met een stoma heb je recht op een 'virtuele portefeuille': een bedrag dat je kan gebruiken om stomamateriaal te bestellen via een erkende bandagist.

Je arts schrijft je het nodige materiaal voor met een 'bijlage 93': een voorschrift waarmee je automatisch de juiste terugbetaling krijgt. Het geschikte materiaal wordt voor jou besteld voordat je het ziekenhuis verlaat. Een erkende bandagist levert het bij jou aan huis.

Het is aangeraden dat je een thuisverpleegkundige inschakelt om je verder te begeleiden in je zelfzorg.

Na ongeveer 2 tot 4 weken na je opname kom je bij de stomaverpleegkundige op consultatie. Jullie bespreken op dat moment of het materiaal geschikt is voor jou en of je problemen ondervindt.

Je kan ook een aanvraag indienen voor sociale voorzieningen als persoon met een stoma. Vraag ernaar bij de sociaal verpleegkundigen in het ziekenhuis.

Leren leven met een stoma

Een stoma betekent niet dat je aan levenskwaliteit moet inboeten. Met de juiste aanpassingen en voorzorgen kan je een volwaardig en actief leven leiden.

Voeding

Je hoeft geen specifiek dieet te volgen.

Als je om andere redenen een aangepast dieet volgt, bijvoorbeeld omdat je diabetes hebt, moet je dat natuurlijk wel blijven doen.

Er zijn een aantal dingen om rekening mee te houden:

- **Voedingsproducten die je stoelgang vloeibaarder kunnen maken:** rauwe groenten en fruit, volkorenproducten, noten, peulvruchten, fruitsap, ...
- **Voedingsproducten die meer gas opwekken:** ui, spruiten, kolen, schorseneren, snijbonen, champignons, gashoudende dranken, kauwgum, paprika, eieren, scherpe kruiden, ...
- **Voedingsproducten die je stoelgang vaster maken:** rijpe bananen, rijst, haverhout, appelmoes, fruit uit blik, chocolade, ...
- **Voedingsproducten die de stoelgang doen verkleuren:** rode biet, spinazie, bloedworst, ...

Niet iedereen reageert hetzelfde op die voedingsmiddelen of heeft dezelfde spijsvertering. Probeer dus gerust alles uit en beoordeel zelf wat je goed en minder goed kan verdragen.

Het is vooral belangrijk dat je:

- goed kauwt en rustig eet
- 1,5 tot 2 liter water per dag drinkt
- eet op vaste tijdstippen

Sporten

Een stoma is meestal geen belemmering om te sporten. Het is vooral belangrijk om te voorkomen dat er niet teveel druk op uw buik komt. Je kan extra steun geven door een stomaband te gebruiken.

Het is ideaal om te beginnen met activiteiten met een lage impact zoals wandelen, zwemmen of fietsen. Zwemmen is geen probleem met een stoma. Er bestaat speciale badkledij voor mensen met een stoma, maar het is niet noodzakelijk dat je die draagt.

Voor bal- en contactsporten heb je een stomacap nodig als extra bescherming. Praat erover met je stomaverpleegkundige.

Reizen

Neem 2 keer zoveel materiaal mee als gewoonlijk. Dan heb je zeker genoeg stomamateriaal voor de duur van je reis én voor noodgevallen, bijvoorbeeld als je diarree krijgt. Bovendien zijn er op reis meer redenen om je stoma sneller te moeten vervangen: je huid wordt vochtig door het zweten of er komt zand of zonnecrème op je huid.

Ga je naar een warm gebied met een ileostoma? Houd er dan rekening mee dat je veel vocht verliest. Drink dus genoeg en neem genoeg zout in. Dranken met extra elektrolyten, zoals Aquarius® of andere sportdranken, zijn ideaal.

Je mag het vliegtuig nemen met een stoma.

Een aantal tips voor op reis:

- Neem wegwerpzakjes, wc-papier en een flesje water mee voor onderweg.
- Vraag een stomapas aan je bandagist.
- Wikkel je stomaplatten in aluminiumfolie tegen de warmte.
- Neem uw stomamateriaal mee in handbagage

Autogordel

Drukt je autogordel op je stoma? Daar zijn een aantal oplossingen voor:

- Je kan de autogordel zo verstellen dat hij niet op je stoma drukt.
- De bandagist kan een beschermkap of -schelp meebrengen die je stoma beschermt in de auto.
- Je krijgt nooit een vrijstelling voor het dragen van een gordel!

Seksualiteit

Zowel mannen als vrouwen voelen een stoma soms aan als een verminking van hun lichaam. Meestal is er tijd nodig om te verwerken en om met een ander lichaamsbeeld te leren leven.

Gevoelens van onmacht, verdriet of pijn horen bij het verwerkingsproces en het is heel normaal om ze te uiten. Bespreek dit bij nood met je stomaverpleegkundige.

Bij vrouwen

Een stoma heeft gewoonlijk geen invloed op de vruchtbaarheid van vrouwen. Wil je zwanger worden? Bespreek dat dan met je arts. Meestal raden artsen aan om 1 of 2 jaar te wachten na de ingreep om zeker te zijn dat je in goede gezondheid bent tijdens de zwangerschap. Dat is zowel belangrijk voor jou als voor

je kindje. Net zoals elke andere zwangere vrouw, zal je regelmatig op controle moeten.

Er bestaan (web)winkels die aangepaste lingerie verkopen voor mensen met een stoma, zoals Bellawaer en Yvanta.

Bij mannen

Bij mannen kunnen soms wel seksuele problemen ontstaan. Bij operaties waarbij het laatste stukje van de endeldarm verwijderd wordt, kunnen soms erectiestoornissen ontstaan. Dat komt doordat de zenuwbanen naar je geslachtsorganen gedeeltelijk of volledig zijn weggenomen.

Als de zenuwbanen niet volledig zijn weggenomen, kan je in de eerste 3 jaar na je operatie nog verbetering zien. Ondervind je blijvend problemen? Praat er dan over met je arts. Er bestaan meerdere technieken om een erectie van de penis op te wekken.

Hygiëne

- Je kan je opvangzakje verwijderen of laten zitten om een bad of douche te nemen.
- Zeep kan een stoma uitdrogen. Gebruik daarom liever geen zeep of een neutrale zeep.
- Gebruik geen badolie, want die maakt de huid vettig waardoor het zakje minder goed kleeft.

Kledingtips

Om druk op je stoma te vermijden, kan je:

- bovenkleding boven je broek dragen in plaats van erin
- broeken met een elastiek dragen
- broeken dragen met een hoge, of juist een lage taille
- bretels dragen in plaats van een riem

Om je stoma te verbergen, kan je:

- kleding met plooitjes dragen
- stoffen kiezen met kleurrijke prints
- een opvallende sjaal dragen om het accent te verleggen
- donkere kleuren dragen in plaats van lichte

Darmspoeling

Als je een colostoma hebt, kan je na een tijd je darm leren spoelen. Dat heet een 'colonirrigatie'.

Na een colonirrigatie is je darm 24 tot 48 uur stoelgangvrij. Op die manier kan je zelf bepalen wanneer er een tijd lang geen stoelgang uit je stoma komt. Je kan je stoma dan bedekken met een stomachap. Dat is minder opvallend dan een gewoon zakje.

Besprek met je arts wanneer je met colonirrigatie kan beginnen. Je stomaverpleegkundige kan je hierin begeleiden.

Nuttige adressen en telefoonnummers

Zelfhulpgroepen

- **Stomaclub Boechout**
Eddy Meerbergen, **0478 81 25 30**
- **Stoma Ilco vzw**
www.stomailco.be, **0473 87 36 13**
- **Talkblue Vlaanderen**
Luc Pollet, **0475 65 37 00**, www.tbv.be

Compliment, suggestie of klacht?

De artsen en verpleegkundigen van *(invullen)*

naam van de medische dienst en/of team

willen je verblijf zo aangenaam mogelijk maken.

Heb je vragen, opmerkingen of suggesties?

Dan horen wij dit graag van jou. Meld ze aan jouw arts of verpleegkundige. Wij zijn er om jou te helpen.

Of contacteer de ZAS Ombudsdienst via www.zas.be/ombudsdienst.

Contactgegevens

Zie ZAS website voor recente gegevens:

Stomazorg ZAS Augustinus

03 443 35 07, afdeling abdominale heelkunde

03 443 35 09, afdeling urologie

Stomazorg ZAS Middelheim

ZAS coördinator stomazorg: Weyler Danny

03 280 34 65, Danny.weyler@zas.be

Stomaconsulenten: Eric Roovers, Wim Loeckx

Stomazorg ZAS Cadix

Weyler Danny Coördinator

Stomaconsulenten: Karin Kerstens, Marjan Neeckx

03 217 77 70 / 03 217 76 72

Stomazorg ZAS Jan Palfijn

03 800 60 66

Veerle Remes, Yaron Guns

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contactadres:

ZAS Augustinus

Oosterveldlaan 24 , 2610 Wilrijk

03 443 30 11

ZAS Cadix

Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

03 217 71 11

ZAS Middelheim

Lindendreef, 2020 Antwerpen

03 280 31 11

ZAS Palfijn

Lange Bremstraat 70 , 2170 Merksem

03 640 21 11

www.zas.be