

# Stomazorg

Informatiebrochure voor patiënt en/of familie



## Voorwoord

Mevrouw, meneer,

Met deze brochure willen wij je informatie verschaffen over je verblijf in het ziekenhuis en je dagelijkse confrontatie met een colostoma of ileostoma. Deze ingreep wekt waarschijnlijk onzekerheid en spanning op. De ervaring leert ons dat goede informatie een belangrijke steun kan zijn voor jou en je partner. Deze brochure wil hierbij een leidraad zijn. Ook het verpleegkundig team, dat zich bewust is van de moeilijke momenten die je doormaakt, zal steeds bereid zijn om je vragen te beantwoorden.

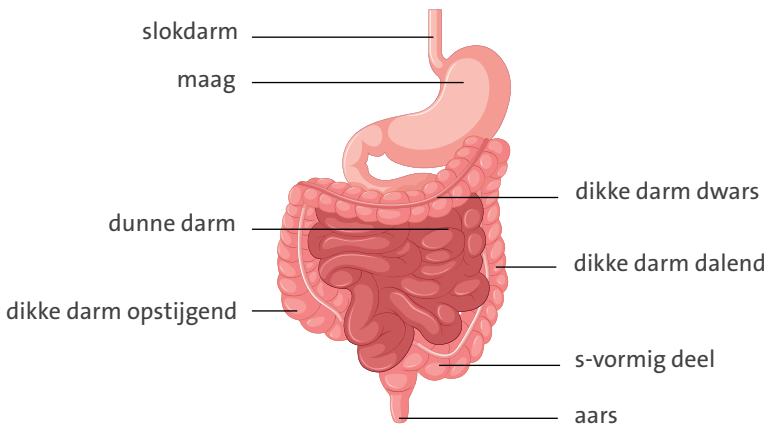
## Inleidende begrippen: anatomie en fysiologie

### De normale werking van het darmstelsel

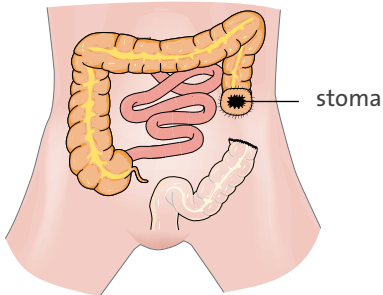
Nadat ons lichaam voedsel heeft opgenomen, moet het de onbruikbare resten uitscheiden. De afvalstoffen worden voor een deel via de ontlasting verwijderd.

De dunne darm (ileum/jejunum), is het deel dat zich het kortst bij de maag bevindt. In de dunne darm wordt het voedsel vermengd met verteringszappen. De stoelgang is hier vloeibaar en scharp, bijtend van samenstelling.

De dikke darm (colon) is het gedeelte dat volgt op de dunne darm. Hier neemt de darm de laatste bruikbare stoffen op, voornamelijk water. De stoelgang wordt meer ingedikt en krijgt een vastere vorm



## Wat is een stoma?



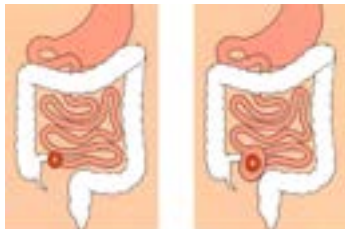
Een stoma is een kunstmatige uitgang van de darm ter hoogte van het buikoppervlak. Men spreekt ook wel van een APN (anus praeter naturalis). Dit betekent: kunstmatige aars. Tijdens een operatie, wordt de darm onderbroken en aan de huid vastgehecht.

Het slijmvlies van de darm wordt naar buiten geplooid en de stoma ziet er uit als een rode knop. De grootte van de stoma kan sterk verschillen. Nu zal de stoelgang via de stoma op de buik het lichaam verlaten.

Deze ingreep kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld tot het darmletsel genezen is, de stoma kan ook definitief aanwezig blijven.

## De verschillende soorten stomata van het darmstelsel:

### > Stoma's op de dunne darm



#### **Ileostoma:**

Tijdens de operatie wordt het laatste deel van de dunne darm (het ileum) met de huid verbonden. In de dunne darm is er voortdurend stroming van de spijsverteringsinhoud. Er is nog veel vocht aanwezig. De stoelgang die uitgescheiden wordt via de ileostoma zal dus steeds vloeibaar zijn.

### > Stoma's op de dikke darm



#### **Colostoma:**

Tijdens de operatie wordt de dikke darm (het colon) met de huid verbonden. Hier zal de stoelgang veel vaster zijn naarmate de stoma dicht bij de aars werd aangelegd.



Een stoma is echter niet voorzien van een sluitspier. Dit maakt dat het stoelgang maken niet gecontroleerd kan gebeuren. Er zal dus een opvang systeem nodig zijn om de stoelgang lekvrij en geurloos op te vangen.

De verschillende opvangsystemen zullen verder in deze brochure nog besproken worden.

### Redenen voor het aanleggen van een stoma:

Ileostomies of dundarmstomata kunnen aangelegd worden als gevolg van:

- › Ontstekingen van de dunne darm die niet voldoende reageren op medicatie (bijvoorbeeld de ziekte van Crohn).

Colostomies of dikdarm stoma's kunnen aangelegd worden bij:

- › Ontsteking van een deel van de dikke darm of het rectum die niet of onvoldoende reageert op nietchirurgische behandeling, zoals:
  - › Diverticulitis of ontstekingen van de uitstulpingen van de dikke darm. Zeker wanneer dit gepaard gaat met abcesvorming, fistelvorming, bloedingen of vergroeiingen. Meestal wordt de stoma dan tijdelijk aangelegd om de dikke darm tot rust te laten komen.
- › De ziekte van Crohn van de dikke darm: meestal zal de stoma tijdelijk aangelegd worden om de zieke streek tot rust te laten komen.
- › Ontstekingen van de endeldarm, bijvoorbeeld na bestraling in het buikgebied.
- › Onvoldoende bloedtoevoer naar de dikke darm vanwege bijvoorbeeld een slagader verkalking.

- Kwaadaardige aandoeningen van de dikke darm, zoals kankers
- Letsels van de dikke darm of het rectum ten gevolge van verkeersongevallen.
- Bij uitgebreide verlammingen ten gevolge van rugletsels. Hier worden stoma's dan om praktische redenen aangelegd.

Een ileostoma of een colostoma kan tijdelijk of definitief zijn. Als men het rectum heeft verwijderd zal de stoma altijd definitief zijn.

In de andere gevallen is het mogelijk om de darmdoorgang opnieuw te herstellen. De periode tussen deze twee ingrepen is afhankelijk van de toestand van de patiënt en de aard van de aandoening.

Indien het je niet duidelijk is waarom een stoma wordt aangelegd, raden wij je aan om dit te bespreken met de chirurg die de ingreep uitvoert, of je kan inlichtingen vragen aan de stomaverantwoordelijke.

### De operatie:

#### Vorbereiding voor de ingreep

Alvorens de chirurg deze ingreep uitvoert, zal hij uitvoerig met je praten om het doel van de operatie te verduidelijken. Eens je in het ziekenhuis opgenomen bent, zal hij een deel van zijn taak overlaten aan de verpleegkundigen van de dienst. Het is hun taak je vragen zo goed mogelijk te beantwoorden en je te helpen. Aarzel daarom niet je vragen te stellen.

#### Wat houdt de voorbereiding in?

- Bloedname.
- Electrocardiogram. Dit is de registratie van de elektrische activiteit van het hart.
- Radiografie van de longen.
- Dieet: hiermee wordt gestart als de operatiedag gekend is. Het dieet is vezelarm en vloeibaar, dit om de darm te reinigen.
- Medicatie: Hiermee wordt eveneens gestart als de operatiedag gekend is en bestaat uit laxerende middelen.
- Lavementen.
- Eventueel aanvullende onderzoeken (echo lever...).

- Contact met de anesthesist op de vooravond van de ingreep.
- Scheren van de huid van tepellijn tot knieën.
- Plaatsbepaling van de stoma door de arts of de stomaverpleegkundige.

#### **De ochtend van de ingreep:**

- Vanaf middernacht mag je niet meer eten of drinken.
- Ook rookt je best niet meer omwille van de verdoving die je gaat krijgen.
- Je neemt een douche met iso betadine® zeep.
- De verpleegkundige zal je de nodige medicatie (premedicatie) toedienen en je een operatiehemd geven.
- Een vals gebit, juwelen en nagellak dienen verwijderd te worden.
- Je krijgt anti-trombose kousen aan (ter voorkoming van flebitis).
- Je wordt in bed naar de operatiezaal gereden.

#### **Na de ingreep:**

##### **➤ De eerste dagen**

Na de operatie zal je ontwaken in de post anesthesie ruimte en daarna terug naar je kamer gebracht worden. Soms kan het zijn dat je voor een of meerdere nachten naar de dienst voor intensieve zorgen word gebracht om een nog betere observatie mogelijk te maken. Dit wordt beslist door de anesthesist direct na de operatie. Er wordt voor gezorgd dat je zo weinig mogelijk pijn ondervindt. Indien je toch pijn moest hebben, verwittig dan de verpleegkundige. De aanwezigheid van allerlei sonden en katheters kunnen hinderlijk zijn. Ze zijn evenwel noodzakelijk voor je herstel en zijn slechts tijdelijk aanwezig.

De dagelijkse ademhalingsoefeningen die de kinesist je oplegt, bevorderen je herstel. Door de operatie is de werking van de darmen stilgelegd. De eerste dag na de operatie mag je enkel water drinken. Via infuus krijg je voldoende voedingsstoffen toegediend.

Darmrommelingen en flatus (windjes) geven aan dat de darmwerking terug op gang komt. Vanaf dit moment kan de chirurg beslissen dat er kan gestart worden met een lichte voeding.

De eerste dag na de operatie word je door de verpleegkundigen geholpen bij je dagelijks toilet. Het hangt van je toestand af in welke mate je kan



meehelpen. Dag na dag gaat men je stimuleren tot volledige zelfzorg. De wondverzorging wordt uitgevoerd door de verpleegkundigen tijdens de verzorgingsmomenten (enkel indien dit nodig is). Zuivere verbandstoffen blijven zo lang mogelijk ter plaatse.

➤ **De volgende dagen**

Na enkele dagen zal je voelen dat je terug meer en meer zelf kan. De leidingen en buisjes zullen verwijderd worden. Vanaf het moment dat je je beter voelt, zal de verpleegkundige je systematisch leren hoe je in de toekomst zelf je stoma kunt verzorgen. Eens je dit onder de knie hebt, ben je terug onafhankelijk. Indien je dit wenst, kan ook de familie betrokken worden bij de verzorging van de stoma. Uiteraard kan je ook rekenen op de hulp en expertise van thuisverpleegkundigen.

➤ **Hoe moet het nu verder**

De herstelperiode vangt aan onmiddellijk na de operatie en duurt tot men opnieuw het dagelijks leven herneemt. Alhoewel de lengte van de herstelperiode sterk afhankelijk is van persoon tot persoon, vindt men langzaam maar zeker zijn fysisch, moreel en emotioneel evenwicht terug. De verzorging, de voeding en de bewegingsvrijheid zijn persoonlijk en verschillen bij iedere stomapatiënt.

## Het stomamateriaal



De verscheidenheid in de beschikbare systemen biedt aan iedereen de mogelijkheid, de materialen te vinden die het best passen bij zijn/haar stoma. Omdat er zoveel producten op de markt zijn, zal de stomaverpleegkundige je zoveel mogelijk wegwijzen en je bijstaan in je keuze.

- Het **eendelige zakje** is een geheel zoals het woord het zegt. Het kleefvlak en het zakje zitten aan elkaar vast.
- Het **tweedelig systeem** bestaat uit een huidplaat en een opvangzakje naar keuze. De zakjes kunnen huidkleurig of doorschijnend zijn. Ze zijn allen voorzien van een filtertje.

### Voor een goede keuze gelden de volgende criteria:

- Het niveau van de stoma: een stoma kan veruitsteken of gelijk met de huid liggen. De huidplaat zal vlak of convex zijn.
- De ontlasting: de uitscheiding verschilt naargelang het om een colostoma of een ileostoma gaat. Er zal een gesloten of een ledigbaar opvangzakje gekozen worden.
- De staat van de huid: bij een delicate huid zal men eerder kiezen voor een tweedelig systeem om de huid zoveel mogelijk rust te gunnen.
- De grootte van de stoma: tijdens de eerste maand na de operatie kan de diameter van de stoma nog verkleinen. De grootte van de huidplaat kan hier bij aangepast worden.

- Je behendigheid in het manipuleren van het opvangsysteem vereist een minimum aan oefening en ervaring. De verpleegkundigen zullen je zoveel mogelijk bij de verzorging betrekken zodat je je de verschillende handelingen eigen kunt maken. Je bent vrij in je keuze van het materiaal.

### Stomaverzorging

Iedereen die wil en in de mogelijkheid verkeerd zich te verzorgen, kan leren om een stomazakje goed aan te brengen. Reeds enkele dagen na de operatie zullen de verpleegkundigen overgaan tot het aanleren van de zelfzorg. Dit gebeurt in stappen en zal zo vaak als nodig herhaald worden.

#### Benodigheden:

Leg al wat nodig is klaar binnen handbereik:

- een washandje
- een zachte handdoek
- zacht toiletpapier
- lauw water
- een vuilzakje
- een spiegeltje
- nieuw stomamateriaal
- een schartje met stompe punten
- zorg voor een rustige omgeving en privacy.

#### Methode:

Zorg ervoor dat het materiaal klaar ligt alvorens je met de verzorging begint.

De huidplaat moet uitgeknipt worden op basis van de grootte van de stoma.

Je kan dit nameten met een bijgeleverde meetkaart. De eerste maand zal je de diameter regelmatig moeten nameten en aanpassen.

Later krijgt je stoma zijn definitieve vorm.

Verwijder voorzichtig de stomazak en om de drie dagen de stomaplaat. Hou toiletpapier klaar. De zakjes mogen niet door het toilet gespoeld worden. Neem de stoelgang weg en wees er op bedacht dat er steeds stoelgang kan komen. Er is immers geen afsluitmechanisme.

Was de stoma met lauw water liefst zonder zeep. Dep de huid goed droog. Breng de op maat geknipte huidplaat aan, begin daarbij onderaan en ga zo naar boven toe. Masseer de plaat in, zodat ze goed blijft kleven. Bevestig, bij een tweedelig systeem, het zakje zorgvuldig op de plaat. Vraag raad en hulp aan de verpleegkundigen zolang je niet zeker bent of alles goed op zijn plaats zit.

### Tips voor het behouden van een gezonde huid

#### Ga zacht met de huid om

- Ruk nooit het opvangzakje en de huidplaat brutaal af, want dan neem je steeds een laagje huid weg.
- Verwijder de plaat langzaam en duw de huid eronder weg. Druppel desnoods wat water achter de plaat. Als de kleefstof van de plaat in draden trekt, masseer de plaat dan eerst met een ijsblokje.
- Als er nog resten van de huidplaat achter blijven, schrob ze niet weg! Laat ze ter plaatse. Dit kan minder kwaad dan de huid te beschadigen.
- Indien je rond de stoma nogal behaard bent, kan je dit haar best afknippen met een schaartje of je kan het epileren. Gebruik liever geen scheermesje omdat dit kleine verwondingen kan veroorzaken.
- **Vervang het materiaal onmiddellijk als er een lek is. Probeer niet het lek te herstellen.**
- Gebruik nooit alcohol om de huid te reinigen noch ether om de huid te ontvetten. Ze drogen de huid te fel uit en veroorzaken irritatie.
- Als je reeds allergieklachten had, is het verstandig om een tweedelig systeem te gebruiken. Zo moet je de huid minder vaak verzorgen. Kleef ook eerst het materiaal op een neutrale plaats van het lichaam, bijvoorbeeld op de dij om te zien of je niet allergisch reageert.

#### Het spoelen van de darm:

Dit is een techniek die enkel toegepast kan worden bij mensen met een colostoma, op het laatste deel van de dikke darm. De arts dient hier toestemming voor te geven.

Spoelen van de darm zorgt ervoor dat de ontlasting uit de dikke darm in één

maal naar buiten komt zodat men twee à drie dagen geen ontlasting in het zakje heeft.

Men gebruikt hiervoor leidingwater van ongeveer 37°, en een speciale spoelset. Het is een handeling die eenvoudig aan te leren is en ongeveer één uur in beslag neemt. Je bewegingsvrijheid en comfort zullen hierdoor zeker toenemen. Het materiaal voor de spoeling wordt je eens in de zes maanden vergoed.

### **Stomaraadpleging:**

Wij zijn er ons van bewust dat er na het ontslag uit het ziekenhuis nog problemen kunnen rijzen en dat men nog met vragen zit. Informeer daarom naar de stomaraadpleging zodat je steeds iemand kunt bereiken als dat nodig is.

## Het dagelijkse leven met een stoma

### Gezond tafelen



Een gezonde en afwisselende voeding is en blijft noodzakelijk. In principe mag je alles eten maar je zal merken dat sommige voedingsmiddelen wat last kunnen veroorzaken. Op zich is dit geen reden om deze zaken van het menu te schrappen:

- Sommige voedingsmiddelen zullen meer geur veroorzaken: uien, look, eieren, vis, paprika's en sommige kruiden.
- Gasverwekkend voedsel zoals uien, bonen, kool, bier, granen, erwten, radijzen en komkommer moet toch regelmatig gegeten worden.
- Voedsel dat diarree verwekt kan nuttig zijn bij frequente obstipatie. Vooral rauwe groenten en fruit kunnen een lossere stoelgang veroorzaken.
- Soms is de ontlasting anders van kleur. Rode bieten en rode wijn geven een donkere, roodachtige ontlasting. Ook medicatie kan een kleurverandering veroorzaken.
- Deze richtlijnen verschillen van patiënt tot patiënt. Het is dus de eigen ervaring die belangrijk is. Bij problemen kan je een diëtiste raadplegen.

### Het familiale leven en de vriendenkring

Wanneer de personen uit je nabije omgeving op de hoogte zijn van de stoma, zal je familiaal leven daar zeker niet onder lijden. Een goed gesprek met de partner is van groot belang. Samen kan je dan aan de herstelperiode beginnen. Indien je met je vrienden of familie praat over de stoma, vertel de feiten dan zo neutraal mogelijk, zonder er een overdreven nadruk op te leggen. Eerlijke en eenvoudige informatie voorkomt dat mensen uit je omgeving zich allerlei onnodige vragen gaan stellen of overbezorgd gaan reageren.

### Het werkmilieu:

Indien je voor de ingreep werkte dan kan je na de herstelperiode je beroep verder uitoefenen. Wanneer je ervan uitgaat dat je collega's over de stoma niets hoeven weten, dan zullen zij dat normaal gezien ook niet te weten komen. Mensen die zware lasten moeten heffen zullen deze taak toch liefst vermijden.

### Reizen

Alles is toegelaten, zonder rekening te houden met de afstand of de vervoermiddelen. Het zou kunnen dat je iets meer last hebt van winderigheid in het vliegtuig maar met de moderne opvangzakjes zal dit geen probleem vormen. Bezoek je een warm land, hou er dan rekening mee dat door transpireren de huidplaat sneller kan lossen. Neem zeker genoeg reservematerialen mee.

### Sport:

Deed je aan sport voor de ingreep? Niets weerhoud je om daarmee door te gaan. Enkel bij gevechtssporten bestaat het gevaar dat de toch wat wekere stoma kan bloeden of beschadigd worden. Ook zwemmen behoort tot je mogelijkheden. Er bestaat immers speciale opvangapparatuur om tijdens het zwemmen te dragen. Sport kan je gezondheid ten goede komen.

## Kleding

Je kledij hoeft niet te wijzigen. Zorg er echter wel voor dat te strakke kleding de spontane uitstoot van ontlasting in het zakje niet belemmert.

## Douchen en baden

Dit is absoluut toegestaan.

Je kan douchen of baden met of zonder zakje. Gebruik wel zachte zeep want zeep droogt de huid rond de stoma teveel uit. Badolie zal ervoor zorgen dat de stomazak minder goed kleeft. Badschuim droogt de huid dan weer uit.

Doe wat je gewend was te doen maar denk aan de aangereikte raadgevingen.

## Seksualiteit

Een stoma wordt vaak beleefd als een verminking van het lichaam. Zowel mannen als vrouwen voelen zich na de ingreep 'geschonden'. Meestal is er tijd nodig om dit te verwerken en om met het veranderde lichaamsbeeld te leren leven. Het uiten van gevoelens zoals onmacht, verdriet of pijn kan een belangrijke stap zijn in dit verwerkingsproces.

Gewoonlijk heeft het aanleggen van een stoma geen invloed op de vruchtbaarheid van een vrouw. Een stomapatiënt die wenst zwanger te worden bespreekt dat best met de arts. De arts zal je aanraden om te wachten tot je voldoende hersteld bent. Zowel voor het kind als voor de moeder is het belangrijk dat de aanstaande moeder in goede gezondheid verkeert. De praktijk leert dat vrouwen volwaardige seks kunnen beleven net zoals voorheen.

Bij mannen kunnen wel af en toe seksuele problemen ontstaan. Bij operaties waarbij de endeldarm (het laatste stuk van de dikke darm) verwijderd werd, kunnen inderdaad soms potentieproblemen optreden.

Om op seksueel vlak goed te functioneren moet men naast een open geestelijke instelling ook nog gave zenuwbanen hebben die de geslachtsorganen prikkelen. Soms is het noodzakelijk om tijdens de operatie deze zenuwbanen mee weg te nemen. Tot drie jaar na de ingreep kan de seksuele activiteit nog verbeteren door het opnieuw aaneengroeien van de zenuwbanen als zij niet volledig werden verwijderd.



Er is in ieder geval geen bezwaar tegen seksuele omgang. Vanuit het gevoel verminkt te zijn, vinden velen de intieme confrontatie met de partner moeilijk. Het vraagt tijd en begrip van jou en je partner om aan de nieuwe situatie te wennen.

Indien je blijvend problemen zou ondervinden is het goed om je arts te raadplegen. Er zijn een aantal technieken mogelijk om een peniserectie op te wekken. Je kan dit best met je arts bespreken of hij kan je doorverwijzen naar een seksuoloog.

### Angst

Angst dat de mensen gaan weten dat je een stoma hebt. Heel wat mensen maken zich zorgen dat hun zakje gaat lekken, ritselen, ruiken of zelfs helemaal loslaten.

De moderne zakjes zijn speciaal ontworpen om aan die bezorgdheid een halt toe te roepen. Meestal bevat de kleefstof van de platen een combinatie van producten die zowel op droge als op natte huid blijven kleven. Er zijn ook gordeltjes te verkrijgen die zeer doeltreffend zijn en het materiaal goed ter plaatse houden. Zij verhogen ook het veiligheidsgevoel. De geuren worden tegengehouden door een filttertje, dat in het zakje ingewerkt werd. Dit betekent dat niemand hoeft te weten dat je een stoma hebt.

### De autogordel

Deze moet zo kunnen versteld worden dat hij niet op de stoma drukt. Er kan een doktersbewijs afgeleverd worden om vrijstelling voor het dragen van een gordel te bekomen. Bedenk echter wel dat bij zware ongevallen, de gordel levens redt. Het is misschien verstandiger om bij de bandagist een harde schelp te laten maken om tijdens het auto rijden de stoma te beschermen.

### Zelfhulpgroepen

Er bestaan meerdere verenigingen van en voor stomadragers.

Zij stellen zich tot doel:

- onderlinge steun en raad te geven
- je te informeren over nieuwe materialen
- zij behartigen de belangen van stomadragers
  - STOMA ILCO  
voor het adres in je buurt, surf naar [www.stoma-ilco.be](http://www.stoma-ilco.be)

### Hoe materiaal aankopen?

Een voorschrift van de arts is noodzakelijk. Hij zal in het voorschrift rekening houden met de door jou gemaakte keuze. Op dit voorschrift wordt materiaal voor drie maanden besteld. Er mogen geen andere medicamenten bijgeschreven staan.

De materialen zijn gratis zolang je de vooropgestelde toekenning van materialen niet overschrijdt. Om de juiste aantallen te weten raadpleeg je best de stomaverpleegkundige.

### Sociale voorzieningen:

Als stomapatiënt kan je een aanvraag indienen tot het krijgen van een aantal sociale voorzieningen. Om te bekijken of je hiervoor in aanmerking komt maak je best een afspraak bij de sociale dienst of informeer je je bij:

- Vlaamse liga tegen kanker: [Vl.liga@tegenkanker.be](mailto:Vl.liga@tegenkanker.be)

**Nawoord:**

Wij hopen dat deze brochure reeds enkele van de vele vragen die je je stelt zal beantwoorden. Aarzel niet om raad te vragen aan de artsen, de verpleegkundigen of de stomaverpleegkundigen. Wij maken graag tijd voor je. Wij wensen je verder een snel en zelfstandig herstel toe.



**Voor meer informatie kan je contact opnemen met:**

<b>03 640 21 11</b>	ZNA Jan Palfijn Lange Bremstraat 70, 2170 Merksem
<b>03 280 31 11</b>	ZNA Middelheim Lindendreef 1, 2020 Antwerpen
<b>03 234 40 40</b>	ZNA Sint-Elisabeth Leopoldstraat 26, 2000 Antwerpen
<b>03 270 85 35</b>	ZNA Sint-Erasmus Luitenant Lippenslaan 55, 2140 Borgerhout
<b>03 217 71 11</b>	ZNA Stuivenberg Lange Beeldekensstraat 267, 2060 Antwerpen
<b>03 384 56 36</b>	ZNA Joostens Kapellei 133, 2980 Zoersel