

LEVEN MET EEN ILEOSTOMA

Secretariaat chirurgie

 011 826 155



Recent werd er bij u of uw familielid een stoma aangelegd of werd de ingreep voor de aanleg van een stoma gepland. Deze brochure dient als houvast in het proces van het leven met een (tijdelijke) stoma en vormt een aanvulling op de begeleiding die onze stomaverpleegkundigen u bieden.

Wat is een ileostoma?	3
Verzorging van een ileostoma	5
Meer zelfstandigheid, maar hoe?	7
Praktische en financiële informatie	14
Problemen, wat nu?	18
Interessante linken en nuttige adressen	20

Inhoud

Wat is een ileostoma?

Het woord stoma betekent letterlijk ‘mond’ of ‘opening’. Stomadragers hebben een kunstmatige uitgang van de dikke darm (colostoma), de dunne darm (ileostoma) of van de blaas (urostoma). Deze uitgang wordt door de chirurg aangelegd wanneer urineren of het maken van stoelgang (tijdelijk) niet mogelijk is via de natuurlijke weg.

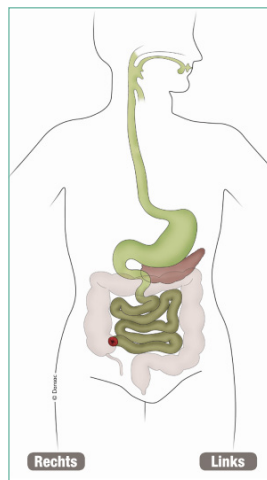


Deze infobrochure biedt u informatie over een ileostoma of dundarmstoma.

Eigenschappen

Tijdens de operatie brengt de chirurg een stukje dunne darm naar buiten doorheen de buikwand om deze aan te hechten aan de huid. Dit omgekeerd stukje darm ziet eruit als rood slijmvlies, zoals de binnenzijde van onze wangen, is meestal ovaal of rond, heeft een doorsnede van ± 2 cm en steekt ongeveer 1.5 tot 2 cm boven de huid uit. De stoma is ongevoelig, in tegenstelling tot de omliggende huid. De vorm en grootte van een stoma zijn nooit definitief en kunnen dus spontaan een beetje wijzigen.

Een dundarmstoma produceert vloeibare tot brijige ontlasting. Dit doordat de dikke darm en een stuk van de dunne darm, niet meer gebruikt worden. Hierdoor vergroot het risico op vochttekort waardoor voldoende drinken nóg belangrijker wordt.



Een ileostoma bevindt zich meestal op het laatste gedeelte van de dunne darm, in de rechter onderbuik. Echter is de exacte plaats op de dunne darm en de buikwand afhankelijk van de medische indicatie en de inschatting van de chirurg.

Tijdelijk of blijvend

Meerdere medische aandoeningen kunnen aanleiding geven tot het aanleggen van een stoma. Soms moet de dikke darm volledig verwijderd worden waardoor er geen mogelijkheid meer is tot herstel van de natuurlijke uitscheidingsweg. In dit geval is een stoma blijvend of definitief.

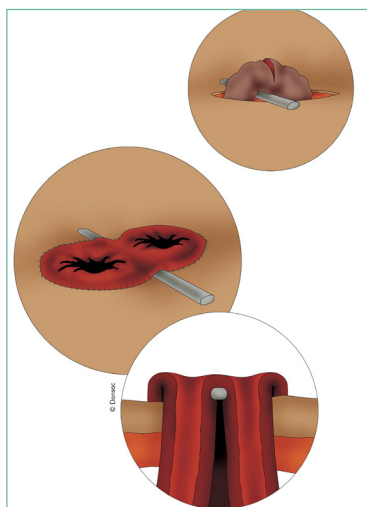
In andere gevallen wordt een stoma tijdelijk aangelegd om het resterende deel van de darmen rust en mogelijkheid tot herstel te geven. In dit geval is de stoma tijdelijk en wordt de normale darmdoorgang na een rustperiode operatief hersteld.

Dubbelloops of eindstandig

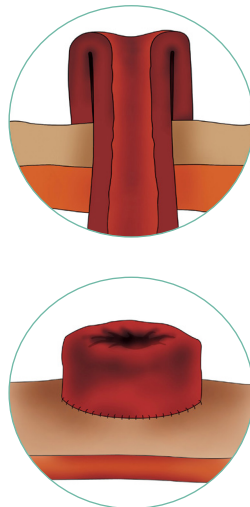
Tijdens de operatie waarbij de chirurg de stoma aanlegt, wordt het darmkanaal onderbroken en rechtstreeks naar buiten geleid. Hierbij maakt de arts een keuze tussen een dubbelloopstoma en een eindstandig stoma.

Bij een **dubbelloopstoma** wordt er een darmlis naar buiten gebracht en aan één zijde verticaal ingesneden. Hierdoor is de stoma meestal ovaal en heeft het twee openingen, één producerend en één niet-producerend. Bij een dubbelloopstoma wordt de connectie met het onderste deel van de darm behouden.

Bij een **eindstandig stoma** wordt de darm volledig doorgesneden in horizontale richting. Hierdoor wordt de connectie met het onderste deel van de darm doorbroken. Dit onderste deel wordt ofwel volledig verwijderd ofwel blind in de buikholte als stomp achtergelaten.



Dubbelloops



Eindstandig

Verzorging van een ileostoma

DE EERSTE DAGEN NA DE OPERATIE

De stoelgang van een ileostoma is steeds vloeibaar of brijachtig. Hoe vloeibaar precies, hangt af van het dieet dat u dient te volgen. Vanaf het moment dat u terug gewone voeding mag eten, zal de stoelgang een minder vloeibare structuur krijgen. Ook de exacte plaats van de stoma op de dunne darm is hierbij van belang. Hoe hoger in de darm, hoe vloeibaarder de stoelgang zal zijn.

Om de stoelgang op te vangen, wordt er gebruik gemaakt van stomamateriaal. Dit materiaal bestaat steeds uit een plaat die op de huid gekleefd wordt en een zakje dat aan de plaat geconnecteerd wordt om de stoelgang in op te vangen. Hierbij maken we een onderscheid tussen een ééndelig (het zakje en de plaat vormen één, niet demonteerbaar geheel) en een tweedelig opvangsysteem (het zakje en de plaat kunnen van elkaar losgekoppeld worden).

Het leegmaken dient te gebeuren zodra het zakje halfvol is.

Bij dundarmstoma's wordt vaak gebruik gemaakt van een tweedelig, ledigbaar zakje. Het leegmaken dient te gebeuren zodra het zakje halfvol is. Meerdere keren per dag dus. Dit zakje kan 1 keer per dag geheel vervangen worden door een nieuw zakje. De huidplaat wordt 3 keer per week vervangen, bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag.

De eerste dag na de operatie, brengt de verpleegkundige een tweedelig opvangsysteem aan. Dit materiaal zal in de dagen en weken die daarop volgen aangepast worden totdat voor u het beste materiaal uitgekozen en -getest is.

De verzorging van de stoma gebeurt het best 's morgens wanneer u nog nuchter bent. Dit om te voorkomen dat de stoma productief is tijdens de verzorgingsmomenten. De concrete stappen van deze verzorging worden verderop in dit document uitvoerig beschreven.

De verpleegkundigen zullen u bijstaan in de verzorging van de stoma. Initieel voeren zij de volledige verzorging voor u uit, al zal u hierin stap voor stap meer betrokken worden. Een eerste doel hierbij is dat u (of een van uw mantelzorgers) zelf het stomazakje kan leegmaken. Uw thuis- of stomaverpleegkundige zal samen met u doelen bepalen die uw zelfzorgvermogen en hierdoor uw zelfstandigheid en vrijheid vergroten.

TIPS BIJ DE VERZORGING VAN (DE HUID ROND) DE STOMA

De stoma heeft een specifieke verzorging nodig. De concrete stappen van deze verzorging worden verderop in dit document uitvoerig beschreven.

Enkele vuistregels en tips geven we al graag aan u mee:

- Knip de opening in de stomaplaat exact uit: ongeveer 1 mm groter dan de stomabasis.
- Gebruik een zo klein mogelijke plaat.
- Gebruik hulpmiddelen om natte plekjes in te drogen of ongelijkheden in de huid op te vullen. LET OP: Less is more en eenvoud siert.
- Vervang het opvangzakje op tijd (wanneer het maximaal voor de helft gevuld is).
- Vervang één delig materiaal dagelijks en tweedelig materiaal om de 2 à 3 dagen (bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag).
- Vervang het stomamateriaal onmiddellijk bij lekkage. Het is niet zinvol om lekkage tegen te gaan door extra fixerende pleisters aan te brengen op de plaatranden.
- Gebruik zo weinig mogelijk zeep om de huid rond de stoma te reinigen. Hebt u toch zeep nodig? Gebruik dan een pH neutrale zeep.
- Reinig de omliggende huid met lauw water en droog de huid al deppend. Om hardnekkige kleefresten te verwijderen, kan u removerdoekjes of -spray gebruiken. Gebruik echter nooit ether!
- Haren rond de stoma verwijdert u best met een schaar, een tondeuse of door ze te epilieren. Maak geen gebruik van ontharing crèmes gezien deze irritatie kunnen veroorzaken onder de stomaplaat. Vermijd scheermesjes gezien de kans op wondjes.
- Inspecteer de stoma en de omliggende huid bij ieder verzorgingsmoment. Bij volgende symptomen raden wij u aan om advies te vragen aan uw (stoma)verpleegkundige: jeuk, huidkloven, roodheid, puistjes, blaren,

HULPMIDDELEN BIJ STOMAZORG

Na advies van uw (stoma)verpleegkundige kan het nodig zijn dat u naast de gekozen plaat en zakje gebruik maakt van aanvullende stomahulpmiddelen. Uw (stoma)verpleegkundige zal u instrueren over het doel en de gebruikswijze van deze hulpmiddelen. Houd er rekening mee dat niet alle hulpmiddelen worden terugbetaald door de mutualiteit. De terugbetalingsmodaliteiten van stomamaterialen en -hulpmiddelen worden verderop in dit document toegelicht.

- **Pasta's** om ongelijkheden in het huidoppervlak op te vangen of om bepaalde delen van de huid extra bescherming te bieden. We onderscheiden kneedbare, voorgevormde en spuitbare pasta's (met of zonder alcohol).
- **Hydrocolloïd poeder** om een nattende roodheid van de huid in te drogen en te helen.
- **Huidbarrière spray of crème** legt een beschermende onzichtbare film laag over de intacte huid. Deze producten mogen niet gebruikt worden op niet-intacte huid.
- **Herstellende lotion** om een nattende roodheid van de huid in te drogen en te helen. Deze lotions geven een verkoelend en verzachtend gevoel.
- **Plaatrandtape** om het opkrullen van de plaatranden tegen te gaan bij zweten of wrijving.
- **Stomagordel** om extra druk te geven rond de stoma zodat de plaat beter ter plaatse blijft en de stoma extra naar buiten wordt geduwd.

Meer zelfstandigheid, maar hoe?

DAGELIJKS LEVEN

Voeding

Tenzij uw arts u concrete voedingsrichtlijnen meegeeft, is er geen reden om een speciaal dieet te volgen of voedingssupplementen in te nemen. Zoals voor iedereen is het ook voor stomadragers belangrijk om regelmatig, gevarieerd en gezond te eten.

Volgende tips geven we graag aan u mee:

- **Drink voldoende**

Drink 1.5l à 2l per dag. Alle vloeistoffen tellen, ook soep en yoghurt. Wanneer u weinig plast en uw urine geconcentreerd is of wanneer uw stoelgang te vast is, kan dit een teken zijn dat u te weinig gedronken heeft.

- **Houd uw gewicht op peil**

Grote gewichtsschommelingen kunnen de vorm en ligging van de stoma veranderen waardoor mogelijk ook veranderingen in de verzorging noodzakelijk zijn om lekkage en huidirritatie te voorkomen.

- **Voorkom winderigheid**

Winderigheid wordt niet alleen veroorzaakt door voeding. Ook snel praten, snel eten, praten onder het eten, kauwgom kauwen, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit veroorzaken veel lucht in het maagdarmkanaal.

Volgende voedingsproducten kunnen extra winderigheid veroorzaken: paprika, spruitjes, koolsoorten, uien, prei, knoflook, peulvrucht en koolzuurhoudende dranken, bier in het bijzonder.

- **Voorkom geurtjes**

Een koolstoffilter in het stomamateriaal neemt de geuren op. Wanneer het zakje goed vastzit en je het op tijd vervangt, komen er geen geuren vrij. Sommige voedingsstoffen geven echter een sterke geur aan de ontlasting. Voorbeelden hiervan zijn: vis, peulvruchten, eieren, prei, knoflook, koolsoorten en uien.

Werk

Voor de uitoefening van de meeste beroepen, vormt de stoma geen probleem. Het is echter wel belangrijk uw grenzen te kennen en mogelijkheden tot versoepeling van uw dagtaak met uw werkgever te bespreken.

Zware lichamelijke arbeid (vb. veel heffen en rekbewegingen) kunnen wel problemen geven. Bespreek dit tijdig met uw behandelende arts en de arbeidsgeneesheer van uw werkgever.



Sport

Bewegen is belangrijk, ook wanneer u een stoma heeft. Bouw uw bewegingsactiviteiten na de operatie echter geleidelijk op en begin met alledaagse beweegvormen zoals wandelen, fietsen, ...

Vermijd sporten die veel rekbewegingen, lichaamscontact of krachtige buikspieroefeningen vereisen. Lichte buikspieroefeningen daarentegen, verminderen net het risico op complicaties (vb. stomabreuk) doordat ze de buikspieren versterken.

Enkele hulpmiddelen die u kunt gebruiken wanneer u sport zijn: elastische bandages, een stretchbroekje, een gordeltje, mini-stomazakjes, stoma-cap, aangepaste kledij ...

Zwemmen met de stoma is mogelijk, al kleeft u best de koolstoffilter af met een stickertje dat meegeleverd wordt bij de zakjes. Verander de plaat niet vlak voor het zwemmen en pas minstens 1 uur na het beëindigen van de zwemactiviteiten. Er bestaat ook aangepaste badkleding voor stomadragers.

Voor vragen, tips en nuttige adresjes m.b.t. sport- en badkledij kan u terecht bij uw stomaverpleegkundige of bandagist.

Vakantie

Als stomadrager heeft u bij sommige vliegmaatschappijen recht op 5 kg extra bagage. Vraag hiervoor een medisch attest aan bij uw bandagist of stomaverpleegkundige.

Denk eraan om bij verlof in het buitenland voldoende opvangzakjes mee te nemen (2x zoveel) en deze te verdelen over verschillende koffers. Houd de nodige verzorgingsmaterialen steeds bij in uw handtas of -bagage en vermijd dat uw stomaplaten te warm bewaard worden om te voorkomen dat de kleefkracht van de plaat afneemt.

Wat mag u niet vergeten in uw handbagage?

- Washandje en handdoek
- Papieren zakdoekjes of vochtige (parfum- en olievrije) doekjes
- Hygiënische zakjes
- Uw stomamateriaal (een extra opvangzakje en eventueel een pasklare huidplaat)
- Tampon, kompres of plugje
- Contactgegevens van uw stomaverpleegkundige of bandagist

Volgende woordenlijst kan van pas komen op reis in het buitenland:

Nederlands	Frans	Duits	Spaans	Engels	Italiaans	Turks
Stoma	Stomie	Stoma, anus praeter	Ostomía	Stoma Ostomy	Stomia	Stoma (Ağiz delik)
Ileostoma	Iléostomie	Ileostomie	Ileostomía	Ileostomy	Ileostomia	Ilyostoma (ince bağırsak stoması)
Zakje	Poche	Beutel	La Bolsa	Bag, pouch	Sacca	Torba

Baden en douchen

Baden en douchen met de stoma kan perfect. Dit doet u best met een opvangzakje, al kan het eventueel ook zonder. Wanneer u dit zonder zakje doet, is het uiteraard niet gegarandeerd dat de stoma geen stoelgang geeft.

Best neemt u een bad of douche op de dag dat de stomaplaat vervangen moet worden.

Kleding

De aanwezigheid van de stoma vraagt niet per se speciale kledij, al zijn er wel een paar aandachtspunten. Zo dient u er bijvoorbeeld op te letten dat u geen knellende riemen draagt ter hoogte van de stoma. Ga in het pashokje ook steeds even zitten wanneer u nieuwe kledij koopt, zodat u weet of dit kledingstuk ook prettig is wanneer u zit.

Diverse firma's zijn gespecialiseerd in kleding en lingerie voor stomadragers. Veel stomadragers gebruiken bovendien hun eigen creativiteit om kleding beter passend te maken. Zo kunt u bijvoorbeeld de aandacht van uw buik afleiden door opvallende prints te gebruiken of door te werken met leuke accessoires rond uw hals.

Voor vragen, tips en nuttige adresjes m.b.t. kledij kan u terecht bij uw stomaverpleegkundige of bandagist. Ook in de bijlagen van deze bundel vindt u deze terug.



Seksualiteit

De seksualiteitsbeleving kan door het aanleggen van de stoma tijdens de eerste periode na de operatie verminderen.

Een positieve houding, merkbare sympathie alsook begrip van uw partner voor het feit dat de stoma te zien is op uw buik, zijn van groot belang. Betrek uw partner daarom in het verzorgingsgebeuren, wees eerlijk in uw gevoelens en praat daarover met elkaar.

Bij vrouwen:

- De operatie heeft geen invloed op de structuur van de schede.
- Er kunnen eventueel plasproblemen optreden (voornamelijk het ophouden van urine kan bemoeilijkt worden).
- Kinderen krijgen is in principe geen enkel probleem.
- Vraag raad aan uw arts in verband met anticonceptie.

Bij mannen:

- Soms kunnen er problemen ontstaan bij het in stand houden van een erectie en het bereiken van een orgasme.

Ga tijdig naar uw huisarts of chirurg bij problemen en maak dit bespreekbaar.

Uw stomaverpleegkundige kan u enkele interessante boekjes aanbevelen die een houvast kunnen bieden in het bespreekbaar maken en het bevorderen van seksualiteit bij stomadragers.

DE STOMAZORG ZELF UITVOEREN

U kunt ervoor kiezen om (een deel van) de stomazorg zelf uit te voeren. Uw stomaverpleegkundige helpt u hier graag mee op weg. In de volgende paragrafen vindt u een stappenplan dat hierbij kan helpen. Dit stappenplan is een richtlijn, geen exacte wetenschap. U kunt doorheen de tijd een eigen werkwijze en gewoonte ontwikkelen. Hebt u vragen? Bespreek deze zeker met uw stomaverpleegkundige.

De verzorgingsstappen zijn afhankelijk van het stomamateriaal dat u gebruikt. In grote lijnen onderscheiden we ééndelige (huidplaat en opvangzakje zitten vast aan elkaar) en tweedelige verzorgingsmaterialen (huidplaat en opvangzakje kunnen aan elkaar vast- en losgekoppeld worden).

ÉÉNDELIG SYSTEEM

- **Materiaal**
Stromend water, pH neutrale zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, afvalzakje, zacht toiletpapier of papieren zakdoekjes, schaartje en stomazakje.
Eventueel: paskaartje, hulpmiddel voor het verwijderen van kleefresten, tampon/kompres/plug, pastavarianten en poeder.
- **Werkwijze**
 - Open het afvalzakje zodat u het gebruikte opvangzakje er gemakkelijk in kan deponeren.
 - Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
 - Verwijder het aanwezige opvangzakje van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje. Ledig het zakje zo nodig eerst in het toilet via de sluiting onderaan.
 - Verwijder stoelgangresten met zacht toiletpapier of een papieren zakdoekje.
 - Plaats zo nodig een tampon, plug of kompres in de stoma-opening.
 - Was de huid rond de stoma en de stoma-opening met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
 - Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
 - Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
 - Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.
 - Knip de huidplaat op de juiste doorsnede (= de breedte of de vorm van de stomabasis).
 - Verwarm de plaat in je handpalmen (of op alternatieve wijze, zoals bvb met de föhn, op de chauffeage...).

- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng het nieuwe opvangmateriaal aan van onder naar boven. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen. Breng de plaat goed tegen de stoma aan. Om de plaat makkelijker aan te brengen, mag u deze dubbel plooien (niet klevende zijdes tegen elkaar).
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Controleer of het opvangzakje goed vastzit.

TWEEDELIG SYSTEEM: VOLLEDIG SYSTEEM VERVANGEN

- **Materiaal**

Stromend water, pH neutrale zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, afvalzakje, zacht toiletpapier of papieren zakdoekjes, schaartje, huidplaat en opvangzakje.

Eventueel: paskaartje, hulpmiddel voor het verwijderen van kleefresten, tampon/kompres/plug, pastavarianten en poeder.

- **Werkwijze**

- Open het afvalzakje zodat u het gebruikte opvangzakje er gemakkelijk in kan deponeren.
- Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
- Verwijder het aanwezige opvangzakje en plaat van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje. Ledig het zakje zo nodig eerst in het toilet via de sluiting onderaan.
- Verwijder stoelgangresten met zacht toiletpapier of een papieren zakdoekje.
- Plaats zo nodig een tampon, plug of kompres in de stoma-opening.
- Was de huid rond de stoma en de stoma-opening met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
- Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
- Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
- Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.

- Knip de huidplaat op de juiste doorsnede (= de breedte en/of vorm van de stomabasis).
- Verwarm de plaat in je handpalmen (of op alternatieve wijze, zoals bvb met de föhn, op de chauffage...).
- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng de nieuwe kleefplaat aan van onder naar boven. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen.
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Wrijf met de linker- en rechte wijsvinger over de binnen en buitenkant van de plaat.
- Blijf dit doen totdat de plaat voldoende hecht.
- Breng het zakje aan van onder naar boven. U kan soms een klik horen, maar sommige merken werken ook met een slotje.
- Controleer of het opvangzakje goed vastzit.

TWEEDELIG SYSTEEM: ENKEL HET OPVANGZAKJE VERVERGEN

- **Materiaal**
Beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, afvalzakje, zacht toiletpapier of papieren zakdoekjes en een nieuw opvangzakje.
- **Werkwijze**
 - Open het afvalzakje zodat u het gebruikte opvangzakje er gemakkelijk in kan deponeren.
 - Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
 - Klik het aanwezig opvangzakje los, verwijder het van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje. Ledig het zakje zo nodig eerst in het toilet via de sluiting onderaan.
 - Reinig de binnenzijde van de plaatring met toiletpapier of een papieren zakdoekje.
 - Breng het zakje aan van onder naar boven. U kan soms een klik horen, maar sommige merken werken ook met een slotje.
 - Controleer of het opvangzakje goed vastzit.
 - Controleer of de sluiting onderaan het zakje dicht is (bij tijdelijk gebruik van een ledigbaar zakje).

Praktische en financiële info

ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS

Als voorbereiding op uw ontslag zal de verpleegkundige van uw verblijfsafdeling in overleg met u stomamateriaal bestellen bij een bandagist naar keuze. Een overzicht van de verschillende bandagisten vindt u verderop in dit document. Het ziekenhuis is niet gebonden aan een vaste bandagist waardoor u de volledige vrije keuze hebt om te bepalen welke bandagist u aanduidt. Het stomamateriaal wordt in het ziekenhuis of, indien u al ontslagen bent, bij uw thuis geleverd.

Op de dag van uw ontslag krijgt u de nodige materiaalvoorschriften, attesten voor de thuisverpleegkundige, een ontslagbrief, een controle-afspraken bij de chirurg en een opvolgafspraken op de stomaconsultatie.

TERUGBETALING STOMAMATERIAAL

Voor de verzorging en afdekking van de stoma kunt u diverse verzorgingssystemen en -materialen gebruiken. De mutualiteit betaalt de meest gebruikte verzorgingsmaterialen terug. Hiervoor krijgt u een budget toegekend, afgestemd op uw noden. De bandagist zal dit budget in samenspraak met u als patiënt beheren. De bandagist krijgt deze vergoeding rechtstreeks van uw ziekenfonds waardoor u de rekening niet eerst zelf moet betalen en daarna terugvorderen.

Bij eventuele problemen of vragen rond de levering en terugbetaling van deze producten, kunt u zich steeds tot uw bandagist of stomaverpleegkundige richten. Zij volgen ook op of er een hernieuwing nodig is van het voorschrift voor uw stomamateriaal.

Bij het uitproberen van nieuwe opvangmaterialen en hulpmiddelen kan u rekenen op de producenten van deze materialen. Hun gratis test-/proefmaterialen kan u via uw stomaverpleegkundige, bandagist of een online-aanvraag verkrijgen.

FAQ

Deze rubriek beantwoordt de 'Frequently Asked Questions' rond stomazorg. Hebt u na het lezen van deze rubriek alsnog onbeantwoorde vragen, neem dan vrijblijvend contact met uw stomaverpleegkundige.

WAT MOET IK DOEN MET DE GEBRUIKTE STOMAZAKJES?

U kunt eenvoudige plastic afvalzakjes gebruiken om het gebruikte stomamateriaal in te deponeren. Meestal zijn deze luchtdicht af te sluiten. In geval van een ileostoma is het raadzaam om het zakje eerst te ledigen alvorens het in het vuilzakje te deponeren. De verschillende afvalzakjes met gebruikte stomamaterialen kunnen als huishoudelijk afval weggegooid worden.

Het is handig om altijd extra afvalzakjes en stomamateriaal bij u te dragen als u de deur uit gaat, zodat u nooit voor verrassingen komt te staan.

In sommige steden en gemeenten heeft een stomadrager recht op extra huisvuilzakken. Vraag aan uw stomaverpleegkundige of dit voor uw gemeente/stad van toepassing is.

KAN DE VORM VAN MIJN STOMA VERANDEREN?

Stoma's kunnen na de operatie van vorm en grootte veranderen. Vlak na de operatie is de stoma immers gezwollen (oedemateus) en moeten de verse wondjes nog genezen.

Na ongeveer 6 à 8 weken heeft de stoma in principe zijn definitieve vorm en grootte, al zijn verandering (zwellen, uitstulpen of juist terugtrekken) nog steeds mogelijk. Om majeure veranderingen te voorkomen adviseren wij u om zoveel mogelijk hetzelfde lichaamsgewicht te behouden, een gezonde levensstijl toe te passen en hoge druk in de buikholte te voorkomen door het gebied rond de stoma te ondersteunen bij hoesten en geen zware lasten te tillen.

HOEVEEL STOELGANG PRODUCEERT EEN DUNDARMSTOMA PER DAG?

De productie is afhankelijk van de exacte plaats in de dunne darm waar de stoma is aangelegd. Hoe hoger in de darm, hoe meer productie. De ontlasting is dun tot halfvast van structuur en bedraagt gemiddeld 500 à 750 ml per 24 uur, omdat de ontlasting niet wordt ingedikt door de dikke darm. Een goed functionerend stoma produceert maximaal 1500 ml per dag.

High output (> 1500 ml per dag) wordt soms wel even postoperatief gezien, maar zelden daarna. Wanneer u een hogere productie heeft, is het raadzaam extra veel vocht te eten of te drinken.

In de bijlagen vindt u een hulpmiddel om uw dagelijkse hoeveelheid ontlasting (vochtbalans) te kunnen noteren. Best volgt u die hoeveelheden de eerste 14 dagen na uw ontslag op.

KOMT ER NOG ONTLASTING VIA DE AARS BIJ EEN (TIJDELIJK) STOMA?

Het soort stoma bepaalt of er nog ontlasting kan komen. Bij een eindstandig stoma is er geen passage mogelijk en komt er dus geen ontlasting uit de anus. Vlak na de operatie kan het wel voorkomen dat er een kleine hoeveelheid ontlasting of slijm uit de aars komt.

Bij een dubbelloops stoma is er wel nog passage mogelijk en kan er wel een deel van de ontlasting via de anus het lichaam verlaten. Echter zal de hoeveelheid hiervan bijzonder klein zijn.

HOE KRIJG IK MIJN EETLUST EN LICHAAMSKRACHT TERUG?

Het is goed om voldoende te bewegen, een goede nachtrust na te streven en aandacht te geven aan uw voeding (voldoende eiwitrijke producten, variatie in je voeding, regelmatig kleine maaltijden eten, bouillon als eetlustopwekker gebruiken ...).

KAN IK OP MIJN BUIK SLAPEN?

U kunt op uw buik slapen als u dit prettig vindt, maar dit is wel afhankelijk van uw ontlastingspatroon. Wanneer uw stoma 's nachts weinig stoelgang produceert, geeft dit geen probleem. Wanneer uw stoma echter 's nachts veel stoelgang produceert, is dit niet aan te raden.

Problemen, wat nu?

MOGELIJKE STOMAPROBLEMEN

LEKKAGE

Een lekkage is erg vervelend maar kan accidenteel voorkomen. Bij het regelmatig optreden van lekkages is het belangrijk om samen met uw (stoma)verpleegkundige naar de oorzaak hiervan en een oplossing hiervoor te zoeken.

Mogelijke oorzaken van lekkage zijn: huidirritatie, een teruggetrokken stoma, een vlakke stoma, een stoma gelegen in huidplooien, gewichtsschommelingen of het gebruik van niet passend stomamateriaal.

GEUR

In principe mag u enkel geur waarnemen bij het vervangen van het opvangzakje. Ieder zakje is immers voorzien van een koolstoffilter die de geur neutraliseert. Wanneer deze filter bevuild en daardoor verstopt is, vervangt u best het zakje. Ook door op uw voeding te letten, kan u vervelende geurtjes vermijden. Tips hiervoor worden hogerop in deze brochure beschreven.

Wanneer u gebruik maakt van een tweedelig opvangsysteem kan geur vrijkomen wanneer het zakje en de plaat niet goed op elkaar aansluiten.

Controleer ook steeds of er ergens een lekkage (bijvoorbeeld onder de plaat) zichtbaar is die de geurhinder kan verklaren.

Tot slot bestaan er ook capsules die u in het zakje kan plaatsen om de geur te neutraliseren. Deze worden echter zelden gebruikt.

GAS

Gasvorming is niet volledig vermijdbaar, het is immers een natuurlijk gevolg van onze spijsvertering. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen gasvorming echter stimuleren. Tips om dit te vermijden leest u hogerop in deze brochure. Wanneer het zakje te opgeblazen is door de gasvorming, kan u deze best uit het zakje laten door de plaat en het zakje kort los te koppelen van elkaar.



BLOEDVERLIES

De stoma bestaat uit sterk doorbloed slijmvlies met zeer oppervlakkig gelegen bloedvaatjes. Een klein trauma zoals het stoten tegen de stoma of een kleine beschadiging tijdens het verzorgen ervan, kunnen wat bloedverlies veroorzaken. Deze bloedingen stoppen normaal gezien snel en spontaan. Wanneer dit niet stopt, houdt u een koud kompres tegen de stoma om de bloeding te stelpen. Houd er rekening mee dat dit proces langer kan duren wanneer u bloedverdunders neemt. Wanneer de bloeding alsnog niet stopt, contacteert u best uw (huis)arts of (stoma) verpleegkundige.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen de ontlasting rood verkleuren waardoor het lijkt alsof er bloed bij de stoelgang zit (vb. rode biet).

U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

Indien nodig staan onze psychologen ook steeds klaar voor begeleiding bij het verwerkingsproces van deze ingreep.

Thuis zult u voor uw stomazorg begeleidt worden door een thuisverpleegkundige. Sommigen van hen hebben bovendien een bijzondere bekwaming en ervaring in de stomazorg. Ook binnen ons ziekenhuis bent u steeds welkom op onze stomaconsultatie waar een team van stomaverpleegkundigen voor u klaar staat en u helpt bij het zoeken naar een oplossing voor uw probleem en informatieverstrekking of ondersteuning voorziet.

Een tweetal weken na uw ontslag heeft u een afspraak bij een van onze stomaverpleegkundigen. Zij overlopen samen met u hoe de eerste dagen thuis verlopen zijn en kijken uw stoma en stomamateriaal na. Wanneer er nog hechtingen aanwezig zijn in de stoma, worden deze tijdens deze consultatie verwijderd.

Na deze eerste ambulante consultatie kan u vrijblijvend contact opnemen met ons stomateam bij problemen (bijvoorbeeld: huidirritatie rond de stoma, wondjes rond de stoma, frequente lekkageproblemen, zwelling van de stoma, pijn rond de stoma ...).

LOTGENOTENGROEP

Het delen van ervaringen met lotgenoten kan voor veel stomapatiënten een grote steun bieden. Via een lotgenotengroep kunnen zowel praktische als mentale problemen en vragen vrijblijvend besproken worden. Dit tijdens een huisbezoek, samenkomst of daguitstap. Vanuit ons ziekenhuis werken wij nauw samen met Stoma Ilco vzw, een lotgenotenvereniging van en voor stomadragers.

Vraag hiernaar bij uw stomaverpleegkundige of bezoek de website www.stomailco.be.

CONTACTGEGEVENS:

E-mail: stoma@noorderhart.be
(opmerking: e-mails worden niet dagelijks gelezen)

Telefoon: 011 826 364 (eenheid abdominale chirurgie)
011 826 155 (secretariaat abdominale chirurgie)

De openingsuren van het secretariaat kunnen teruggevonden worden op www.noorderhart.be.

Interessante linken en nuttige adressen

FABRIKANTEN VAN STOMAMATERIAAL

- BBraun België <https://www.bbraun.be/nl.html>
- Coloplast België <https://www.coloplast.be/nl-be/>
- Convatec België <http://www.convatec.be/>
- Dansac België <http://www.dansac.be/nl-be/>
- Eurotec België <https://www.eurotec.eu/home-be-vl/>
- Hollister België <http://www.hollister.be/nl-be>
- Marlen Europe Nederland <https://www.marlenhealthcare.eu/nl/>
- Stomocur België <http://www.stomo.be/nl/accueil.html>
- Welland Nederland <https://www.welland.nl/>

APPLICATIES OP DE GSM

Volgende applicaties (app's) voor stomapatiënten zijn te vinden in de Google Play Store (voor Android) of in de App Store (voor iPhone):

- StomaCare (ontwikkeld door Coloplast)
- StomaWiki (ontwikkeld door BBraun) (momenteel nog niet beschikbaar voor iPhone)
- Toilet hier (ontwikkeld door Stoma Vlaanderen (momenteel nog niet beschikbaar voor Android)

BANDAGISTEN

Al deze bandagisten hebben klanten in de regio Noord-Limburg en leveren aan huis.

- **Alphac & Médiphar-Service**
Tuinbouwersstraat 115 - 1020 Laeken (Brussel)
+32(0)9 234 28 24
vlaanderen@alphac-mediphar.be
<http://www.alphac-mediphar.be/nl/>
- **Orthomed Group**
Henry Fordlaan 43 - 3600 Genk
+32(0)89/30 72 39
info@orthomed.be
<http://www.orthomed.be/index.html>
- **OrthoShop**
Koningin Astridlaan 109 - 3680 Maaseik
+32(0)89 56 29 72
ortho.laperre@skynet.be
<https://nl.orthoshop.be/>
- **Protech Orthopedie**
Norbertiessenlaan 4 - 3910 (neer)Pelt
+32(0)11 64 84 75
info@protechorthopedie.be
<http://www.protechorthopedie.be/index.html>

- **PN-O bvba**

Bankei 1 – 2490 Balen

+32(0)479 64 10 97

info@pn-o.be

www.pn-o.be

- **Sanomed BVBA**

Obbeekstraat 20 – 3550 Heusden-Zolder

+32(0)486 47 76 51

sanomed@telenet.be

<https://www.sanomedbvba.be/>

- **Thuiszorgwinkel**

<https://www.thuiszorgwinkel.be/nl>

3900 (Over)Pelt

Ringlaan 204

+32(0)11 51 51 75

overpelt@tzw.be

3960 Bree

Bocholterkiezel 48

+32(0)89 46 36 68

bree@tzw.be

3581 Beringen

Koolmijnlaan 262

+32(0)11 24 31 13

beringen@tzw.be

2400 Mol

Baron Van Eetveldeplein 3

+32(0)14 47 36 34

assist.mol@assistenttzw.be

AANGEPASTE KLEDIJ, LINGERIE EN BADMODE

- **Bellawear**

Sompenstraat 7 - 3670 Oudsbergen

info@bellawear.be

+32(0)479 61 75 52

<https://www.bellawear.be>

- **Matéma Medisch Maatwerk**

Windmolen 36 - 6003 BK Weert (NL)

info@matema.com

+31(0)495 55 06 84

<https://www.matema.com/>

- **Yvanta**

Obbeekstraat 20 - 3550 Heusden-Zolder

info@yvanta.be

+32(0)484 43 06 66

<https://www.yvanta.be/>

OPVOLGING VOCHTBALANS

Noteer de hoeveelheid ontlasting uitgedrukt in mililiter (= debiet) van uw stomaproductie gedurende de eerste 14 dagen na ontslag bij het ledigen van het stomazakje.

Het debiet kan gemeten worden met een goedkope maatbeker.

Noteer dagelijks het aantal mililiter (ml) per lediging en het totaal ml van die dag.

Dag 1 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 2 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 3 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 4 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 5 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 6 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 7 - Datum:/...../.....

Uur	MI vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 8 - Datum:/...../.....

Uur	MI vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 9 - Datum:/...../.....

Uur	MI vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 10 - Datum:/...../.....

Uur	MI vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 11 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 12 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 13 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

Dag 14 - Datum:/...../.....

Uur	Ml vocht
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
..... :	ml
TOTAAL:	ml

[illegible]



versie: 3 maart 2021

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be