



Stoma

Afdeling F2

01 Inhoud

Wat is een stoma?	4
Soorten stoma's	5
Je stoma en het spijverteringsstelsel	6
De werking van jouw stoma	8
Verschillende soorten opvangmateriaal	9
Waar bestellen we het opvangmateriaal?	11
Huidverzorgingsproducten	12
De stomaverzorging	12
De voeding	13
Wat doen bij veel gasvorming?	14
Wat doen bij constipatie (harde of moeilijke stoelgang)?	15
Wat doen bij diarree?	15
Ongemakjes van voeding?	16
Kleding	17
Sociaal leven	17
Het werk	17
Reizen	18
Sporten	18
Zwangerschap? Kan dit?	18
Colonirrigatie	19
Ontslag	19

02 Welkom

Wij heten je van harte welkom op onze verpleegafdeling F2. Ons team van gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen staat klaar om jou te begeleiden.

In deze brochure vind je de nodige informatie over leven met een stoma.

Heb je na het lezen van deze brochure nog verdere vragen, opmerkingen of wensen, aarzel dan niet om je behandelend arts of de verpleegkundigen aan te spreken.

Wij wensen je alvast een aangenaam verblijf op onze afdeling en een voorspoedig herstel toe.

Het team van afdeling F2.

03

Wat is een stoma?

Een stoma is een kunstmatige uitgang voor stoelgang of urine.

Door verscheidene ziekten en/of afwijkingen van de darm is het soms nodig om via een operatie de darm op een bepaalde plaats t.h.v. de buik naar buiten te brengen en vast te hechten. Het zieke deel van de darm wordt op rust gesteld of weggenomen.

Via deze uitstulping op de buik komt dan de stoelgang of urine naar buiten. Deze opening wordt stoma genoemd.



04 Soorten stoma's

Er zijn verschillende soorten stoma's:

- **Colostoma**

Een opening van de dikke darm waarlangs de stoelgang kan uitgescheiden worden.

- **Ileostoma**

Een opening van de dunne darm. In de dunne darm is er altijd stroming van de spijsverteringsinhoud zodat het ileostoma continue dunne stoelgang uitscheidt.

Tijdelijke of blijvende stoma?

- **Tijdelijk stoma**

Kan na enkele weken tot maanden opnieuw verbonden worden met de natuurlijke uitgang.

- **Blijvende stoma**

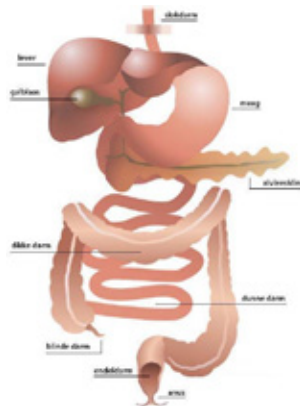
Bij een blijvende stoma wordt de sluitspier meestal weggenomen, waardoor de natuurlijke weg van de stoelgang niet meer hersteld kan worden.

05 Je stoma en het spijsverteringsstelsel

Om de functie en de noodzaak van je darmstoma beter te begrijpen, vindt je hieronder wat meer informatie over de werking van het spijsverteringsstelsel.

De maag

Wanneer je eet of drinkt gaat het voedsel naar de maag via een lange, smalle buis, die de slokdarm wordt genoemd. Hier wordt het voedsel in kleinere stukken gemalen en door de spijsverteringssappen in vloeibare vorm omgezet.



Dunne darm (ileostoma)

De inhoud gaat van de maag naar de dunne darm. **Zijn voornaamste taak is het verteren en absorberen van voedingsstoffen.** Ons lichaam heeft die voedingsstoffen nodig voor energie, groei en de bouw van nieuwe cellen, die vervolgens terechtkomen in de bloedsomloop.

In de dunne darm is er continue stroming van de spijsverteringsinhoud zodat een ileostoma continu vocht afscheidt. **Doordat er nog geen vocht onttrokken wordt, blijft de stoelgang meer loperig** (open systeem dat op regelmatige basis geleidigd kan worden).

Dikke darm (colostoma)

De dikke darm onttrekt het overblijvende vocht en verteert de vezelhoudende voedingstoffen. De afvalstoffen worden door de spieren in de colonwand verder in het rectum geduwd en worden uiteindelijk langs de anus uit het lichaam gedreven in de vorm van ontlasting (gesloten systeem).

Hoe lager en hoe korter het stoma zich bij het einde van de dikke darm bevindt, hoe vaster de stoelgang.

Een stoma is niet voorzien van een sluitspier, d.w.z. dat de stoelgang automatisch langs het stoma in het opvangzakje terechtkomt.



Je stoma begint kort na de operatie te werken, gewoonlijk al binnen enkele dagen. In het begin zullen de geloosde stoffen de vorm hebben van een waterige vloeistof met een sterke geur.

Dit komt omdat de darm al een tijdje niet meer heeft gefunctioneerd. De consistentie zal langzaam dikker worden. De geur vermindert naarmate men een evenwichtig dieet volgt.

Na verloop van tijd zullen ook hoorbare winden (of flatussen) uit de stoma vrijkomen. Ook dit is volstrekt normaal.

Onmiddellijk na de operatie wordt een vrij grote opvangzak of post-opzak aangebracht omdat het stoma dan vaak nog wat gezwollen is. Bloed, wondvocht en stoelgang kunnen erin opgevangen worden.

Wanneer de grote opvangzak verwijderd wordt (op dag 1 na de operatie), wordt meestal gekozen voor een tweedelig opvangsysteem (plaat + zakje) omdat de huid rond het stoma nog gevoelig is.

Indien we nu al een ééndelig systeem zouden gebruiken, zouden we dagelijks de plaat/zakje moeten verwijderen en zo de huid beschadigen.

Voor het ontslag uit het ziekenhuis kan je meestal zelf kiezen voor een één- of tweedelig opvangsysteem.

07 Verschillende soorten opvangmateriaal

De belangrijkste vereisten van het materiaal zijn stevigheid, discretie en huidbescherming. Want goed zittend en aangepast opvangmateriaal bespoedigt het hervatten van je dagelijks leven.

Het systeem is steeds voorzien van een doeltreffende ingebouwde filter zodat gassen kunnen vrijkomen en geuren beperkt worden.



De ééndelige opvangsystemen:

- de plaat en het zakje vormen één geheel;
- het wordt rechtstreeks op de huid rond het stoma aangebracht;
- het kan open of gesloten zijn;
- het kan huidkleurig of doorschijnend zijn;
- het geheel wordt regelmatig vervangen, afhankelijk van het soort stoma en de hoeveelheid stoelgang.



De tweedelige opvangsystemen:

- de plaat en het zakje zijn afzonderlijk;
- de huidvriendelijke plaat wordt rond het stoma aangebracht, en kan 2 tot 3 dagen ter plaatse blijven, afhankelijk van het soort stoma;
- het kan ook open of gesloten zijn en huidkleurig of doorschijnend.

De verpleegkundige zal je beide systemen tonen en samen met jou overleggen welk systeem voor jou het beste past.

Opgelet: een plaat wordt om de drie dagen vervangen. Het zakje in principe elke dag.

Waar bestellen we het opvangmateriaal?

Bij het verlaten van het ziekenhuis krijg je een doktersvoorschrift met het nummer van het opvangsysteem en het merk.

Met dit voorschrift kan je de materialen bestellen bij de apotheek, mutualiteit of bij een bandagist naar keuze.

Tijdens de opname wordt dit met jou besproken en wordt het materiaal door ons besteld bij de door jou gekozen apotheek, mutualiteit of bandagist.

Voordelen bandagist

Indien er problemen ontstaan, wordt in samenspraak met de thuisverpleegkundige beslist om eventueel met een nieuw systeem te starten.

Wanneer er een te hoog gebruik geweest is door overmacht, proberen zij dit te compenseren door stalen aan te bieden (in de mate van het mogelijke).

Terugbetaling van het materiaal bij bandagist wordt berekend via de stoma-calculator. Meer uitleg te verkrijgen bij de bandagist.

09 Huidverzorgingsproducten

Door het veelvuldig veranderen van het opvangzakje of door agressieve afscheidingen kan de huid geïrriteerd raken. Om dit te vermijden, zijn er een aantal hulpmiddelen ter beschikking zoals:

- Cavilon Spray® (voorkomt irritatie).
- Pasta strips (om oneffenheden en plooien op te vullen).

10 De stomaverzorging

De verzorging van het stoma wordt tijdens het verblijf in het ziekenhuis aangeleerd, eventueel ook aan iemand uit je vertrouwde omgeving, zodat je er niet alleen voor staat bij eventuele problemen of ongemakjes. Je kan bij het ontslag ook beroep doen op een thuisverpleegkundige (zelf te kiezen).

De voorbereiding

- Nieuw opvangmateriaal (één- of tweedelig)
- Schaar, om de juiste maat uit te knippen
- Hygiënisch papier zoals wc-papier, papieren zakdoekjes, zachte tissues (geen watten of klevend materiaal)
- Washandje en handdoek
- Zachte natuurlijke zeep, zonder kleurstof of parfum
- Cavilonspray
- Vuilniszakje

De verzorging

Wees niet ongerust: een stoma is niet abnormaal gevoelig noch pijnlijk en kan je zonder problemen zelf verzorgen.

- Zet het vuilnisbakje binnen handbereik.
- Knip de plaat op maat afhankelijk van de diameter en vorm van het stoma.

- Leg de plaat onder je been, oksel (warm maken verhoogt de kleefkracht).
- Verwijder het zakje en de plaat. Begin van boven naar beneden en ondersteun de huid heel goed.
- Reinig de huid rond het stoma met een neutrale zeep en water, alsook het stoma zelf. Dep de huid droog.
- Breng de Cavilonspray aan.
- Vul eventuele oneffenheden op met pasta.
- Kleef de plaat en/of het zakje rond het stoma van onder naar boven aansluitend aan het stoma (de onderste rand van de opening = de onderkant van het stoma).
- Breng pasta aan indien de plaat te groot is uitgeknipt.
- Gebruikte zakjes mogen in de huisvuilzak gegooid worden.

Je kan zonder problemen douchen of een bad nemen, ieder opvangzakje is waterbestendig. Wij raden je wel aan na het wassen een nieuw opvangsysteem aan te brengen.

11 De voeding

Tijdens je verblijf in het ziekenhuis krijg je licht verteerbare voeding om je darm de kans te geven te herstellen na de operatie. Je kan tijdens je opname ook beroep doen op de diëtiste omtrent dit dieet.

De dokters schrijven nadien geen dieet voor, tenzij je reeds om een andere reden een dieet moest volgen, vb. suikerziekte, zoutarm dieet ...

Bij het ontslag uit het ziekenhuis, kan je je menu uitbreiden. Best kan je elke dag iets nieuws proberen. Het is niet omdat je eenmaal iets slecht verteerd hebt, dat je dit enkele weken later niet opnieuw mag proberen.

Voorzichtigheid is geboden bij champignons omdat deze een stoma kunnen verstoppen!

Nuttige tips voor een goede darmwerking

- Eet regelmatig en rustig.
- Kauw grondig.
- Rook niet of zo weinig mogelijk.
- Drink regelmatig en voldoende water.
- Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over.

12 Wat doen bij veel gasvorming?

Gasvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en komt bij iedereen voor. Dit gas kan verwijderd worden door het zakje te deconnecteren.

Sommige voedingsmiddelen kunnen gasvorming en/of een sterke geur geven. Dit is bij iedereen verschillend.

Veel voorkomend bij o.a.:

- koolsoorten
- erwten
- bonen
- koolzuurhoudende dranken
- scherpe kruiden
- eieren

13

Wat doen bij constipatie (harde of moeilijke stoelgang)?

- Gebruik meer vezelrijke middelen (volkorenbrood).
- Eet meer rauwe groenten en fruit.
- Drink voldoende.
- Drink 's morgens 1 glas water op je nuchtere maag.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Laxeermiddel (Movicol®) wordt voorgeschreven, indien nodig.

14

Wat doen bij diarree?

- Veel drinken.
- Gedurende 48 uur geen melkproducten eten/drinken.
- Eet rijst, pasta's, droge koekjes, banaan.
- Indien de diarree na 48 uur niet beter is, raadpleeg dan je arts.
- Bij een ileostoma is vloeibare stoelgang normaal!

Nuttige tips bij een colostoma

- Voldoende vochtinname, omdat bij het laatste deel van de dikke darm verwijderd is, en uit dat deel wordt vooral vocht opgenomen.
- Voldoende voedingsvezels, zoals bruin brood, fruit, groenten om de darmen te stimuleren.
- Tip: drink Aquarius.

Nuttige tips bij een ileostoma

- Aanvullen zouttekort, want je verliest meer zout dan mensen zonder stoma.
- Drink veel, vb. Vichy water.

15 Ongemakjes van voeding?

Onderstaande lijst is een overzicht van voedingsmiddelen die eventueel iets meer geur- of gasvorming kunnen geven, doch dit is niet noodzakelijk bij iedereen zo.

	Gasvorming	Geurvorming
Artisjokken	x	
Asperges	x	
Bier	x	
Champignons	x	x
Chocolade	x	
Citrusvruchten	x	
Eieren hard gekookt		x
Kaas (vette, gefermenteerd-, schimmel-, schapen- en geitenkaas)	x	x
Kauwgom	x	
Knoflook	x	x
Koolsoorten	x	x
Koolzuurhoudende drank	x	
Meloen		x
Noten	x	
Peulvruchten	x	x
Prei	x	x
Pruimen	x	
Schorseneren	x	
Sjalot	x	x
Sojascheuten	x	
Specerijen	x	x

	Gasvorming	Geurvorming
Spruiten	x	
Steenfruit	x	
Vis vet, gebakken		x
Uien	x	x
Onvoldoende mondhygiëne	x	
Roken	x	
Maaltijden overslaan	x	
Luchthappen	x	

16 Kleding

Blijf fier op jezelf en laat je niet gaan. Kleed je op dezelfde manier als voor de ingreep en draag wat je prettig vindt. Je kan alles dragen, zolang het geen knellende of spannende kleding is.

17 Sociaal leven

Neem de draad van het normale leven zo snel mogelijk weer op. Heb vertrouwen in jezelf, niemand zal merken dat je stomadrager bent.

18 Het werk

De herstelperiode zal tijd vergen. Wij raden aan zo snel mogelijk het werk te hervatten vb. eerst deeltijds, na enkele maanden voltijds.

Zware fysieke arbeid kan je beter vermijden. Vraag best advies aan je chirurg.

Gebruik een toiletzak met zeep, papier en reservezakjes voor de verzorging.

19 Reizen

Mits een kleine inspanning is er geen probleem.

Enkele tips:

- Gebruik steeds water uit flessen om te drinken.
- Neem voldoende materiaal mee.
- Hou steeds een toilettas met reservezakjes binnen handbereik, indien de reiskoffer zou verloren gaan.
- Verwissel iets vaker je zakje omdat bij transpiratie (warm klimaat) de kleefkracht kan verminderen.

Strandtips

- Draag bedrukte badpakken - dames.
- Draag badbermuda - heren.

20 Sporten

Je mag elke sport beoefenen behalve brutale sporten zoals boksen, karate, worstelen ... Uiteraard dien je na de operatie een herstelperiode van enkele weken in acht te nemen.

21 Zwangerschap? Kan dit?

Ja, maar het is beter om 1 of 2 jaar te wachten. Raadpleeg vooraf je chirurg en gynaecoloog. Gedurende de zwangerschap zal de diameter van jouw stoma toenemen, waardoor je het materiaal mogelijks wat moet aanpassen. Een goede medische opvolging is noodzakelijk.

22 Colonirrigatie

Colonirrigatie betekent een regelmatige spoeling van de darm met lauw water, zodat deze geledigd wordt en men gemiddeld 24 à 48 uur stoelgangvrij is. Doe dit nooit op eigen initiatief. Informeer bij je chirurg of jij hiervoor in aanmerking kan komen.

Colonirrigatie heeft meerdere voordelen:

- Geen stoelgang gedurende 24 à 48 uur, zodat je een kleiner opvangzakje of zelfs een zogenaamde 'stoma-cap' kunt dragen.
- Minder geurhinder en gasvorming.
- Minder kans op huidirritatie.

23 Ontslag

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijg je volgende documenten mee:

- een voorschrift voor stomamateriaal
- een voorschrift voor de thuisverpleegkundige
- brief voor de huisarts
- medicatievoorschrift
- controleafspraak.

Bandagist te Sint-Truiden:

Raes Orthopedie

Luikersteenweg 179

3800 Sint-Truiden

tel.: 011 68 37 13

GOED stomahuis

tel.: 03 205 69 22

mail: stomahuis.info@goed.be

GOED stomahuis Vlaams-Brabant en Limburg

tel.: 03 205 69 22

mail: stomahuis.bralim@goed.be

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen?

We hopen dat deze informatie je kan helpen om je weg te vinden in het leven met je stoma.

Bij problemen kan je contact opnemen met de huisarts, of met het ziekenhuis:

verpleegeenheid F2

tel.: 011 69 98 10

secr. abdominale heelkunde

tel.: 011 69 94 65



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   