

Deze brochure kwam tot stand dankzij de medewerking van de volgende personen:

Mevrouw Marie Magdeleine Lefort, stomaverpleegkundige,
Universitair Erasmusziekenhuis, Brussel

Mevrouw Brigitte Crispin, stomaverpleegkundige,
Universitaire Ziekenhuizen Saint Luc, Brussel

Mevrouw Marie Baréa, diëtiste, Universitair
Erasmusziekenhuis, Brussel

Update van de versie 2018 door:

Mevrouw Carine Staelens, stomaverpleegkundige,
Ziekenhuiscentrum Moeskroen (CHM)

Mevrouw Bernadette Hamoir, stomaverpleegkundige, CHU-UCL
Namen (site Sainte Elisabeth)

Aanpassing van de brochure in het Nederlands:

Europa Ziekenhuizen, De Frélaan 206, 1180 Ukkel



Verantwoordelijke uitgever

Realisatie luxveronique@gmail.com - Uitgedrukt bij Bietlot à B-6060

**Meer
vrijheid dan
u denkt...**

MET EEN COLOSTOMA

37, chemin de Saint-Amand, 6220 Fleurus

Afiscep.be



Afiscep.be

Association Francophone d'Infirmiers(ères) en
Stomathérapie, Cicatrisation et Plaies de Belgique



Deze brochure is van u.
Hier vindt u alle informatie over uw stoma.
Consulteer deze brochure regelmatig.
Vul hem zelf in of laat hem invullen door de mensen die voor u zorgen.
Als er in de toekomst een probleem optreedt, raden wij u aan deze brochure aan uw zorgteam te tonen, zodat zij u beter kunnen helpen

WOORDENLIJST

Stomaverpleegkundige : verpleegkundige die gespecialiseerd is in de begeleiding van mensen met een stoma.

Stoma : opening in de huid (uitmonding) van een deel van het spijsverterings- of urinewegstelsel.

Stomapatiënt : persoon met een stoma.

- **Colostoma** = wanneer de stoma zich op de dikke darm bevindt
- **Iléostoma** = wanneer de stoma zich op de dunne darm bevindt
- **Urostoma** = wanneer de stoma zich op de urinewegen bevindt

Colonirrigatie: wassen van de dikke darm via de linker colostoma om een zekere mate van continentie te verkrijgen.



PERSOONLIJKE NOTITIES



INHOUDSTAFEL

INLEIDING	3
1. UW ZIEKENHUISOPNAME	4
1.1 De operatie	4
1.2 Gevolgen van de operatie	6
2. MEER VRIJHEID DAN U DENKT	7
2.1 Hygiënische verzorging	8
2.2 Kleding	9
2.3 Voeding	10
2.4 Intieme relaties	12
2.5 Zeggen of niet zeggen?	13
2.6 Sport en ontspanning	14
2.7 Maternité et colostomie	15
2.8 Op reis	16
2.9 Op het werk	16
3. PRAKTISCHE INFORMATIE	17
3.1 De verschillende soorten hulpmiddelen	18
3.2 Verzorging	20
3.3 Enkele tips	22
3.4 Colonirrigatie	24
4. ADMINISTRatieve INFORMATIE	25
4.1 Hoe verkrijgt u het materiaal ?	25
4.2 Toegekende hoeveelheid materiaal	25
5. PERSOONLIJKE AGENDA	26
5.1 Nuttige contacten	26
5.2 Gebruikt materiaal	27
5.3 Situatie bij ontslag uit het ziekenhuis	28
5.4 Speciale verzorging	28
5.5 Voeding : geheugensteun	30
5.6 Consultaties	32
PERSOONLIJKE NOTITIES	33
WOORDENLIJST	34

INLEIDING

Gisteren heeft een medisch team u verzorgd.

Vandaag beslist u over uw levenskwaliteit.

Vergeet niet dat u nog steeds dezelfde persoon bent, perfect in staat om uw rol in het leven te vervullen onder de beste omstandigheden.

Wij zullen u daarbij zo goed mogelijk helpen!



5.6 CONSULTATIES



Datum :

Datum :

Datum :



Vragen voor de volgende consultaties :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 UW ZIEKENHUIS- OPNAME

1.1 DE OPERATIE

Een colostoma wordt aangelegd om een probleem met uw darmen te verhelpen.

Daarom heft de chirurg in uw gevalvolgende operatie

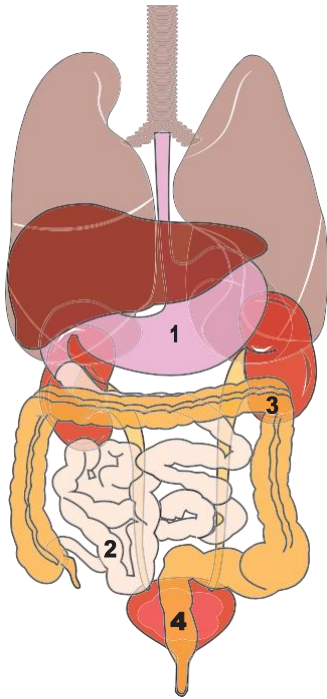
uitgevoerd:

datum :

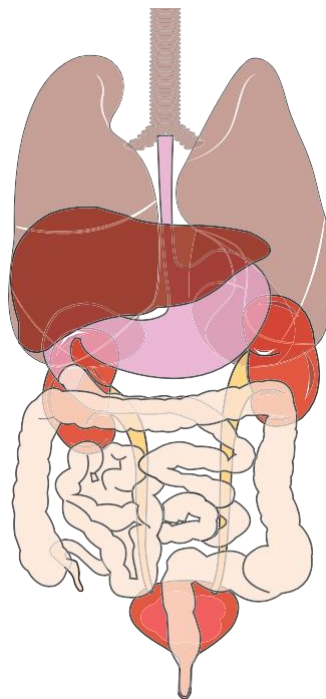
Hij heeft dus een deel van uw darm via de buikwand naar de huid gebracht (aangesloten).

Hoe is het spijsverteringsstelsel opgebouwd?

Voor de operatie



Na de operatie



1. De maag
2. De dunne darm of het ileum
3. De dikke darm of het colon
4. Het rectum

5.5 VOEDING: GEHEUGENSTEUN

Deze tabel helpt u om uw voeding aan te passen aan uw persoonlijke tolerantie om bepaalde ongemakken te vermijden.

[illegible]

[illegible]

GEVOLGEN VAN DE OPERATIE

Het belangrijkste gevolg van deze ingreep is de verandering van uw lichaamsbeeld. Op uw buik bevindt zich, naast littekens, een stoma* langs waar de stoelgang wordt afgevoerd.

Deze stoma is niet continent. U zult niet langer het gevoel hebben dat u naar het toilet moet. Daarom moet u een opvangzakje dragen. Soms is een zekere mate van continentie mogelijk door middel van colonirrigatie*. We zullen dit verder bespreken..

De stomaverpleegkundige* zal u in de dagen na de operatie bijstaan om u te helpen bij de keuze van het materiaal dat het meest geschikt is voor uw nieuwe situatie.

Hij/zij zal u en uw omgeving helpen om deze verandering te aanvaarden.



Hieraan wennen zal enige tijd vergen. Maak tijdens dit leerproces zoveel mogelijk gebruik van de hulp die u wordt geboden door artsen, verplegend personeel, vrienden en familie...

 Vertel hen over uw gevoelens, angsten, woede en ook uw hoop.

Alles wat voor u belangrijk lijkt, is dat ook echt en moet ter sprake komen.

UW DOEL :

« Goed leven met een stoma is mogelijk, maar u moet het leren. »»

2 MEER VRIJHEID DAN U DENKT...

In het begin lijkt de operatie de kwaliteit van uw dagelijks leven te beperken. Duizenden stomapatiënten* van elke leeftijd hebben zich echter in dezelfde situatie als u bevonden. Vandaag hebben ze hun familiale, sociale en professionele activiteiten hervat en zijn ze gezond, “dankzij” hun stoma, niet ondanks hun stoma.



De professionele zorgverleners die u omringen, zullen u helpen bij het kiezen van eenvoudig en geschikt materiaal dat veiligheid en comfort waarborgt. Zo kan u uw dagelijkse routine en al uw familiale, sociale en professionele activiteiten weer oppakken

5.3 SITUATIE BIJ ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS

Hoe ziet de stoma eruit :

.....

Hoe ziet de huid eruit :

.....

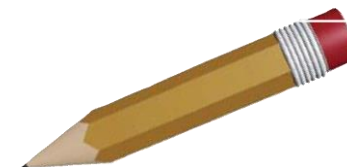
Transit :

.....

Leerproces :

.....

5.4 SPECIALE VERZORGING



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.2 GEBRUIKT MATERIAAL

Controleer met uw stomaverpleegkundige of u alle nodige informatie over uw stomamateriaal hebt gekregen voordat u het ziekenhuis verlaat:

Merk :

Referentienummers :

Soort zakje :

Diameter van de stoma (bij uw ontslag) mm

Bij veranderingen :

Reden voor verandering :

Marque :

Referentienummers :

Soort materiaal :

Diameter van de stoma..... mm

2.1 HYGIËNISCHE VERZORGING

Zodra uw wond genezen is, kan u uw gebruikelijke persoonlijke hygiëne hervatten.

Douchen is geen enkel probleem. U kan ook een **bad** nemen, maar het is raadzaam om daarna te controleren of de randen van het plaatje nog goed vastzitten..

In beide situaties is het dragen van een zakje sterk aan te raden. U kan immers niet voorspellen wanneer de stoelgang zal komen. Om ervoor te zorgen dat de geurfilter goed blijft werken, kan u die beschermen met een speciale kleine sticker (meegeleverd in de doos met zakjes).



2.2 KLEDING

De keuze van de opvangzak is belangrijk. Goed aangepast materiaal mag niet opvallen en mag uw kledinggewoonten op geen enkele manier beïnvloeden..

U kan zich dus kleden zoals vóór de operatie, zolang de stoma niet wordt samengedrukt..

Op het strand kunnen vrouwen een eendelig badpak met een groot patroon dragen. Voor mannen is een zwembroek met hoge taille of een zwempak ideaal..



5 PERSOONLIJKE AGENDA



5.1 NUTTIGE CONTACTEN

- Uw stomaverpleegkundige

.....
.....

- Uw Chirurg :

.....

- Uw diëtist :

.....

- Uw thuisverpleegkundige :

.....

- Uw bandagist of apotheker :

.....

4 ADMINISTRATIEVE INFORMATIE

4.1 HOE VERKRIJGT U HET MATERIAAL?

U krijgt een voorschrift mee zodat u terugbetaling bij uw ziekenfonds kan krijgen.

U hoeft dit voorschrift enkel af te geven aan een bandagist naar keuze of een erkende apotheker.

Uw stomaverpleegkundige zal u een adressenlijst geven met erkende leveranciers in uw buurt.

4.2 TOEGEKENDE HOEVEELHEID MATERIAAL

Er wordt u een door het RIZIV vastgelegde hoeveelheid materiaal voor een periode van drie maanden toegekend. Dit budget wordt door uw ziekenfonds terugbetaald. Wanneer u dit bedrag overschrijdt, moet u elke aanvullende aankoop zelf betalen.

2.3 VOEDING

Een gevarieerde en evenwichtige voeding is essentieel voor een goed humeur. Strikt genomen is een dieet overbodig, maar wel een flinke dosis gezond verstand en een zekere mate van discipline. Vermijd in elk geval te beperkende diëten, die maar al te vaak synoniem zijn met tekorten en frustraties..

Na de operatie wordt uw voeding langzaam uitgebreid om een “zachte” aanpassing mogelijk te maken.

Met een gezonde voedingshygiëne zal u ook diarree of constipatie vermijden..



Geleidelijk aan zal u zelf uw voeding kunnen kiezen die u het best ligt en de voedingsmiddelen weren die u niet verdraagt..

Sommige voedingsmiddelen mag u naar hartenlust eten terwijl u voorzichtig moet zijn met ander voedsel..

Om geurvorming te voorkomen, eet u best niet te veel van volgende voedingsmiddelen::

- kool, asperges, ui, look, sterk gekruid voedsel;
- vlees in saus, wild, orgaanvlees;
- gefrituurde of vette vis: haring, makreel, ansjovis, sardines;
- hardgekookte eieren.

Om gasvorming te voorkomen, beperkt u best volgende voedingsmiddelen:

- peulvruchten, bonen, erwten;
- ui, prei, schorseneren, champignons
- bier, koolzuurhoudende dranken, kauwgom;
- zemelen, volkorenbrood, met zemelen verrijkte granen.

Zorg voor een regelmatige darmtransit en pas uw voeding aan de consistentie van uw ontlasting aan.

3.4 COLONIRRIGATIE

Colonirrigatie of darmspoeling bestaat uit het uitvoeren van een lavement met lauw water via de opening van de linker colostoma met behulp van een speciale uitrusting..

Deze darmspoeling zorgt voor een volledige lediging van de dikke darm. Aangezien de dramtransit twee tot drie dagen duurt, kan u ervan uitgaan dat u gedurende een vergelijkbare periode continentie bereikt..

Dit betekent dat u het helemaal zonder opvangzak kan stellen en een eenvoudig hulpmiddel kan gebruiken: een minizakje of een uitwendige stomaplug die het weglekken van slijm voorkomt en voorzien is van een geurfilter..

Er zijn echter enkele contra-indicaties voor het gebruik van deze techniek. Vraag het medisch team of u in aanmerking komt voor irrigatie.

En stomaverpleegkundige moet u de techniek aanleren om het succes van de irrigaties te garanderen.



Door wie?

Uw onafhankelijkheid is een belangrijke factor in uw toekomstige levenskwaliteit. Van niemand afhankelijk zijn, dat is pas vrijheid!

De verpleegkundige zal u leren hoe u deze verzorging moet uitvoeren. Hij/zij zal u de techniek zo vaak laten zien als nodig is.

Als uw gezondheidstoestand het niet mogelijk maakt om zelf de verzorging uit te voeren of als u een specifieke beperking hebt, kan iemand uit uw omgeving u helpen en (samen met u) de nodige stappen aanleren..

U kan ook een thuisverpleegkundige inschakelen om het systeem te vervangen.

U bent bang om uw stoma aan te raken ?

Dat is heel begrijpelijk. Maak gebruik van de aanwezigheid van de verpleegkundige om deze eerste, vaak moeilijke stap te zetten.

De stoma is gevoelloos. Als u pijn voelt, kan dit komen door een huidprobleem rondom de stoma. U raadpleegt dan best de arts of stomaverpleegkundige.

U bent bang om onhandig te zijn?

“Al doende leert men...” De verpleegkundige kan u helpen fouten te verbeteren..

U voelt enige afkeer?

Voor de operatie had u ook stoelgang. Nu verschilt de hygiënische verzorging niet veel. In het begin kan de stoma er indrukwekkend uit zien, maar dit verbetert tijdens het herstel (2 weken tot een maand). Gun uzelf de tijd!

2.4 INTIEME RELATIES

Vertrouw de mensen rondom u.

Vergeet niet dat uw partner in u en in uw persoonlijkheid geïnteresseerd is, en niet in uw stoma!

Als hij/zij uw zorgen begrijpt, kan hij/zij u ook beter helpen

Er is geen enkele reden dat relaties gebaseerd op diepe gevoelens zouden veranderen. Het is zelfs mogelijk dat u bij uw partner onvermoede genegenheid ontdekt.

Indien u toch geconfronteerd wordt met enkele problemen, praat er dan over met uw medisch team. De chirurg of stomaverpleegkundige zijn de aangewezen personen om deze problemen te bespreken en naar mogelijke oplossingen te zoeken.

Enkele tips:

- Wacht tot u echt zin hebt in seks..
- Neem de tijd om goed te herstellen na de operatie..
- Wacht tot u geen pijnstillers meer hoeft te nemen.
- Drink geen alcohol (die het verlangen verhoogt maar de prestaties vermindert...)
- Wees geduldig en probeer het een andere dag opnieuw als het niet verloopt zoals u had gewenst.



2.5 ZEGGEN OF NIET ZEGGEN?

Aan uw kinderen:

Uw kinderen zijn in staat om veel te begrijpen. Het is dus beter als ze het weten. Pas wel uw woordgebruik aan. Zij hebben u naar het ziekenhuis zien vertrekken waar u enige tijd hebt verbleven. Zij stellen zich dikwijls van alles voor, soms ten onrechte. Hen duidelijk uitleggen wat er gebeurd is, of gewoon het materiaal laten zien, zal ze geruststellen.

Aan uw familie en vrienden:

Of u ervoor kiest om over uw stoma te vertellen, hangt af van uw relatie met hen. Het is niet nodig om het aan iedereen te zeggen.

Aan de andere kant kan het een zware last worden om er een absoluut geheim van te maken.

Mensen merken er niets van omdat het nieuwe materiaal discreet is en geen geurtjes verspreidt.

Aan uw beroepsomgeving:

Afhankelijk van de relatie met uw collega's bent u volledig vrij om hen al dan niet in te lichten. In sommige gevallen, als u bijvoorbeeld een functie hebt waarbij u enkel op vaste tijdstippen weg mag, is het beter uw leidinggevende te informeren.

?

?

3.3 ENKELE TIPS

- Gebruik geen ether, ontsmettingsmiddel, deodorant of geparfumeerde zeep. Zij kunnen irritatie of uitdroging veroorzaken, waardoor het systeem niet goed blijft kleven..
- Verkeerd gebruik van zalven, lotions of geneesmiddelen kan het materiaal voortijdig doen loskomen.
- Huidirritatie kan optreden wanneer de huid in contact komt met de stoelgang. Houd er rekening mee dat uw stoma tijdens het herstel in de eerste weken na de operatie kleiner wordt. Het is dus belangrijk de grootte van de uitsnijding in de huidplaat aan te passen aan de diameter van uw stoma.



De verzorging stap voor stap

1. Maak het materiaal klaar. Knip de uitsnijding van de zelfklevende plaat uit op maximum 2 mm groter dan de stoma.
2. Verwijder het gebruikte materiaal van boven naar onder. Werp het vooral niet in het toilet omdat het niet biologisch afbreekbaar is en de leidingen zou kunnen verstopen.
3. Reinig de huid met toiletpapier en was de huid met het washandje.
4. Dep de huid zorgvuldig droog met de handdoek. Voor een perfecte hechting moet de huid proper en volledig droog zijn.
5. Kleef de zak van onder naar boven en vermijd plooien. Kleef bij het 2-delig systeem eerst de huidplaat en bevestig dan het zakje.
6. Controleer zorgvuldig of de zak (of de huidplaat) goed vast zit. Ga bij het 2-delig systeem ook na of het zakje goed op de plaat vastzit.
7. Verwijder overmatige haargroei met een elektrisch scheerapparaat (zoals voor een baard).
8. Gebruik beschermende pasta bij vloeibare of irriterende stoelgang.



2.6 SPORT EN ONTSPANNING



Geen enkele individuele of collectieve sport is verboden..

Toch moet u enkele voorzorgen nemen om beschadiging van het opvangzakje te voorkomen

Gevechtssporten zoals boksen, judo of sporten die intense fysieke inspanningen vereisen, zoals rugby, worden niet aanbevolen..

Als u voor uw sport riemen moet dragen, zorg er dan voor dat het zakje niet wordt samengedrukt..

Zolang u enkele voorzorgen neemt, zal u veel voldoening vinden in sport en ontspanning ...



2.7 MOEDERSCHAP EN COLOSTOMA

Er is geen contra-indicatie voor zwangerschap.

Een vrouw met een stoma die een kinderwens heeft, moet echter voor ze zwanger wordt de chirurg en gynaecoloog/verloskundige informeren. Zij zullen een gezondheidscheck-up uitvoeren om eventuele belemmeringen voor het goede verloop van de zwangerschap op te sporen..

Tijdens deze negen maanden kan de diameter van de stoma iets toenemen. Het volstaat dan de grootte van de uitsnijding in het plaatje aan te passen.



3.2 VERZORGING

Dit is een eenvoudige hygiënische zorg en geen verband. De verzorging gebeurt bij een wastafel of andere waterbron, zittend of staand, volgens uw voorkeur

Wanneer ?

De frequentie van de verzorging hangt af van het gebruikte systeem en van uw transit.

Vervang het systeem tussen de maaltijden in voor uw gemak. Controleer bij voorkeur ook het zakje vóór een sportactiviteit, wandeling, intiem moment...

Neem uit voorzorg altijd vervangmateriaal mee als u weggaat.

Hoe?

Zet het materiaal klaar voordat u aan de verzorging begint:

- een nieuw opvangsysteem,
- de beschermende pasta
- papieren zakdoekjes of zacht toiletpapier
- een washandje en een handdoek, enkel hiervoor gebruikt,
- een schaar als u het plaatje op de juiste maat moet uitknippen,
- een afvalzakje
- eventuele extra hulpmiddelen



Beschermende pasta

Om huidirritatie bij diarree te voorkomen door het systeem beter af te dichten, wordt een pasta gebruikt.

De samenstelling is vergelijkbaar met die van de huidbeschermers op de zakjes. Deze pasta bestaat in de vorm van zachte pasta in een tube, een stick of een ring.

Poeder

Poeder wordt samen met pasta gebruikt om eventuele brandwonden te behandelen, veroorzaakt door aanraking van de huid met stoelgang

De samenstelling is vergelijkbaar met die van de huidbeschermers. Het poeder wordt vochtig bij contact met de vochtige (branderige) huid en verandert dan in een soort "pasta".



Er zijn andere hulpmiddelen beschikbaar die u indien nodig aanbevolen zullen worden, zoals huidbeschermende sprays.

Tip: vermijd het gebruik van overbodige producten want dit maakt de verzorging moeilijker en verhoogt het risico op allergie.

OPMERKING:

Vraag raad aan uw stomaverpleegkundige over het juiste gebruik van deze producten.

2.8 OP REIS



U kan elk vervoermiddel nemen: trein, vliegtuig, boot, bus... Ze hebben overigens allemaal toiletten waarin u het zakje indien nodig discreet kan vervangen.

Vliegreizen:

Praktische tip: neem uw stomamateriaal in uw handbagage mee. Knip vooraf huidplaten uit omdat scharen verboden zijn in de cabine. Neem ook altijd een voorraad reservemateriaal mee (want niet altijd beschikbaar in sommige landen).

2.9

OP HET WERK



Na de ziekenhuisopname volgt een herstelperiode waarvan de duur varieert. Indien u vóór uw operatie werkte, is er geen enkele reden waarom uw stoma u zou beletten om uw beroepsactiviteiten te hervatten..

De enige beperking is het heffen van zware lasten

Soms is het raadzaam om tijdelijk parttime aan het werk te gaan.

3 PRAKTISCHE INFORMATIE

De keuze van het materiaal is heel belangrijk. Een goed passend en lekvrij systeem garandeert comfort en veiligheid, en helpt u om uw activiteiten zo snel mogelijk te hervatten..

Er bestaat een uitgebreid assortiment aan materiaal waarover uw stomaverpleegkundige u alle informatie zal geven. Hij/zij zal u helpen om het systeem te kiezen dat het meest geschikt is voor u en u ook de productnamen en referentienummers geven van de eventuele extra hulpmiddelen..



De stomaverpleegkundige staat altijd klaar om naar u te luisteren. Praat met hem/haar over uw problemen. Hij/zij zal u helpen om een oplossing te vinden..

3.1 DE VERSCHILLENDE SOORTEN HULPMIDDELEN

Er bestaan twee verschillende stomasystemen: een “1-delig” systeem en een “2-delig” systeem.

1-delig systeem

Het zakje is voorzien van een zelfklevende “huidplaat” die rechtstreeks op de huid wordt gekleefd. De samenstelling is zo ontworpen om de huid optimaal te beschermen, met behoud van een goede hechting.

De voordelen van dit systeem zijn: soepelheid, comfort en gebruiksvriendelijkheid.

2-delig systeem

Dit systeem bestaat uit een zelfklevende huidplaat waarop het zakje wordt vastgekleefd of gekleefd.

Meestal wordt een **gesloten zak** gebruikt met een geurfilter voor darmgassen. Dit is een zak voor eenmalig gebruik

Bij diarree is een **zak** nodig die een opening heeft om de zak gedurende de dag gemakkelijk en regelmatig te kunnen leegmaken.

Deze modellen van zakken zijn beschikbaar in een doorschijnende of ondoorschijnende versie. Zij hebben ook een non-woven voering aan de achterkant voor extra comfort..