

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

M^{me} Marie Baréa, Diététicienne, Hôpital
universitaire Érasme, Bruxelles

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



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

Meer vrijheid dan u denkt...

MET EEN ILEOSTOMA

Verantwoordelijke uitgever

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
- **Ileostoma** = wanneer de stoma zich op de dunne darm bevindt
- **Urostoma** = wanneer de stoma zich op de urinewegen bevindt



Elke reproductie of aanpassing van een fragment uit deze brochure, op welke wijze dan ook, is in alle landen verboden,

INHOUDSTAFEL

INTRODUCTIE	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 Moederschap en ileostoma	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 Bijzondere voorzorgen	24
4. ADMINISTRatieve INFORMATIE	26
4.1 Hoe verkrijgt u het materiaal?	26
4.2 Toegekende hoeveelheid materiaal	26
5. PERSOONLIJKE AGENDA	27
5.1 Nuttige contacten	27
5.2 Gebruikt materiaal	28
5.3 Situatie bij ontslag uit het ziekenhuis	29
5.4 Speciale verzorging	29
5.5 Voeding : Geheugensteun	30
5.6 Oefen hoeveelheid ileostoma	31
5.7 Consultaties	32
PERSOONLIJKE NOTITIES	36
WOORDENLIJST	38

INTRODUCTIE

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!



PERSOONLIJKE NOTITIES

[illegible]



1 UW ZIEKENHUISOPNAME

1.1 DE OPERATIE

Een ileostoma wordt aangelegd om een probleem met uw darmen te verhelpen

Daarom heeft de chirurg in uw geval volgende operatie

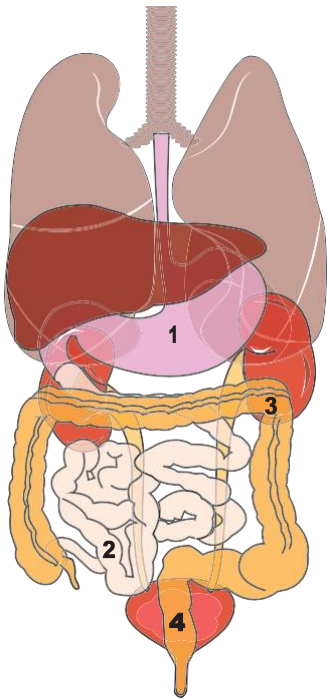
uitgevoerd :

datum :

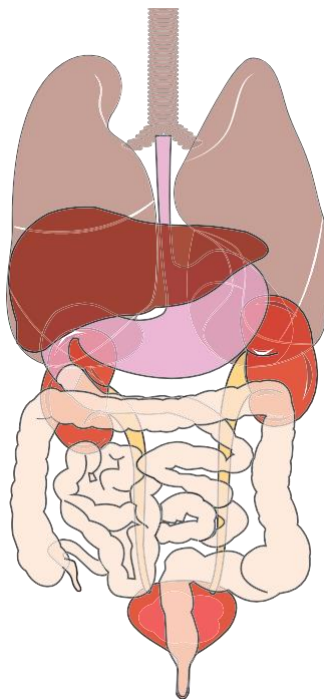
Hij heeft dus een deel van uw darm via de buikwand naar de huid gebracht (aangesloten).

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

Vragen voor de volgende consultatie:

[illegible]

1.2

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.

Daarnaast zal uw ontlasting vloeibaarder zijn en de huid irriteren. Aangepaste verzorging is dus essentieel.

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 worden besproken.

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 garandeert. Zo kan u uw dagelijkse routine en al uw familiale, sociale en professionele activiteiten weer oppakken.

5.7 CONSULTATIES



Datum:

Datum:

Datum:

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.



5.5 VOEDING: GEHEUGENSTEUN

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

[illegible]

5.3 SITUATIE BIJ ONTSLAG ZIEKNEHUIS

Hoe ziet de stoma eruit:

.....

Hoe ziet de huid eruit:

.....

Transit :

.....

Leerproces :

.....

5.4 SPECIALE VERZORGING

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2.3 VOEDING

Een gevarieerde en evenwichtige voeding is essentieel voor een goed humeur. Strikt genomen is een dieet overbodig, maar omdat uw ontlasting een halfvloeibare consistentie heeft, verliest u veel water en zout, wat u moet compenseren.

Hier volgen enkele tips:

1. Drink veel: 2 liter per dag, met name kaliumrijke en zoute dranken: Vichy-water, soep uit zakjes, rehydratatie dranken voor sporters bv. Isostar®, ...)
2. Voeg zout toe aan uw voeding.
3. Vermijd elke vorm van overdaad:
 - vers fruit of rauwe groenten kunnen de hoeveelheid ontlasting aanzienlijk verhogen (bijv. pruimen, kool, ...);
 - bier of alcohol hebben een soortgelijk effect;
 - vetrijk voedsel kan de hoeveelheid ontlasting in uw stoma vergroten (alle vetten, met name gefrituurd voedsel, sauzen, mayonaise, ...)



VEZELS : een strikt vezelarm dieet is niet gerechtvaardigd omdat het geen positieve invloed heeft op de stoelgangfrequentie.

Bovendien zou het op lange termijn leiden tot vitaminetekorten en weinig smakelijk zijn.

Eet in het begin gekookte groenten en fruit (soep, compote, fruit uit blik) en voeg daarna geleidelijk rauwkost toe. Zorg er vooral voor dat u **goed kauwt**.

Sommige groenten (kool, prei, ui, erwten, peulvruchten) kunnen winderigheid veroorzaken. Pruimen en gedroogde pruimen verhogen de stoelgang.

Bepaalde vezels worden aanbevolen omdat ze diarree tegengaan door een betere consistentie van de stoelgang te bevorderen. Dit zijn vezels uit bepaalde vruchten (appels, bananen) en groenten (wortelen, aardappelen), soja en bepaalde granen (gerst, havermout).

Andere vezels ter vermijden omdat ze de hoeveelheid stoelgang verhogen. Dit zijn vezels uit volkoren granen (zemelen, volkorenbrood, bruine rijst, volkorenpasta).

Champignons zijn te mijden omdat ze darmobstructie kunnen veroorzaken als ze niet gemixt of fijngehakt zijn (stoelgangprop).

Lactose (melksuiker) kan bij sommige mensen het risico op diarree verhogen. Drink niet meer dan ½ liter melk per dag, inclusief bereidingen, en geef de voorkeur aan yoghurt en harde kazen. Deze worden over het algemeen beter verdragen.

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

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

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 mm

En cas de changement :

Raison du changement :

Marque :

Références :

Type de matériel :

Diamètre de la stomie mm

5 PERSOONLIJKE AGENDA



5.1 NUTTIGE CONTACTEN

- Uw stomaverpleegkundige:

.....



.....



- Uw chirurg:

.....



- Uw diëtist):

.....



- Uw thuisverpleegkundige:

.....



- Uw bandagist of apotheker:

.....



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.



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 beurt

4.2 TOEGEKENDE HOEEVEELHEID 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.

Hoe controleert u de hoeveelheid ontlasting in uw ileostoma?

Het is belangrijk dat u leert om de hoeveelheid ontlasting per 24 uur bij te houden, omdat het risico op uitdroging bij een toename van deze hoeveelheid niet te verwaarlozen is.

De eerste dagen na de operatie schommelt de hoeveelheid ontlasting en is deze afhankelijk van de hervatting van de voeding. Deze hoeveelheid kan oplopen tot 2 liter per 24 uur, maar moet snel stabiliseren op minder dan 1 liter per dag.

Eventueel krijgt u een behandeling voorgeschreven om uw stoelgang te verminderen.

Als uw ontlasting thuis vloeibaarder en overvloediger wordt, neem dan contact op met uw huisarts, de chirurg of de stomaverpleegkundige.

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.

Als u bij warm weer sport, vergeet dan niet voldoende te drinken om het vochtverlies te compenseren.



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

2.7 MOEDERSCHAP EN ILEOSTOMA

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.



3.4 BIJZONDERE VOORZORGEN

Hoe kan u uw huid best beschermen?

De ontlasting die via de ileostoma wordt uitgescheiden, is vloeibaar of halfvloeibaar, maar vooral irriterend voor de huid.

Wanneer de stoelgang langdurig in contact komt met de huid, leidt dit onvermijdelijk tot een brandwond.

Om dit te voorkomen:

1. Volg nauwgezet het advies dat u krijgt over het gebruik van het opvangsysteem.
2. Vervang uw opvangsysteem regelmatig: de plaat om de 2 à 3 dagen en de zak dagelijks.
3. Zorg ervoor dat de grootte van de uitsnijding in de plaat goed is aangepast aan de diameter van uw stoma + 2 mm.
4. Gebruik beschermende pasta.
5. Als uw huid verbrand is of als u regelmatig last hebt van lekkage, neem dan contact op met uw stomatherapeut; hij/zij zal u helpen een oplossing en een veiliger opvangsysteem te vinden.



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. Het is echter heel belangrijk om uw zak te kunnen leegmaken. 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?

Vóór 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.

2.8 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: beperking is het heffen van lasten van meer dan 5 kg tijdens de eerste weken. 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.



3.3 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.
- Houd de hoeveelheid ontlasting in uw ileostoma goed in de gaten en pas uw voeding en vochtvoorziening aan. Het kan nodig zijn om aangepaste medicatie te gebruiken: vraag advies aan uw arts of stomaverpleegkundige...

...



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 (of een ander zacht doekje). Voor een perfecte hechting moet de huid proper en volledig droog zijn.
5. Breng een laag beschermende pasta rondom de stoma aan.
6. Kleef de zak van onder naar boven en vermijd plooien. Kleef bij het 2-delig systeem eerst de huidplaat en bevestig dan het zakje). Verwijder overmatige haargroei met een elektrisch scheerapparaat (zoals voor een baard).
7. 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.
8. Controleer of de zak goed gesloten is.



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 geplakt. 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. De zak wordt eenmaal per dag vervangen.

2-delig systeem

Dit systeem bestaat uit een zelfklevende huidplaat waarop het Zakje wordt vastgekleefd of gekleefd. De huidplaat wordt om de 2 à 3 dagen vervangen en de zak elke dag.

Een ledigbare zak dans votre cas, en raison de l'écoulement abondant et fréquent. Elle est munie d'une ouverture qui permet de la vider facilement et régulièrement au cours de la journée.

Elle est munie d'un filtre anti-odeur pour les gaz. Elle est à usage unique.

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.

Beschermende pasta

Om huidirritatie bij diarree te voorkomen door het systeem beter af te dichten, wordt een pasta gebruikt. Door het systeem beter af te sluiten, voorkomt de pasta dat de huid in contact komt met irriterende ontlasting.

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: 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.

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
- 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

