00224-NL

nl

Praktische gids voor stomaverzorging

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg

GEGEVENS PATIËNT

Patiëntenklever

Inhoud

Werking van het spijsverteringsstelsel 4

Verzorging van de stoma 5

Eendelig opvangsysteem 6

Tweedelig opvangsysteem 7

Leven met een stoma 10

Toiletten 15

Terugbetaling 15

Contact opnemen met een zorgverlener 15

Ontslagpakket 16

Nuttige adressen voor materiaal 17

Nuttige links 18

Heb je nog vragen?
Stel ze aan je behandelend arts of een verpleegkundige.

Beste patiënt

Onlangs kreeg je te horen dat je (tijdelijk) een stoma zal krijgen. Met deze brochure willen we je op een duidelijke en praktische manier begeleiden bij de verzorging van je stoma en bij het omgaan met de veranderingen in het dagelijkse leven.

Heb je extra vragen, twijfels of nood aan extra ondersteuning? Aarzel dan niet om contact op te nemen met stomaconsulent Hans Terryn op 057 35 63 50.

Werking van het spijsverteringsstelsel

Alles wat we nodig hebben om ons lichaam draaiende te houden, halen we uit voedsel. De vertering, opname van voedingsstoffen en uitscheiding van stoelgang gebeurt in het maag-darmkanaal.

- De vertering begint met het kauwen van voedsel en het vermengen met speeksel in de mond.
- Nadat het voedsel door de slokdarm gegaan is, komt het in de maag terecht.
- In de maag start de vertering, maar die is minimaal. De maag mondt uit in het darmkanaal waar de vertering verder gezet wordt.
- Het darmkanaal is lang en kronkelend (7 à 8 meter) en bestaat uit 2 grote delen, namelijk de dunne en de dikke darm.
- In de dunne darm gebeurt de vertering en opname van de voedingsstoffen. De dikke darm onttrekt vooral het vocht, zodat de stoelgang wordt ingedikt.
- In het rectum wordt de stoelgang opgeslagen en via de aars kan het uit het lichaam verwijderd worden.

Wat is een stoma?

Een stoma is een chirurgisch aangelegde opening in de buikwand die dient als alternatieve uitgang voor stoelgang of urine. Die opening wordt gecreëerd wanneer de normale uitscheidingsweg niet meer functioneert of tijdelijk ontlast moet worden, bijvoorbeeld door een ziekte of ingreep aan de darm of urinewegen.

De stoelgang of urine wordt via de stoma opgevangen in een opvangzakje dat op de huid wordt bevestigd. Een stoma kan tijdelijk zijn, waarbij de natuurlijke functie later hersteld wordt, of blijvend zijn wanneer herstel niet mogelijk is.

Er bestaan verschillende soorten stoma's naargelang het betrokken orgaan. De meest voorkomende stoma's zijn:

Colostoma: afkomstig van de dikke darm. De stoelgang is meestal vaster.

Ileostoma: afkomstig van de dunne darm. De stoelgang is vaak vloeibaarder.

Urostoma: zorgt voor de afvoer van urine via de buikwand. De urine wordt continu opgevangen in een zakje op de buik.

Verzorging van de stoma

Het vervangen van het opvangzakje gebeurt één of twee keer per dag, afhankelijk van de hoeveelheid stoelgang. Bij pijn en/of jeuk moet je de plaat zeker hernieuwen. Dit is meestal het signaal dat er lekkage is onder de huidplaat. In het begin komt er een verpleegkundige aan huis. Zij zullen dan helpen je stoma te verzorgen en het zakje te verversen. Bij een ledigbaar zakje of zakje voor urine is het de bedoeling dat je dit steeds zelfstandig kunt ledigen. Na bepaalde tijd kan je zelf je stoma verzorgen.

Er zijn enkele principes van verzorging:

- Kies een rustig moment en een comfortabele plaats (bij voorkeur de badkamer).
- Was je handen voor en na de verzorging.

Benodigdheden

- Niet steriele kompressen
- Washandje en handdoek
- Neutrale zeep
- Afvalzakje
- Meetkaart voor stoma
- Nieuw stomazakje en/of stomaplaat
- Schaar met ronde punt
- Spiegel (indien nodig)
- Elektrisch scheerapparaat (indien nodig)

Werkwijze

In het ziekenhuis starten we met een tweedelig systeem, indien je wil, kan je overgaan naar een ééndelig systeem.

Eendelig opvangsysteem

Vervangen van het zakje

Stap 1: Voorbereiding

- Was je handen.
- Leg al het materiaal klaar binnen handbereik.
- Kies een rustig moment.

Stap 2: Verwijderen van het oude zakje

- Maak het zakje voorzichtig los van boven naar onder.
- Houd de huid tegen met je andere hand.
- Gooi het zakje in een afvalzakje.

Stap 3: Reinigen van de stoma

- Verwijder stoelgangresten met niet steriele kompressen.
- Reinig de huid met lauw water (eventueel met neutrale zeep).
- Spoel goed na.
- Dep de huid droog (niet wrijven).

Stap 4: Voorbereiden van het nieuwe zakje

- Meet de stoma met een meetkaart.
- Knip de opening: ongeveer 1mm groter dan de stoma.

Stap 5: Aanbrengen van het nieuwe zakje

- Breng het zakje aan van onder naar boven.
- Druk de kleefplaat goed aan.
- Houd enkele seconden vast voor betere hechting.

Stap 6: Nazorg

- Controleer of het zakje goed vastzit.
- Was je handen.

Tweedelig opvangsysteem

Vervangen van het zakje

Stap 1: Voorbereiding

- Was je handen.
- Leg het materiaal klaar.

Stap 2: Verwijderen van het zakje

- Maak het zakje los van de plaat (begin bovenaan).

Gooi het zakje in een afvalzakje.

Stap 3: Controle van de plaat

- Controleer of de plaat nog goed vastzit.
- Kijk of de huid niet geïrriteerd is.
- Reinig indien nodig de binnenkant van de ring.

Stap 4: Nieuw zakje aanbrengen

- Breng wat lucht in het zakje.
- Klik of druk het zakje vast op de plaat.
- Begin onderaan en werk naar boven.
- Controleer of het goed vastzit.

Stap 5: Nazorg

- Was je handen.

Vervangen van de beschermplaat (om de 2 tot 3 dagen)

Stap 1: Verwijderen van de oude plaat

- Verwijder de plaat voorzichtig van boven naar beneden.
- Ondersteun de huid.

Stap 2: Reinigen van de huid

- Reinig met lauw water.
- Spoel goed na.
- Dep de huid droog.

Stap 3: Nieuwe plaat voorbereiden

- Meet de stoma.
- Knip de opening (+/- 1mm groter).

Specifiek bij een urostoma
Urine wordt continu geproduceerd; leeg daarom het zakje regelmatig (wanneer het ongeveer 1/3 vol is). Het zakje heeft meestal een aftapkraantje langsonder. 's Nachts kan een nachtzak gebruikt worden.

Stap 4: Aanbrengen van de nieuwe plaat

- Breng de plaat aan van onder naar boven.
- Druk goed aan en houd enkele seconden vast.

Stap 5: Zakje bevestigen

- Bevestig het zakje op de plaat.

Stap 6: Nazorg

- Was je handen.

Tips

- De stoma heeft pas 2 maanden na de operatie zijn definitieve vorm. Daarom is het noodzakelijk om 2 keer per week de stoma te meten. Die is in het begin nog gezwollen.
- Knip de plaat op de juiste grootte, 1 mm groter dan de stoma.
- Houd de huid rond de stoma goed droog.
- Je kan een gaasje, een tandartstampon of een opgerold stukje toiletpapier in de stoma plaatsen tijdens het aanbrengen van de stomaplaat.

- Als de plaat of het zakje niet goed kleeft of als je huid geïrriteerd is, kun je de huid beschermen met een barrièrespray of doekjes op siliconenbasis.
- Draag het opvangmateriaal niet te lang, maximaal 3 dagen.
- Vervang bij pijn en/of jeuk steeds het zakje. Dat is meestal een teken dat er stoelgang onder de plaat aanwezig is.
- 's Morgens voor het ontbijt is het beste moment om een nieuwe huidplaat aan te brengen.
- Je kan zonder problemen een douche nemen.

Aandachtspunten

- Knip haartjes rond de stoma voorzichtig af met een schaartje of gebruik een elektrisch scheerapparaat (gebruik geen scheermesje of ontharingscrème, dan is er kans op huidirritatie).
- Gebruik geen alcohol, parfum of geparfumeerde zeep (dit kan de huid beschadigen).
- Let goed op de huid rond de stoma. Is die rood, vochtig of pijnlijk? Neem dan contact op met een zorgverlener.
- Vervang het stomamateriaal bij elke lekkage, hoe klein ook (dit voorkomt huidirritatie).
- Heb je vaak lekkage ter hoogte van huidplooien? Gebruik eventueel een pasta om de huid beter af te dichten.
- Probeer een opgeblazen zakje niet te doorprikken. Vervang het zakje.
- Blijft de stoelgang in het zakje kleven? Doe enkele druppels olie in het zakje voor gebruik.
- Bij diarree kun je tijdelijk een ledigbaar zakje gebruiken.
- Let op veranderingen in de urine. Troebelheid of een sterke geur betekent dat je voldoende moet drinken (+/- 1,5 - 2 liter per dag).
- Bij een urostoma kun je een nachtzak gebruiken voor extra comfort tijdens de nacht.
- Bestel tijdig nieuw stomamateriaal bij de bandagist. Bij ontslag uit het ziekenhuis krijg je een stomakaftje mee. Daarin zitten het voorschrift voor je stomamateriaal en een opvolgboekje.
- Afhankelijk van je woonplaats heb je recht op een tegemoetkoming voor afval. Vraag hiervoor het beste advies aan de stomatoloog van het ziekenhuis of bij het gemeentehuis.

Leven met een stoma

Leven met een stoma vraagt in het begin om aanpassingen, maar dat betekent niet dat je je dagelijkse activiteiten moet opgeven. Met de juiste kennis en voorbereiding kan je een actief en volwaardig leven blijven leiden.

Omgaan met gevoelens

Na de operatie kan je gevoelens zoals onzekerheid, schaamte, angst voor lekkage of geur, verdriet of boosheid ervaren. Dat is normaal. Geef jezelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.

Tip: Praat over je gevoelens met een zorgverlener of iemand die je vertrouwt. Zoek eventueel contact met andere stomapatiënten via patiëntenverenigingen zoals Stoma Ilco of Stoma Actief.

Voeding

Mensen met een stoma kunnen in principe alles eten en drinken. Een streng dieet is vaak niet nodig. Het is wel belangrijk om goed op te letten hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsmiddelen, omdat dit van persoon tot persoon kan verschillen.

Probeer daarom regelmatig en stap voor stap een nieuw voedingsmiddel uit en kijk hoe je lichaam erop reageert. Krijg je last van klachten, dan kun je dat voedingsmiddel na een paar weken opnieuw proberen.

In de eerste weken vermijd je best rauwe groenten, bruin brood, champignons, paprika en asperges.

De consistentie van de stoelgang kan bij mensen met een stoma wisselen, van te dun naar te vast. In veel gevallen kan dat beïnvloed worden door voeding en vochtinname. Bij een urostoma heeft voeding meestal minder invloed op de werking van de stoma.

Bij dunne stoelgang

Probleem	Oplossing
Verlies van veel vocht en zouten	Drink extra, bijvoorbeeld water of bouillon.
Risico op uitdroging	Gebruik indien nodig ORS (orale rehydratatiezouten).
Vloeibare stoelgang	Kies voedingsmiddelen die de stoelgang indikken, zoals witte rijst, banaan, wit brood, harde kaas, beschuiten en pure chocolade.
Geprikkelde darm	Vermijd tijdelijk voedingsmiddelen die de darm kunnen irriteren, zoals rauwe groenten, koffie en sterk gekruid eten.

Bij vaste stoelgang

Probleem	Oplossing
Stoelgang is hard	Drink voldoende: ongeveer 1,5 tot 2 liter per dag, verspreid over de dag.
Trage darmwerking	Kies voor vezelrijke voeding, zoals fruit, groenten en volkorenproducten.
Moeilijke stoelgang	Zorg voor voldoende beweging, zoals wandelen of andere lichte lichaamsbeweging.
Te weinig vocht in de stoelgang	Beperk voedingsmiddelen die de stoelgang indikken, zoals witte rijst, banaan en kaas, zeker in grote hoeveelheden.

Bij een ileostoma is het belangrijk om voldoende zout in te nemen. Het is belangrijk om dan producten te eten die veel zout bevatten, zoals chips, zoutkoekjes of instantsoep.

Bij urostoma

Hoe ziet de urine eruit?	Betekenis	Wat kan je doen?
Heldere tot lichtgele urine	Dit is normaal en wijst meestal op een goede vochtinname.	Blijf voldoende drinken.
Donkere urine	Dit kan betekenen dat je te weinig gedronken hebt.	Drink meer water.
Troebele urine	Dit kan wijzen op slijm in de urine of op een mogelijke infectie.	Drink voldoende en let op eventuele bijkomende klachten.
Sterk ruikende urine	Dit kan soms een teken zijn van een urineweginfectie.	Let op eventuele bijkomende klachten.
Bloed in urine	Dit kan wijzen op irritatie, een infectie of een ander probleem.	Contacteer een zorgverlener.
Vlokken/slijm in urine	Dit is vaak normaal bij een urostoma, omdat darmweefsel slijm blijft aanmaken.	Meestal is geen actie nodig, tenzij je bijkomende klachten hebt.

Algemene richtlijnen voeding

- Eet rustig en kauw goed.
- Sla geen maaltijden over.
- Drink voldoende (ongeveer 1.5 tot 2 liter per dag).
- Beperk grote maaltijden 's avonds.
- Beweeg dagelijks.

Vochtinname en hydratatie

Voldoende drinken is erg belangrijk, zeker voor mensen met een ileostoma. Zij verliezen meer vocht en lopen daardoor een groter risico op uitdroging. Toch is het ook bij andere stoma's belangrijk om voldoende te blijven drinken. Zo blijft je urine helder en verklein je de kans op een infectie.

Bij warm weer of ziekte kan het nodig zijn om orale rehydratatiezouten (ORS) te gebruiken. Dat is een mengsel van water, zouten en glucose dat helpt om vocht beter door het lichaam te laten opnemen. Het is belangrijk om ORS correct te bereiden en in kleine hoeveelheden verspreid over de dag te drinken. Gewone sportdranken zijn geen volwaardig alternatief.

De eerste symptomen van uitdroging zijn:

- donkere urine
- vermoeidheid
- duizeligheid
- dorst

Gas en geur

Sommige voedingsmiddelen kunnen zorgen voor meer gasvorming of een sterkere geur van de stoelgang. Hoe je lichaam hierop reageert is bij iedereen anders. Daarom is het goed om stap voor stap uit te proberen welke voedingsmiddelen bij jou meer gas of geur veroorzaken. In het algemeen kunnen voedingsmiddelen zoals koolsoorten, uien en bruisdranken extra gasvorming geven.

Geurhinder kan vaak verminderd worden door het stomazakje regelmatig te vervangen. Daarnaast bestaan er speciale filters en producten die helpen om geurtjes te beperken.

Kledij

Mensen met een stoma kunnen meestal hun gewone kledij blijven dragen. Kies voor comfortabele kleding die niet te strak zit rond de stoma. Te strakke broeken of riemen kunnen druk uitoefenen op de stoma en het stomamateriaal, wat lekkage of irritatie kan veroorzaken.

Sport en beweging

Bewegen is belangrijk voor mensen met een stoma. Het helpt bij het herstel na de operatie en draagt bij aan een betere fysieke en mentale gezondheid. Regelmatig bewegen kan ook andere klachten, zoals rugpijn, helpen verminderen.

Het is wel belangrijk om activiteiten rustig op te bouwen, zeker in de eerste weken na de operatie. De buikspieren zijn vaak nog verzwakt, waardoor extra voorzichtigheid nodig is. Met een goede opbouw en eventueel begeleiding zijn de meeste sporten en activiteiten later weer mogelijk.

Tijdens de eerste 6 weken na de operatie is het verstandig om geen zware voorwerpen van meer dan 10 kg op te tillen.

Seksualiteit en relaties

Een stoma kan invloed hebben op hoe je je lichaam ervaart en kan gevoelens van onzekerheid met zich meebrengen. Sommige mensen merken dat ze minder zin hebben in seks of zich minder zelfzeker voelen in intieme situaties.

Toch hoeft een stoma geen belemmering te zijn voor een fijn en bevredigend seksleven. Open communicatie met je partner en het stap voor stap opbouwen van vertrouwen kunnen hierbij helpen. Intimiteit is bovendien meer dan alleen seksuele activiteit en kan op verschillende manieren beleefd en ervaren worden.

Reizen

Reizen met een stoma is meestal goed mogelijk, zeker met een goede voorbereiding. Het is belangrijk om voldoende stomamateriaal mee te nemen en rekening te houden met zaken zoals het klimaat, hygiëne en de beschikbaarheid van voorzieningen.

Tip: Ga voor vertrek na of je voldoende hersteld bent en of je zelfstandig je stoma kunt verzorgen. Neem ook extra stomamateriaal mee in je handbagage, zodat je altijd reserve bij de hand hebt.

Toiletten

Via Stoma Vlaanderen en VLAS krijg je een overzicht van alle aangepaste toiletten en stomavriendelijke toiletten in België.

Stoma Vlaanderen

VLAS

Terugbetaling

Afhankelijk van de stoma die je krijgt, kan je een bedrag ontvangen om je stomamateriaal te vergoeden. Normaal gezien volstaat dat bedrag om voldoende materiaal te bestellen. Ga ook na of je recht hebt om een verhoogde tegemoetkoming.

Contact opnemen met een zorgverlener

Neem tijdig contact op met een zorgverlener bij klachten. Dat kan helpen om complicaties te voorkomen.

Neem contact op bij de volgende klachten:

- aanhoudende roodheid, pijn of irritatie van de huid rond de stoma
- frequente lekkage van de stoma
- plots geen stoelgang meer, of tekenen van verstopping
- zeer dunne stoelgang die blijft aanhouden
- pijn, zwelling of een verandering van de grootte van de stoma
- verandering van kleur van de stoma (bv. bleek, blauw of zwart)
- koorts, troebele of sterk ruikende urine
- pijn in de onderbuik of rug

Bij twijfel is het altijd beter om contact op te nemen met een zorgverlener of je stomaconsulent.

Chirurgen en urologen

Chirurgen

- dr. Dedrye
- dr. Fierens
- dr. Flamey
- dr. Sohier

Urologen

- dr. Beysens
- dr. Develtere
- dr. Verbrugghe
- dr. Vinckier

Stomaconsulent

De stomaconsulent van het ziekenhuis begeleidt je tijdens en na je opname in het ziekenhuis. Hij doet dit steeds in overleg met de artsen.

Aarzel niet om stomaconsulent Hans Terryn te contacteren via 057 35 63 50.

Ontslagpakket

Wanneer je ontslagen wordt uit het ziekenhuis, krijg je een pakket met deze items mee naar huis:

- Platen
- Zakjes
- Schaar
- Pasta
- Brochure
- Meetkaart
- Hanger
- Poeder

In het Jan Yperman Ziekenhuis gebruiken we de merken B.Braun en Hollister. Via www.hollister.be kan je een proefpakket bestellen.

Nuttige adressen voor materiaal

Bandagisten

GOED Ieper
A. Dehemlaan 8
8900 Ieper
057 22 10 60

GOED Poperinge
Vlamingstraat 23
8970 Poperinge
057 33 56 72

Huvape NV
Westlaan 286 - 288
8800 Roeselare
051 24 69 60
huvape@huvape.be

Alphac Médinar
Avenue de l'Energie 8
4432 Alleur - Frankrijk
+33 04 342 76 18

Andere bandagisten: Sanomed, Vigo,
Ottobock.Care, Alphamedis, Eqwal Ability

Solidaris
President Kennedypark 2
8500 Kortrijk

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen
Diksmuidestraat 26
8900 Ieper

Liberale Mutualiteit Plus
Surmont de Volsberghestraat 48
8900 Ieper

Ieperstraat 52
8970 Poperinge

Onafhankelijk ziekenfonds en Helan
M. Haiglaan 29
8900 Ieper

Stomacare Belgium
Hundelgemsesteenweg 316C
9820 Merelbeke
093 30 06 91
www.stomacarebelgium.be

Nuttige links

Er zijn verschillende organisaties die je kunnen helpen omgaan met je stoma.

Stoma Ilco vzw www.stoma-ilco.be	Lotgenotenvereniging voor stomadragers en hun naasten in Vlaanderen. Biedt informatie, ondersteuning en contactmomenten.
Stoma Actief www.stoma-actief.be	Vereniging voor stomadragers met focus op lotgenotencontact en activiteiten.
Stoma Vlaanderen www.stoma.be	Overkoepelend platform van de stomavereniging in Vlaanderen.
VLAS www.stomavlas.be	Biedt professionele informatie en ondersteuning rond stomazorg.
Stomavereniging Nederland www.stomavereniging.nl	Betrouwbare bron met uitgebreide informatie en tips.

Extra notities:

Contact

Secretariaat Heelkunde

Openingsuren:
Maandag - vrijdag: 8.15 - 18 uur

057 35 72 00
secheelkunde@yperman.net

Volg route 51

—

Meer info op: urologie.yperman.net

Stomaconsulent

Bij twijfels of bezorgdheden, mag je altijd contact opnemen met stomaconsulent Hans Terryn via 057 35 63 50.

Liever digitaal?
Scan de QR-code

Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net

00224-NL - 19052026 - Diensthoofd Urologie