

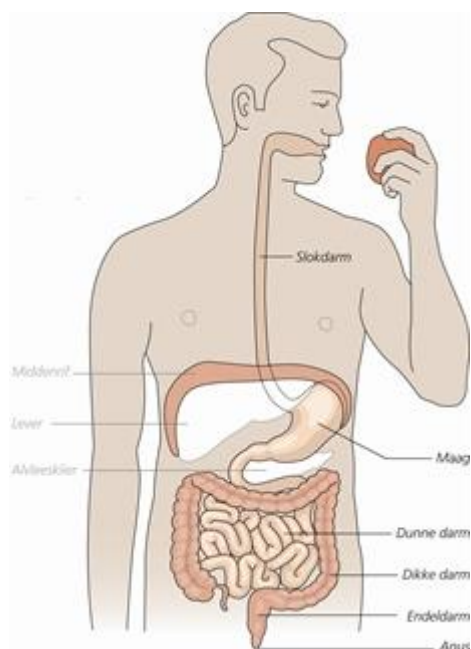


Gids voor stomaverzorging

Werking van het spijsverteringsstelsel

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

- De vertering begint met het kauwen en het vermengen van speeksel in de mond.
- Het voedsel komt daarna in de maag terecht nadat het door de slokdarm gegaan is.
- 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 hoofdzakelijk uit 2 grote delen, namelijk de dunne en de dikke darm.
 - In de dunne darm gebeurt de eigenlijke 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?

Stoma is van oorsprong een Grieks woord, dat mond of opening betekent. Een stoma is een kunstmatige verbinding tussen een orgaan en oppervlakte van het lichaam. Bij stomadragers worden dus hetzij urine, hetzij stoelgang niet meer langs de natuurlijke lichaamsopeningen verwijderd. Een stoma kan tijdelijk of blijvend zijn.

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

- Colostoma (verbinding tussen dikke darm en de huid)
- Ileostoma (verbinding tussen dunne darm en de huid)
- Urostoma (verbinding van de urinewegen en de huid)

Verzorging van de stoma

Het vervangen van het opvangzakje gebeurt één of twee keer per dag, afhankelijk van de hoeveelheid stoelgang. Bij lekkage, pijn en/of jeuk moet u het zakje of de plaat zeker hernieuwen. In het begin komt er een verpleegkundig(e) aan huis, dan zal zij/hij helpen uw stoma te verzorgen en het zakje verversen en dit zelf verder leren ledigen. Na bepaalde tijd kan u zelf uw stoma verzorgen. Wij geven hiervoor enkele principes van verzorging.

Benodigheden

- Natte en droge reinigingsgazen (toilet papier kan ook)
- Washandje
- handdoek
- Neutrale zeep
- Afvalzakje
- Maatkaart voor stoma
- Nieuw stomazakje, stomaplaat
- Schaar met ronde punt
- Spiegel
- Zo nodig elektrisch scheerapparaat

De verzorging

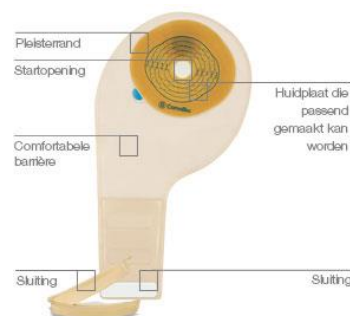
- Kies een kalm moment van de dag, in een rustige ruimte waar u niet gestoord wordt. De badkamer is een goede plaats, omdat u daar water binnen handbereik hebt en vaak ook een toilet.
- Was uw handen voor elke verzorging.
- Leg vooraf alles klaar.
- Knip de plaat of het zakje uit op de juiste grootte: 1 mm groter dan de stoma.

Werkwijze

In het ziekenhuis starten we met een tweedelig systeem, indien u dit wenst, kunt u overgaan naar een ééndelig systeem.

Eindelijk opvangsysteem

- Zorg voor bescherming van uw kledij.
 - Verwijder voorzichtig het oude zakje: begin bovenaan, terwijl u met een hand de huid tegenhoudt.
 - Breng het vuile materiaal in het afvalzakje en knoop het dicht.
 - Verwijder de stoelgangresten met reinigingsgazen.
 - Was de stoma en huid met lauw water en indien nodig met neutrale zeep.
 - Verwijder alle zeep met een nat washandje.
 - Dep de huid goed droog met een handdoek.
 - Laat de huid even verluchten.
 - Breng wat lucht in het zakje door de wanden van elkaar te trekken of door in het zakje te blazen.
-
- Verwijder de papieren bescherming en breng het zakje zorgvuldig aan. Begin onderaan en druk verder naar boven. Doe dit eventueel met een spiegel. Masseer de kleefplaat: de warmte van uw hand bevordert de kleefkracht.
 - U wast best uw handen na elke verzorging.



Tweedelig opvangsysteem

- Vervang de plaat ten laatste na drie dagen.
- Indien de plaat rond de stoma begint te verkleuren, of indien u een branderige jeuk voelt of een geur waarneemt, vervangt u best de beschermplaat. Anders zal de stoelgang uw huid beschadigen.

Vervangen van de beschermplaat

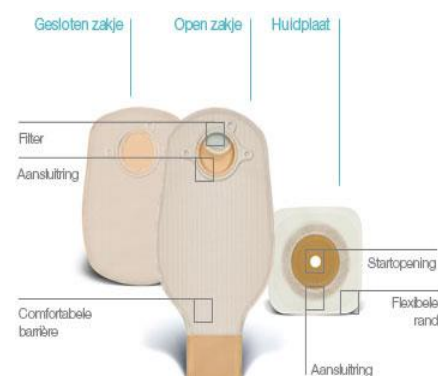
Volg werkwijze zoals beschreven voor het ééndelig systeem.

Vervangen van het zakje

- Zorg voor bescherming van uw kledij.
- Maak het zakje los van de plasticen ring:
 - a) begin bovenaan het zakje (Hollister)
 - b) Of maak het zakje los van de kleefring (BBraun).
- Breng dit in het afvalzakje en knoop het dicht.
- Veeg de beschermplaat binnen de ring proper met reinigingsgazen en controleer of de plaat nog in orde is.
- Breng wat lucht in het zakje en druk op de plasticen ring: begin onderaan en druk verder naar boven toe. Als u een zachte klik hoort, zit het zakje volledig op de ring vast en kunt u het vergrendelen (Hollister).
- Breng het zakje onderaan in het slot, begin van onderaan en ga naar boven op de kleefring (BBraun).
- Controleer of het zakje goed vast zit door er lichtjes naar onderen toe aan te trekken.
- U wast best uw handen na elke verzorging.

Tips

- De stoma heeft pas na twee maanden na de operatie zijn definitieve vorm. Daarom is het noodzakelijk om twee keer per week de stoma te meten. Deze is in het begin nog gezwollen.
- Knip de plaat op de juiste grootte, 1 mm groter dan de stoma.
- U kunt een gaasje, een tandartstampon of een opgerold stukje toiletpapier in de stoma plaatsen gedurende het aanbrengen van de stomaplaat.
- Als de plaat of het zakje niet zo goed kleeft of als uw huid geïrriteerd is kunt u de huid beschermen met een barrièrespray of doekjes op siliconenbasis.
- U mag het opvangmateriaal niet te lang dragen, maximaal 3 dagen.
- De huid rond de stoma moet u goed droog houden.(eventueel met haardroger)
- Bij pijn en/of jeuk steeds het zakje vervangen.



Aandachtspunten

- Groeien er haartjes rond de stoma, knip ze dan af of verwijder ze elektrisch. Gebruik geen scheermesje en zeker nooit ontharing crèmes: gevaar voor irritatie.
- Gebruik nooit alcohol, ether, eau de cologne, ontsmettende of geparfumeerde zepen.
- Als de huid rond de stoma voortdurend vochtig, rood of pijnlijk is, dan is een extra verzorging noodzakelijk. Neem hiervoor contact op met uw thuisverpleegkundige of de stomaverpleegkundige.
- Bij huidproblemen raadpleeg uw huisarts, behandelde arts of stomaverpleegkundige.
- Bij elke lek, hoe klein ook, moet u het stomazakje of de kleefplaat vernieuwen. Ter preventie van irritatie
- Hebt u een probleem met voortdurende lekkage ter hoogte van de huidplooi, dan is het gebruik van een pasta op die plaats aangewezen.
- Een zakje dat opblaast, niet doorprikken. Dit wil zeggen dat de filter verzadigd is en het zakje moet vervangen worden.
- Als de stoelgang blijft hangen: doe enkele druppels slaolie in het zakje voor het aanbrengen.
- Bij diarree kunt u tijdelijk een ledigbaar zakje gebruiken, zodat u het zakje niet na elke stoelgang hoeft af te trekken.

**Bestel tijdig nieuw stomamateriaal bij de apotheker of bandagist.
Dit gebeurt met een doktersvoorschrift.**

U hebt slechts eenmalig een voorschrift voor uw situatie en woonplaats. Afhankelijk hebt u recht op bepaalde tegemoetkomingen. Hiervoor vraagt u best advies bij de sociale dienst van het ziekenhuis of uw mutualiteit.

Sociale dienst:
Frank Boone
057/35.66.61

Voeding

U hoeft zeker geen dieet te volgen omwille van uw stoma. Behalve als u voordien al een dieet volgde.

Na het aanbrengen van een stoma wordt het normale voedingspatroon best geleidelijk weer opgebouwd. U dient er wel rekening mee te houden dat sommige voedingsproducten minder goed verteren dan voor de operatie. Probeer daarom elke dag iets nieuw om te kijken of u hinder ondervindt. Als dit zo is, probeer na enkele weken dit voedingsmiddel opnieuw. Bij het opstarten van de voeding hou je best rekening met een aantal voedingsmiddelen die de eerste weken te vermijden zijn. Die 5 voedingsmiddelen worden de 5 pijlers genoemd:

Geen rauwe groenten - Geen bruin brood - Geen champignons - Geen paprika - Geen asperges

De voedingsrichtlijnen zijn dus bedoeld om ongemakken te voorkomen of te verlichten en om het aantal ontlastingen en de samenstelling van de ontlasting te normaliseren.

Algemeen

- Eet langzaam en kauw goed.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik 's avonds geen grote maaltijden, zo kunt u de nachtelijke ontlasting beperken.
- Drink voldoende: ongeveer 2 liter per dag (vooral bij ileostoma om vochtverlies te compenseren).
- Neem dagelijks voldoende beweging.
- Bij ileostomie: extra zout innemen, bij de voeding - via bijvoorbeeld TUC zoutkoekjes, gezouten chips, minuut soep

Voedingsmiddelen die wel mogen, maar hou er rekening mee dat deze...

Geurhinder tegengaan:

- Kruiden: peterselie, salie, venkel, koriander, dille, munt
- Yoghurt en karnemelk

Zwarte stoelgang veroorzaken:

- Rode biet
- Spinazie
- IJzerpreparaten

Stoelgang indikken:

- Banaan
- Druiven
- Noten
- Gekookte wortel
- Asperges
- Peulvruchten
- Kaas
- Deegwaren, rijst
- Wit brood
- Alle zetmeelrijke voeding
- Onvoldoende kauwen
- Droge koek

Stoelgang verdunnen:

- Rauw fruit, vooral kiwi
- Rauwe groenten
- Zeer sterk gekruide gerechten
- Saus en frituren
- Volkorenbrood
- Roomijs
- Verse fruitsappen
- Zeer koude dranken
- Sterke koffie en thee
- Veel water drinken

Gas vormen:

- Druiven, pruimen
- Noten
- Asperges
- Koolsoorten
- Peulvruchten
- Prei
- Spinazie
- Ui, look
- Champignons
- Kauwgom
- Koolzuurhoudende dranken
- Bier

Geurhinder veroorzaken:

- Meloen
- Noten
- Asperges
- Koolsoorten
- Peulvruchten
- Prei, paprika
- Champignons
- Ui, look
- Hardgekookte eieren
- Vis
- Oude kaas

Tips

Algemeen

- Eet gezond en gevarieerd.
- Geef de voorkeur aan vezelrijke voeding.
- Eet regelmatig natuuryoghurt om een goede darmflora te bevorderen.

Tips om luchthappen te vermijden

- Kauw met gesloten mond.
- Praat zo weinig mogelijk tijdens het eten.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Eet geen kauwgom.

Tips om verstopping en evacuatieproblemen te voorkomen

- Schil het fruit en verwijder de pitten.
- Pers vezelachtig fruit, bijvoorbeeld een sinaasappel.
- Mix vezelachtige groenten, bijvoorbeeld spinazie.

Dotaties

Dit betreft producten waarop u recht hebt per 3 maanden.

	Colostoma	Ileostoma	Urostoma
Eendelig	180 zakjes	90 zakjes	
Tweedelig	35 platen 180 zakjes	45 platen 90 zakjes	45 platen 60 zakjes
Ileogel		90 tabletten	

Chirurgen

- Dr Dedrye
- Dr Fierens
- Dr Sohier
- Dr Van Krunkelsven

Stoma – advies

De stomaverpleegkundigen van het ziekenhuis verzekeren in overleg met de behandelde artsen een deskundige begeleiding tijdens en na uw opname in het ziekenhuis.

Aarzel niet om de stomaverpleegkundigen te contacteren!

Stomaverpleegkundigen:

Hans Terry

057/35.63.31

Lien Alleman

057/35.63.31

Martine Vanneste:

057/35.63.41

Katleen Descamps

057/35 60 96

Ontslag pakket

Bij ontslag krijg je een pakketje mee

- Platen
- Zakjes
- Schaar
- Pasta
- brochure

Merken die we in ons ziekenhuis gebruiken

- ➔ B Braun
- ➔ Hollister (via website kan je proefpakket bestellen!)

Nuttige adressen voor materiaal

Thuiszorgwinkel CM Ieper en Poperinge.

- Ze zijn erkend door alle mutualiteiten.
- Ze leveren gratis aan huis.

- Ieper:
A. Dehemlaan 8
057/22.10.60

- Poperinge:
Vlamingstraat 23
057/33.56.72

Vraag naar:
Maria Claeys
0479/99.12.85

Bandagisten

- Huvape nv
8800 Roeselare - Belgium
Tel.: 051 24 69 60
Fax: 051 24 81 86
huvape@huvape.be
- Alphac Médiphar
Avenue de l'Energie 8
4432 Alleur
04/342 76 18
Tanguy D'Haene 0495 51 98 02

Westlaan 286 - 288

Bond Moyson

- Pres Kennedypark 2
8500 Kortrijk

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

- Diksmuidestraat 26
8900 Ieper

Liberale Mutualiteit

Onafhankelijk Ziekenfonds

- Maarschalck Haiglaan 29
8900 Ieper
078 15 30 91