Alrijne ziekenhuis

Chirurgie / Coloncare

Verzorging van een darmstoma

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U bent door uw behandelend chirurg verwezen naar de stomaverpleegkundige die u meer informatie zal geven over, en u zal voorbereiden op het omgaan met een eventuele stoma. In deze brochure vindt u informatie over de verzorging van een darmstoma. Als u iets leest wat niet duidelijk is, vraag dan om extra uitleg.

Wat is een stoma?

Een darmstoma is een kunstmatige opening van de darm, die wordt aangelegd, omdat uw ontlasting (tijdelijk) niet meer via de natuurlijke manier kan verlopen. Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen een colostoma en een ileostoma. Een colostoma, ook wel een dikke darmstoma genoemd, wordt aangelegd als nog een deel van de dikke darm intact is gebleven. Een ileostoma, ook wel dunne darmstoma genoemd, wordt aangelegd als er geen dikke darm meer is of als deze (tijdelijk) buiten werking is gesteld door de operatie. Welk soort stoma u mogelijk krijgt, is afhankelijk van het type operatie die u moet ondergaan.

Wat betekent het krijgen van een stoma?

Als bij u een stoma wordt aangelegd, kunt u te maken krijgen met een aantal ingrijpende veranderingen in uw leven. Denk hierbij aan voeding, werk en vrijetijdsbesteding, vakantie, sport, intimiteit en seksualiteit. Het kan voorkomen dat u lekkages of huidproblemen krijgt. Ook komen er administratieve zaken bij, zoals bestellingen van de stomamaterialen doen.

Vragen over al deze en eventuele andere onderwerpen kunt u stellen aan de stomaverpleegkundige. De stomaverpleegkundige zal u zo goed mogelijk begeleiden en proberen uw vragen te beantwoorden.

Verzorging van de stoma na de operatie

De eerste dagen na de operatie kunnen als niet gemakkelijk worden ervaren. U moet herstellen van de operatie en wennen aan de aanwezigheid van een stoma. Tegelijkertijd moet u ook wennen aan het feit dat u niet meer op de natuurlijke wijze ontlasting heeft. Als de ontlasting voor de eerste keer (vaak nog bloederig) door de stoma naar buiten komt, kunt u dit als vreemd en vies ervaren. Dit is een normale reactie.

Om uw zelfstandigheid en onafhankelijkheid te behouden, is het van belang de stoma zo snel mogelijk zelf te verzorgen. De eerste dagen na de operatie krijgt u begeleiding van de verpleegkundigen bij het zelf leren verzorgen van de stoma. Dit gaat stapsgewijs en begint al direct na de operatie. U kunt een stappenplan krijgen, waarop duidelijk te zien is wat u stap voor stap gaat leren.

Stomazakje verwisselen

De ontlasting is in het begin wisselend van samenstelling en in productie. Daardoor zult u de eerste dagen na de operatie een zogenaamd “ open" zakje gebruiken. Dit moet 1 keer per 24 uur verwisseld worden en kan gedurende de dag geleegd worden. Wanneer de ontlasting bij een colostoma dikker is geworden, kunt u overgaan op "gesloten" zakjes. Deze moeten 1 a 2 keer per dag verwisseld worden, omdat het filter in het zakje dat geurtjes absorbeert en darmgassen doorlaat niet langer dan 12 uur werkzaam is. Het zakje moet geleegd of verwisseld worden wanneer dit één derde tot halfvol is.

Huidplaat
Ter bescherming van de huid rondom de stoma is het stomazakje bevestigd op een huidplaat, die direct op de huid wordt aangebracht. De huidplaat is gemaakt van huidvriendelijk en huid beschermend materiaal. Afhankelijk van het type stomasysteem (één- of tweedelig) wordt de huidplaat regelmatig vervangen. De keuze voor een één- of tweedelig systeem maakt u samen met uw stomaverpleegkundige.

Bij een ééndelig systeem, waarbij de huidplaat en het stomazakje aan elkaar vastzitten, vervangt u de huidplaat tegelijk met het stomazakje. Bij een tweedelig systeem zijn de huidplaat en het stomazakje twee losse onderdelen. Daarbij plakt of klikt u het zakje op de huidplaat. De huidplaat 2 a 3 keer per week vervangen. Het zakje wordt 1 a 2 keer per dag vervangen.

De ontlasting van een ileostoma bevat veel agressieve verteringssappen. Als de ontlasting in aanraking komt met de huid, kan deze binnen een paar uur al rood worden en zelfs stuk gaan. Het is daarom belangrijk dat het stomasysteem goed passend rondom de stoma wordt aangebracht. Bij lekkage moet het stomasysteem direct vervangen worden. Heeft u vaak last van lekkages, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Geschikt tijdstip
De verzorging kan het beste plaatsvinden op een tijdstip dat de productie van de stoma zo laag mogelijk is. Meestal is dit 's ochtends.

Douchen en huidverzorging
Na enkele dagen mag u douchen. Leeg eerst het stomazakje en verwissel het zakje na het douchen. U kunt ook eerst het stomamateriaal verwijderen en dan douchen zonder het stomamateriaal op de buik. Het is niet nodig om de stoma steriel te behandelen of te verzorgen. Wel is het verstandig om het gebruik van bad- of doucheolie, douchecrème en vette zalven te vermijden op de huid direct rondom de stoma. Deze kunnen namelijk de plakkracht van het stomamateriaal verminderen.

Bloed tijdens stomaverzorging
Als u de stoma verzorgt, kan deze iets gaan bloeden. Dit is normaal en u hoeft zich hier geen zorgen over te maken. Zo nodig kunt u het bloedende plekje deppen met een gaasje dat is natgemaakt met koud water. Als u twijfelt of het bloeden door de verzorging van uw stoma komt, of dat u wellicht bloed in de ontlasting heeft, kunt u contact opnemen met de stomaverpleegkundige.

Huid ontharen
Onthaar zo nodig de huid op de plaats waar het stomasysteem wordt aangebracht. Dit doet u (voorzichtig) met een wegwerpscheermesje, terwijl u de stoma beschermt met een gaasje. Scheer hierbij altijd van de stoma af.

De verzorging van de stoma

De verzorging bestaat uit de volgende stappen:

1. Benodigdheden klaarzetten;
2. Het stomazakje legen (bij open zakje);
3. Het stomasysteem verwijderen;
4. Huid en stoma reinigen;
5. De mal aanpassen en de opening van het stomasysteem op maat knippen;
6. Het nieuwe stomasysteem aanbrengen.

Stap 1: Benodigdheden klaarzetten

Leg de volgende benodigdheden klaar:

- natte en droge gazen;
- afvalzakje;
- nieuwe mal;
- stomaschaartje;
- stomamateriaal.

Stap 2: Het stomazakje legen (op het toilet)

Afhankelijk van de dikte van uw ontlasting, is het soms nodig om uw stomazakje eerst in het toilet te legen in plaats van deze direct weg te gooien. U kunt toiletpapier in het toilet leggen om opspatten tijdens het legen te voorkomen. Leg ook al een stukje toiletpapier klaar om de sluiting van het stomazakje te kunnen reinigen.

U gaat goed achter op de toiletbril zitten met uw benen wijd. U opent het stomazakje en laat de inhoud in het toilet lopen. Dan reinigt u de sluiting van het stomazakje met toiletpapier of een gaasje en sluit het zakje weer. Als deze houding niet lukt, kan het ook eventueel vanuit staande houding. Dit kan alleen bij gebruik van een open zakje.

Stap 3: Het stomasysteem verwijderen

U verwijdert het stomasysteem met een vochtig gaasje (even onder de kraan houden en uitknijpen). Hiermee geeft u tegendruk en lost de lijmlaag gelijk op. U moet de huidplaat rustig van boven naar beneden verwijderen en zeker niet in één keer van de huid af trekken! U kunt het stomasysteem ook onder de douche verwijderen.

Stap 4: De huid en de stoma schoonmaken

U maakt de stoma en de huid eromheen voorzichtig schoon met vochtige gaasjes. Houd voldoende gaasjes bij de hand; de stoma kan productief worden tijdens de verzorging. Dep daarna de huid rondom goed droog. Vermijd hard wrijven; wees zuinig op uw huid.

Stap 5: De mal aanpassen en de opening van het stomasysteem op maat knippen

De stoma is in het begin vaak nog gezwollen. Deze slinkt geleidelijk en wordt dan kleiner. Als de opening van het stomasysteem te groot is, komt er ontlasting op de huid. Dit moet voorkomen worden, omdat de huid hierdoor geïrriteerd kan raken. De opening van het systeem moet daarom precies op maat worden geknipt. U gebruikt hiervoor een mal. Bewaar de mal voor de volgende keer om te meten

of deze maat nog goed passend is. Ongeveer na 2 maanden heeft de stoma een blijvende maat.

Stap 6: Het nieuwe stomasysteem plakken
Afhankelijk van of u één- of tweedelig materiaal gebruikt, gaat het aanbrengen van het nieuwe systeem als volgt (dit kunt u het beste staand of zittend doen):

Eendelig systeem
U vouwt de huidplaat van het stomazakje dubbel en brengt hem eerst aan de onderkant aan, daarna de bovenkant. Doe de opening voorzichtig over de stoma heen, zodat de stoma precies in het midden in de opening komt. Ga met uw vingers langs de randen rondom het stoma en controleer of de plak nergens dubbel zit en of er nergens plooien aanwezig zijn.

Tweedelig systeem
De huidplaat brengt u aan op de huid rondom de stoma. Druk de plak goed aan door deze met de vingers aan te drukken. Begin hierbij direct naast de stoma en werk van daaruit naar de buitenrand. Als de plak vastzit, kunt u hierop een schoon zakje bevestigen.

Ileostoma en medicatie
In de darmen vindt de opname van voedingsstoffen, mineralen en water plaats. Ook de werkzame stoffen van medicijnen worden hier opgenomen. Het merendeel hiervan vindt plaats in de dunne darm, maar ook de dikke darm speelt hierin een belangrijke rol.

Bij een ileostoma is de dikke darm verwijderd of tijdelijk buiten gebruik gesteld, waardoor er dus minder oppervlak over is voor opname van verschillende stoffen. Dit kan problemen geven bij de opname van uw medicatie. Het gebruik van medicijnen met een vertraagde afgifte en medicijnen met een coating, kunnen in principe daarom beter niet worden gebruikt. Medicijnen in de vorm van een oplossing hebben de voorkeur. Bij vragen over uw medicatie kunt u contact opnemen met uw stomaverpleegkundige, specialist of huisarts.

Anticonceptiemiddel (de pil)
Hoewel de opname van de werkzame stoffen in de pil als anticonceptiemiddel in het begin van de dunne darm plaatsvindt, is ook hiervan de werking minder betrouwbaar. Wees u bewust hiervan en neem zo nodig andere maatregelen om een zwangerschap te voorkomen.

Ileostoma en dieet
In de meeste gevallen is het niet nodig om een speciaal dieet te volgen. U krijgt wel voedingsadviezen van een diëtist. Het is belangrijk om de productie van ontlasting via de stoma goed in de gaten te houden. Omdat de ontlasting via een ileostoma dun tot licht gebonden is, kunt u veel vocht en zout verliezen. Het dieetadvies bij een ileostoma is er vooral op gericht om dit vocht- en zoutverlies aan te vullen. U krijgt daarom het advies om minimaal 2 tot 2,5 liter vocht per dag te drinken en extra zout te gebruiken. Bij ernstige diarree en overmatig transpireren moeten deze hoeveelheden verhoogd worden.

U kunt zoutgebrek herkennen aan een aantal vage klachten: vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, snel gewichtsverlies, algehele malaise en spierkrampen. Wanneer u

dan wat extra zout neemt, kunnen deze klachten snel verdwijnen. Zorg ervoor dat u bij de vochtinname altijd iets eet, zodat de ontlasting meer gebonden is. Ook worden sommige voedingsproducten afgeraden bij een ileostoma. De diëtiste zal u hier verder over informeren.

Belangrijk: Gebruikt u vanwege een hoge bloeddruk een zoutarm dieet, dan is het mogelijk dat u dit dieet niet meer hoeft te volgen met uw ileostoma. Dit gebeurt altijd in overleg met uw diëtist. Stop nooit zelf met dit dieet.

Stoma en stomamateriaal

In de eerste periode na de operatie is het verstandig om te wachten met het bestellen van extra stomamateriaal, totdat u voor controle bij de stomaverpleegkundige bent geweest. Het is namelijk mogelijk dat u in overleg met de stomaverpleegkundige van maat of materiaal verandert na deze controle.
Na deze controle gelden een aantal adviezen met betrekking tot het bestellen en meenemen van uw stomamateriaal:

- Bestel tijdig nieuw stomamateriaal, maar geen al te grote hoeveelheden.
- Bewaar het materiaal op de, door de leverancier voorgeschreven, wijze.
- Neem als u op vakantie gaat ruim voldoende stomamateriaal mee en verdeel de voorraad over de handbagage en koffer(s). Het is mogelijk extra handbagage mee te nemen als u een stoma heeft. De stomaverpleegkundige kan hiervoor een brief opstellen.
- Zorg dat u altijd materiaal bij u heeft, ook als u maar een uurtje van huis bent.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Bereikbaarheid stomaverpleegkundigen

Aanwezig: ma t/m vr van 8.30 – 16.00 uur
Telefoonnummer: 071 582 9320
Telefonisch spreekuur: ma t/m vr 8.30 – 9.30 uur
E-mailadres: coloncare@alrijne.nl

Buiten de hierboven genoemde tijden en als iemand niet bereikbaar is, kunt u ook bellen naar bovenstaande nummer, maar krijgt u een keuzemenu te horen. U kunt onder andere een voicemailbericht achterlaten. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld (binnen kantooruren).

Meer informatie

Voor meer informatie over stomazorg kunt u onder andere terecht op de volgende websites:

- Nederlandse stomavereniging: www.stomavereniging.nl
- Informatie over een stoma: www.stichtingstomaatje.nl

Contactgegevens

De medewerkers van de polikliniek Coloncare van Alrijne zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag. Ons telefonisch spreekuur is tussen 08.30 en 09.30 uur, telefoonnummer **071 582 9320**. Buiten dit tijdstip krijgt u de secretaresse of een bandje met meer informatie. U kunt de casemanager ook bereiken via mail: coloncare@alrijne.nl

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via **071 582 8905**.

Foldernummer 05.85, 09_25