

Inhoud

1 - INLEIDING.....	2
2 - ANATOMIE VAN HET SPIJSVERTERINGSSTELSEL	2
3 - DE VERSCHILLENDE SOORTEN STOMA'S	2
4 - DE VERSCHILLENDE SOORTEN OPVANGMATERIAAL.....	3
5 - WAAR KOPEN WE HET OPVANGMATERIAAL?	4
6 - HUIDVERZORGINGSPRODUCTEN	4
7 - DE STOMAVERTZORGING	4
8 - DE VOEDING.....	5
9 - DE KLEDING	9
10 - HET LEVEN MET UW PARTNER	9
11 - SOCIAAL LEVEN.....	9
12 - HET WERK	9
13 - REIZEN.....	9
14 - SPORTEN	10
15 - ZWANGERSCHAP: KAN DIT?	10
17 - ONTSLAG.....	10
18 - STOMAVERTPLEEGKUNDIGEN MAAG- EN DARMHEELKUNDE.....	11

1 - INLEIDING

U hebt zopas een darmoperatie ondergaan of u zal binnenkort geopereerd worden.

De chirurg achtte het hierbij nodig bij u een tijdelijke of blijvende stoma aan te leggen.

Als stomaverpleegkundigen begrijpen wij dat u zich hieromtrent heel wat vragen stelt.

In deze brochure vindt u dan ook de nodige informatie omtrent het leven met een stoma. Bovendien komen wij tijdens uw opname regelmatig persoonlijk bij u langs om u alles uit te leggen en de verzorging aan te leren.

Bij eventuele vragen of problemen, ook later, kunt u ook steeds terecht bij onze collega verpleegkundigen van de afdeling.

De stomaverpleegkundigen van maag- en darmheelkunde.

2 - ANATOMIE VAN HET SPIJSVERTERINGSSTELSEL

Het voedsel komt via de mond, de keelholte en de slokdarm in de maag terecht.

De maag mondt uit in het darmkanaal, dat wordt onderverdeeld in 2 delen.

De dunne darm die driedelig is:

Het duodenum of 12-vingerige darm, jejunum en ileum.
Het ileum mondt uit in de dikke darm: de taak van het ileum is het verteren en absorberen van voedingsstoffen.

De dikke darm of colon is ook driedelig:

Rechts een stijgend gedeelte of rechtercolon (1), een transversaal of dwars gedeelte (2) en een linksdalend gedeelte (3). De dikke darm slurpt het overblijvende vocht op en verteert de voedingsstoffen. De reststoffen verlaten via de endeldarm of het laatste deel van de dikke darm en de anus het lichaam.

3 - DE VERSCHILLENDE SOORTEN STOMA'S

U bent drager van een darmstoma of kunstmatige anus.
Dit betekent dat tijdelijk of blijvend een deel van de darm open aan de huid gebracht werd, waardoor het lager gedeelte van de darm buiten werking is gesteld.

Een tijdelijke stoma

wordt vaak in dringende gevallen aangelegd en na enkele weken tot maanden opnieuw verbonden met de natuurlijke uitgang.

Bij een blijvende stoma

wordt de sluitspier meestal weggenomen, waardoor de natuurlijke weg van de stoelgang niet meer kan worden hersteld.

ER ZIJN 2 SOORTEN DARMSTOMA'S

a) Een colostomie

Is het resultaat van een chirurgische ingreep die erin bestaat een gedeelte van de dikke darm te openen en te verbinden met de huid van de buik.

Een colostomie is dus een opening waarlangs de stoelgang uitgescheiden kan worden, zonder langs het zieke gedeelte van de dikke darm te moeten gaan.

Een stoma is niet voorzien van een sluitspier, d.w.z. dat automatisch de stoelgang langs het stoma in een opvangzakje terecht komt.

Hoe lager en hoe korter het stoma zich bij het einde van de dikke darm bevindt, hoe vaster de stoelgang.

b) Een ileostomie

Is het resultaat van een chirurgische ingreep die erin bestaat het laatste gedeelte van de dunne darm (ileum) met de huid te verbinden.

In de dunne darm is er altijd stroming van de spijsverteringsinhoud zodat een ileostomie continu vocht afscheidt.

Dit vereist dus een opvangzakje dat indien nodig, moet kunnen worden geledigd.

Na verloop van tijd gaat het ileum meer vocht opnemen en de stoelgang wordt minder omvangrijk en vloeibaar.

4 - DE VERSCHILLENDE SOORTEN OPVANGMATERIAAL

De laatste jaren zijn er steeds betere producten op de markt gekomen om u als patiënt de nodige veiligheid en comfort te bieden.

De belangrijkste vereisten van het materiaal zijn stevigheid, discretie en huidbescherming. Want goed zittend en aangepast opvangmateriaal bespoedigt het hervatten van uw dagelijks leven.

De 1-delige opvangsystemen

- de plaat en het zakje vormen één geheel.
- het wordt rechtstreeks op de huid rond het stoma aangebracht.
- het kan open of gesloten zijn.
- het kan huidkleurig of doorschijnend zijn.
- het zakje wordt tot 2x per dag vervangen.

De zakjes zijn steeds voorzien van een doeltreffende ingebouwde filter zodat gassen kunnen vrijkomen en geuren worden beperkt.

De 2-delige opvangsystemen

- de plaat en het zakje zijn afzonderlijk.
- de huidvriendelijke plaat wordt rond het stoma aangebracht, en kan 2-3 dagen ter plaatse blijven.
- het kan ook open of gesloten zijn en huidkleurig of doorschijnend.
- het bevat ook weer een filter.

De stomaverpleegkundige zal u beide systemen tonen en samen met u overleggen welk systeem voor u het beste past.

post-op-zak aangebracht, omdat het stoma dan vaak nog wat gezwollen is. Bloed, wondvocht en stoelgang kunnen erin opgevangen worden.

Wanneer de grote opvangzak na enkele dagen verwijderd wordt, wordt meestal gekozen voor een 2-delig opvangsysteem (plaat + zakje) omdat de huid rond het stoma nog gevoelig is. Indien we nu al een 1-delig systeem zouden gebruiken, zouden we dagelijks de plaat / zakje moeten verwijderen en zo de huid beschadigen.

Voor het ontslag uit het ziekenhuis kan de patiënt meestal zelf kiezen voor een 1 of 2-delig opvangsysteem.

5 - WAAR KOPEN WE HET OPVANGMATERIAAL?

Bij het verlaten van het ziekenhuis krijgt u een doktersvoorschrift met het nummer van het opvangsysteem en het merk.

Met dit voorschrift kunt u de materialen kopen bij de apotheek of bij een bandagist naar keuze.

Het ziekenfonds betaalt het grootste gedeelte, als patiënt moet u zelf nog een kleine som bijbetalen.

Tussen de prijzen van de verschillende firma's is bijna geen verschil. De stomaverpleegkundige zal u hierover verder inlichten.

6 - HUIDVERZORGINGSPRODUCTEN

Door het veelvuldig veranderen van het opvangzakje of door agressieve afscheidingen kan de huid geïrriteerd worden. Om dit te vermijden zijn er een aantal hulpmiddelen ter beschikking, zoals:

- Beschermfilms → voorkomen irritatie
- Pasta strips → om oneffenheden en plooiën op te vullen
- Poeders → laten onaangename geuren verdwijnen

7 - DE STOMAVERZORGING

De verzorging van het stoma wordt tijdens het verblijf in het ziekenhuis aangeleerd, eventueel ook aan iemand uit uw vertrouwde omgeving, zodat u er niet alleen voorstaat bij eventuele problemen of ongemakjes.

U kan bij het ontslag ook beroep doen op een thuisverpleegkundige die tot 2 x per dag kan langskomen.

De voorbereiding

- nieuw opvangmateriaal (één- of tweedelig)
- schaar, om de juiste maat uit te knippen
- hygiënisch papier zoals WC-papier, papieren zakdoekjes, tissues (geen watten of klevend materiaal)
- washandje en handdoek
- zachte natuurlijke zeep, zonder kleurstof of parfum
- vuilniszakje

De verzorging

Wees niet ongerust: een stoma is niet abnormaal gevoelig noch pijnlijk en kan zonder problemen zelf verzorgd worden.

- zet het vuilbakje binnen handbereik.
- knip de plaat op maat afhankelijk van de maat van het stoma
- verwijder het zakje en plaat (begin van boven naar beneden en ondersteun de huid heel goed).
- reinig de huid rond het stoma en het stoma zelf. Droog de huid al deppend.
- kleef de plaat en / of zakje rond het stoma.
(de onderste rand van de opening = de onderkant van het stoma)
- de gebruikte zakjes mogen in de huisvuilzak (grijze zak) gedaan worden

U kunt zonder problemen douchen of een bad nemen, ieder opvangzakje is waterbestendig. Wij raden u wel aan na het wassen een nieuw opvangsysteem aan te brengen.

Inwoners van Sint-Truiden hebben recht op een sociale tegemoetkoming onder de vorm van een sociale premie. Om deze premie te kunnen ontvangen, moet u aan de financiële dienst (administratief centrum, benedenverdieping), Kazernestraat 13, 3800 Sint-Truiden een doktersattest voorleggen waaruit blijkt dat u stomapatiënt bent. De premie bedraagt 10,00 euro.

8 - DE VOEDING

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u licht verteerbare voeding om uw darm de kans te geven te herstellen na de operatie.

Onze dokters schrijven nadien geen dieet voor, tenzij u reeds om een andere reden een dieet moest volgen vb. suikerziekte, zoutarm dieet ...

Bij het ontslag uit het ziekenhuis, kunt u uw menu uitbreiden. U kunt best elke dag iets nieuws proberen. Het is niet omdat u eenmaal iets slecht verteerd hebt, dat u dit enkele weken later niet opnieuw mag proberen.

! Voorzichtigheid is enkel geboden bij champignons omdat deze het stoma zouden kunnen verstoppen.

Nuttige tips voor een goede darmwerking

- eet regelmatig en rustig
- kauw grondig
- rook niet of zo weinig mogelijk
- drink regelmatig en voldoende water
- eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over

Wat doen bij veel gasvorming?

Gasvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en komt bij iedereen voor.

Het kan verminderd worden door luchthappen tijdens het eten te voorkomen.

Sommige voedingsmiddelen kunnen gasvorming en / of een sterke geur geven. Dit is bij iedereen verschillend.

- Veel voorkomend: o.a.
- koolsoorten
 - erwten
 - bonen
 - koolzuurhoudende dranken
 - scherpe kruiden
 - eieren

Wat doen bij constipatie ? (harde of moeilijke stoelgang)

- gebruik meer vezelrijke middelen (volkorenbrood)
- eet meer rauwe groenten en fruit
- drink voldoende
- drink 's morgens 1 glas water nuchter
- zorg voor voldoende beweging
- indien de dokter het nodig vindt, schrijft hij een laxermiddel voor.

Wat doen bij diarree ?

- drink veel
- 48 u. geen melkproducten innemen
- eet rijst, pasta's, droge koekjes
- indien de diarree na \pm 48 u. niet beter is, raadpleeg dan uw arts.

! Bij een ileostomie is vloeibare stoelgang normaal.

Nuttige tips bij Colostoma

- voldoende vochtinname omdat bij u het laatste deel van de dikke darm is, en uit dat deel wordt vooral vocht opgenomen. verwijderd
- voldoende voedingsvezels (bruin brood, fruit, groenten) om de darmen te stimuleren. te

Nuttige tips bij een Ileostoma

- u verliest meer zout dan mensen zonder stoma, dus moet dit zouttekort worden aangevuld
- drink veel

Ongemakjes van voeding?

Hieronder vindt u een lijstje van voedingsmiddelen die eventueel iets meer geur- of gasvorming kunnen geven, doch dit is niet noodzakelijk bij iedereen zo.

	Gasvorming	Geurvorming
AARDBEIEN		
ABRIKOZEN		
ALCOHOL. DRANK		
AMANDELSPIJS		
VERSE ANANAS		
APPEL		
HARDE APPEL		
ARTISJOKKEN	X	
ASPERGES	X	
BIER	X	
BLEEKSELDERIJ		
BOSBESSENSAP		
CHAMPIGNONS	X	X
CHOCOLADE	X	
CITRUSVRUCHTEN		X
DADELS		
DRUIVEN		
EIEREN HARD GEKOOKT		X
FRAMBOZEN		
FRIETEN		
KAAS (VETTE, GEFERMENTEERDE, SCHIMMEL-, SCHAPEN EN GEITEKAAS)	X	X
KAUWEN (ONVOLDOENDE)		
KAUWGOM	X	
KNOFLOOK	X	X
KOKOSPRODUKTEN		
KOOLSOORTEN	X	X
KOOLZUURHOUDENDE DRANK	X	
MAÏS		
MUËSLI		
MELOEN		X
NOTEN	X	
PEULVRUCHTEN	X	X
PINDA'S		

POPCORN		
PREI	X	X
PRUIMEN	X	
RAUWKOST, GROVE		
RODE BIET		
SCHORSENEREN	X	
SJALOT	X	X
SOJASCHEUTEN	X	
SPECERIJEN	X	X
SPINAZIE		

Onmiddellijk na de operatie wordt er een vrij grote opvangzak of post-op-zak aangebracht, omdat het stoma dan vaak nog wat gezwollen is. Bloed, wondvocht en stoelgang kunnen erin opgevangen worden.

Wanneer de grote opvangzak na enkele dagen verwijderd wordt, wordt meestal gekozen voor een 2-delig opvangsysteem (plaat + zakje) omdat de huid rond het stoma nog gevoelig is. Indien we nu al een 1-delig systeem zouden gebruiken, zouden we dagelijks de plaat / zakje moeten verwijderen en zo de huid beschadigen.

Voor het ontslag uit het ziekenhuis kan de patiënt meestal zelf kiezen voor een 1 of 2-delig opvangsysteem

SPRUITEN	X	
STEENFRUIT	X	
VETTE MAALTIJDEN		
VIS VET, GEBAKKEN		X
VIJGEN		
VLEES, TAAI EN DRADERIG		
VOLKORENBROOD		
UIEN	X	X
ZUURKOOL		
BLOEDVERLIES (DARM)		
FREQUENTIE TUSSENDOOR ETEN / DRINKEN	X	
IJZERPREPARATEN		
VIT. B TABLETTEN		X
ONVOLDOENDE MONDHYGIËNE	X	
ROKEN	X	
MAALTIJDEN OVERSLAAN	X	
LUCHTHAPPEN	X	

9 - DE KLEDING

Laat u niet gaan en blijf fier op uzelf. U moet zich op dezelfde manier kleden als voor de ingreep. U moet dragen wat u prettig vindt. U kunt alles dragen, zolang het geen knellende of spannende kleding is.

Strandtips: - Draag bedrukte badpakken → dames
- Draag badbermuda → heren

10 - HET LEVEN MET UW PARTNER

Het is niet meer dan normaal dat u zich er vragen over stelt, aarzel ook niet om vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Misschien schrikt u er wel voor terug en durft u hierover met uw partner niet te praten.

In sommige gevallen kan seksueel contact soms minder goed verlopen.

- Bv. *bij de man kan zowel de erectie als ejaculatie gevoelig of moeilijk verlopen.
* bij de vrouw kan vermindering van de geslachtsdrift optreden.

Wanneer u er echter in zou slagen uw stoma niet te verbergen en erover te praten, denken wij dat het hervatten van uw seksuele activiteit vergemakkelijkt wordt. Paniek is overbodig: met de tijd komt veel in orde. Praten is echt de oplossing, bij blijvende problemen kan uw arts u zo nodig doorverwijzen naar een uroloog of seksuoloog.

11 - SOCIAAL LEVEN

Neem de draad van het normale leven zo snel mogelijk weer op. Heb vertrouwen in jezelf, niemand zal merken dat u stomadrager bent.

12 - HET WERK

De herstelperiode zal tijd vergen. Wij raden aan zo snel mogelijk het werk te hervatten bv. eerst deeltijds, na enkele maanden voltijds.

Zware fysieke arbeid kan echter beter vermeden worden.

Vraag best het advies van uw chirurg.

Verzorging op het werk

Gebruik toiletzak, met zeep, papier en reservezakjes.

13 - REIZEN

Mits een kleine inspanning is er geen probleem.

Enkele tips:

- gebruik steeds flessen water om te drinken.
- neem zowel stoelgangremmende als laxerende medicatie mee.
- neem voldoende materiaal mee

- hou steeds toilettzak met reservezakjes in bereik, indien de reiskoffer zou verloren gaan.
- verwissel iets vaker uw zakje omdat bij transpiratie (warm klimaat) de kleefkracht kan verminderen.

14 - SPORTEN

Elke sport mag beoefend worden behalve brutale sporten zoals boksen, karate, worstelen... Uiteraard dient een herstelperiode van enkele weken in acht genomen te worden na de operatie.

15 - ZWANGERSCHAP: KAN DIT?

Ja, maar het is beter om 1 of 2 jaar te wachten. Raadpleeg vooraf uw chirurg en gynaecoloog. Gedurende de zwangerschap zal de diameter van uw stoma toenemen, zodat u het materiaal wat moet aanpassen. Een goede medische opvolging is noodzakelijk.

16 - COLONIRRIGATIE

Colonirrigatie betekent een regelmatige spoeling van de darm met lauw water, zodat deze geledigd wordt en men gemiddeld 24 à 48 u. stoelgangvrij is. De chirurg of stomaverpleegkundige kunnen u vertellen of dit in uw geval mogelijk is.

Colonirrigatie heeft meerdere voordelen:

- geen stoelgang gedurende 24 à 48 u., zodat u een kleiner opvangzakje of zelfs een zogenaamde "stoma-cap" kunt dragen;
- minder geurhinder en gasvorming;
- minder kans op huidirritatie.

Deze darmspoeling gebeurt met aangepast materiaal en wordt u indien u dit wenst door de stomaverpleegkundige aangeleerd, zodat u dit thuis zelfstandig kunt uitvoeren.

17 - ONTSLAG

Bij het ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een stomaboekje mee. Dit bevat alle nuttige informatie over uw operatie en uw stoma. Het is aangeraden dit steeds bij u te hebben, zo kan men u bij eventuele problemen (ziekte, ongeval ...) steeds verder helpen.

U krijgt tevens een voorschrift mee voor uw stomamateriaal en, zo nodig, ook voor de thuisverpleegkundige.

De datum voor de controleraadpleging bij de dokter en de stomaverpleegkundige wordt u ook meegedeeld.

Zelfhulpgroep in Limburg: Mevr. Bollen Alice
Schoolstraat 22
3500 HASSELT

Tel. 011 26 46 53

U kunt hier steeds vrijblijvend contact mee opnemen.

Bandagist te Sint-Truiden

Huis MARIA
Hamelstraat 77
3800 SINT-TRUIDEN

Tel. 011 68 37 13

VANMECHELEN Marc
Orthema
Industrielaan 1
3702 Schurhovenveld
3800 SINT-TRUIDEN

Tel. 011 68 94 89

18 - STOMAVERPLEEGKUNDIGEN MAAG- EN DARMHEELKUNDE

Hopelijk kan deze informatie u helpen om uw weg te vinden in het leven met uw stoma.

Elke 3^{de} woensdag van de maand is er stomaconsultatie op de afdeling. U kunt er, liefst na afspraak, steeds terecht met vragen of problemen. Bij dringende problemen kunt u uiteraard dagelijks contact met ons opnemen. Wij zullen u graag verder helpen.

Maag- en darmheelkunde: tel. 011 69 98 10