

Verzorging van een stoma

U heeft pas geleden een stoma gekregen. Een stoma is een gedeelte van de darm dat door de buikwand naar buiten wordt gebracht, omgeklapt en in de buikwand vastgehecht. De ontlasting komt via de stoma naar buiten.

Het is belangrijk dat u leert om de stoma elke dag te verzorgen. Dit helpt u bij het accepteren van de stoma. De stomaverpleegkundige en de verpleegkundige van de afdeling zorgen ervoor dat u de stoma zelf kunt verzorgen zodat u naar huis kunt. Als dat niet lukt kan de thuiszorg hierbij nog (tijdelijk) ondersteunen. Ook uw partner of andere naasten kunnen u hierbij helpen.

Het is belangrijk dat u zelf het zakje kunt leeg maken als u naar huis gaat. Hiervoor kunt u namelijk geen thuiszorg inschakelen.

Het aanbrengen van een opvangzakje en huidplaat

Leg de volgende dingen klaar:

- Droge gaasjes
- Gaasjes die u met water nat maakt
- Nieuw stoma opvangmateriaal
- Pen
- Malletje
- Schaartje
- Afvalzakje
- Eventuele extra hulpmiddelen die u bij de stomaverzorging nodig heeft
- Eventueel een scheermesje

Werkwijze

- Leg het malletje tegen de achterkant van de huidplaat.
- Trek met een pen een lijn om het malletje op de achterkant van de huidplaat.
- Knip de aangegeven lijn aan de buitenkant uit. U ziet dus geen pen meer zitten op de achterkant van de plaat als u deze hebt uitgeknipt.
- Strijk de rand van de genipte huidplaat met de vinger glad, zodat de stoma niet beschadigt.
- Doe de sluiting onderaan het zakje dicht.
- Maak het opvangzakje leeg als er ontlasting in zit.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Haal de huidplaat voorzichtig van de huid. Houd hierbij de huidplaat met 1 hand vast en duw met de andere hand met behulp van een vochtig gaasje rustig de huid los van de huidplaat.
- Maak de huid en de stoma met lauwwarm water schoon. U kunt dit eventueel ook doen onder de douche zonder opvangmateriaal.
- Dep de huid droog met een droog gaasje. Let hierbij op dat er geen ontlasting op de huid komt. Is er toch ontlasting op de huid gekomen, dan moet de huid weer schoongemaakt worden met een nat gaasje. De huid raakt anders geïrriteerd en de huidplaat hecht niet meer.
- Na het verwijderen van de folie aan de achterkant kunt u de huidplaat aanbrengen. Zorg er bij het aanbrengen voor dat de stoma goed in de opening valt en u niet op de stoma plakt, dit kan lekkages geven. **Het is van belang om hierbij de huid aan de bovenkant te strekken en deze gestrekt te houden totdat de huidplaat volledig is aangebracht.**
- Wrijf bij het aanbrengen eerst het materiaal rondom de stoma goed aan zodat er geen kieren ontstaan waar lucht en ontlasting onder kunnen gaan zitten, dat kan lekkages geven. Wrijf daarna vanuit de stoma richting de buitenkant van de huidplaat. Het aanbrengen gebeurt zonder vouwen of plooien onder de huidplaat.

Bij het gebruik van een 1-delig systeem vervangt u dagelijks de huidplaat en het zakje.

Bij een 2-delig systeem kan de huidplaat enkele dagen blijven zitten.

Als de huidplaat (nog) goed zit kunt u het zakje aanbrengen op de huidplaat. Controleer of het zakje goed is bevestigd door even aan het zakje te trekken.

Aandachtspunten

- Het is normaal dat de stoma tijdens het schoonmaken een beetje kan gaan bloeden, dit stopt bijna altijd vanzelf. De kans hierop is groter als de stoma net is aangelegd of als u bloedverdunders gebruikt. Zo nodig stopt u de bloeding door een gaasje met koud water op uw stoma te leggen.
- Het malletje moet regelmatig worden aangepast. De zwelling van direct na de operatie wordt minder. Pas na drie maanden heeft de stoma een stabiele vorm die niet snel meer verandert. Het malletje wordt door de stomaverpleegkundige gecontroleerd en aangepast. Als u twijfelt of het malletje nog goed is, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.
- Controleer na het verwijderen van het materiaal de achterkant van de huidplaat. Als u dagelijks meer dan 1cm ontlasting op de achterkant van de huidplaat ziet zitten kan dit betekenen dat u beginnende lekkages heeft. Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige
- Zorg dat u het zakje regelmatig leeg maakt via de afvoer aan de onderkant van het zakje, zodat er niet te veel spanning op de huid komt. Na het legen maakt u het zakje aan de onderkant schoon met toiletpapier.
- Maak de huid schoon met lauwwarm water, zeepresten kunnen huidirritaties veroorzaken. Het is geen probleem als er tijdens het douchen zeep over uw stoma

loopt of op de huid rondom uw stoma komt als u het daarna weer goed afspoelt met de douche.

- Gebruik geen zoete olie of vette zalf onder de huidplaat. Hierdoor plakt de huidplaat niet meer.
- Gebruik nooit een föhn om de huid te drogen. Er bestaat kans op verbranding van de stoma omdat deze ongevoelig is voor pijn.

Vragen

Bij vragen kunt u op werkdagen tussen 08.00 en 16.00 uur contact opnemen met de polikliniek chirurgie, via telefoonnummer: (040) 888 85 50 of mailen naar stomazorg@mmc.nl.