

Nazorg voor stomadragers

Het krijgen van een stoma is ingrijpend. Gelukkig staat u er niet alleen voor. Uw stomaverpleegkundige begeleidt u bij het vinden van een nieuwe balans. Zij vertelt u alles over de stoma. Uiteindelijk kunt u, voor zover mogelijk, zelfstandig uw stoma verzorgen.

Ook na de kennismaking met deze verzorging blijft zij het vaste aanspreekpunt bij vragen van u of uw naasten. U kunt met haar thema's bespreken zoals stomamaterialen, voeding, de verzorging van de stoma, sport, vakantie, seksualiteit en incontinentie. Ook als zich emotionele problemen voordoen kunt u bij de verpleegkundige terecht. Zij verwijst u zo nodig door naar andere hulpverleners.

Vanwege de ontwikkelingen op het gebied van stomazorg is het raadzaam om de stomaverpleegkundige minimaal eens per jaar te bezoeken. U kunt altijd een extra afspraak maken om zaken te bespreken.

Een bezoek aan de stomaverpleegkundige:

- ***Het is belangrijk dat u, indien mogelijk, de huidplaat op de dag van de controle laat zitten.*** Zo kan uw stomaverpleegkundige goed inschatten of er eventuele problemen zijn en wat de aard van het probleem kan zijn.
- ***Neem nieuw opvangmateriaal en de mal mee.***

Een stoma op de dikke darm

Het is goed om te weten hoe de ontlasting eruit hoort te zien en welke hoeveelheid normaal is. Afhankelijk van de plaats van de darm waar de stoma zit, kan (wanneer u weer normaal eet en drinkt) het volgende ontlastingspatroon worden waargenomen:

- ☐ Stoma op het opstijgende deel van de dikke darm : dunne tot brijige ontlasting, meerdere keren per dag.
- ☐ Stoma op het dwarse deel van de dikke darm: brijige ontlasting, twee tot drie keer per dag.
- ☐ Stoma op het dalende deel van de dikke darm: vaste ontlasting, één tot twee keer per dag, soms wordt een dag overgeslagen.

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.

Een stoma op de dunne darm

Bij een stoma op de dunne darm is de dikke darm verwijderd of (tijdelijk) niet in gebruik. In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zouten weer in het lichaam opgenomen. Bij een stoma op de dunne darm gebeurt dit niet. De ontlasting is over het algemeen brijachtig of zelfs waterdun.

Een goed werkend ileostoma produceert maximaal 1 liter per dag.

Wanneer u uw stomazakje leegt bij ongeveer 1/3 inhoud, kunt u ervan uitgaan dat hier gemiddeld 150ml ontlasting in zit. Door het aantal keer legen per dag te vermenigvuldigen met deze 150ml kunt u berekenen hoe hoog u stomaproductie is. Voorbeeld: bij 5x legen is dit (5 keer 150ml) 750ml.

Indien u het stomazakje meer dan 7x per dag moet legen, is de productie te hoog. Wanneer dit eenmalig voorkomt is het geen probleem, maar gebeurt dit meerdere dagen na elkaar, dan spreken we van een high output stoma of wel een stoma met een te hoge productie.

Indien uw stomaproductie gedurende 2 dagen te hoog is of u twijfelt hierover neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige. Bij een ileostoma is verhoogde inname van vocht en zout nodig ten opzichte van normale intake. In principe ontstaan er bij een normaal voedingspatroon plus de aanvulling van extra vocht en zouten geen tekorten. Belangrijk is om de adviezen die u heeft gekregen van de diëtiste op te volgen.

Verlies van slijm dat lijkt op 'ontlasting'

Als de endeldarm en anus (kringspier) nog aanwezig zijn, kan het voorkomen dat u nog slijm verliest. Dit kan onprettig ruiken. De kleur van het slijm kan variëren van wit, geel, lichtbruin tot donkerbruin. In een normale situatie wordt het slijm, dat zich standaard in de darm vormt, vermengt met uw ontlasting. Aangezien dit slijm in het geval van een stoma niet vermengt met de ontlasting is het mogelijk dat u dit via de anus verliest.

Tips

- Zorg dat u altijd extra opvangmateriaal bij u heeft voor noodgevallen.
- Bewaar het stomamateriaal op kamertemperatuur. Voorkom een warme omgeving, bijvoorbeeld dichtbij de verwarming.
- Ondersteun met de hand de stoma bij verhoogde druk, zoals bij hoesten en niezen.
- Het is belangrijk om bij hoesten of niezen uw bovenlichaam een kwartslag te draaien, zodat er geen druk op de rechte buikspieren komt.
- Zorg voor een gezond gewicht. Eet voldoende vezels en drink 2 liter vocht per dag: dit is belangrijk voor zachte ontlasting.
- Zorg voor een goede algemene conditie en houd ook uw buikspieren in conditie: start in overleg met uw arts of stomaverpleegkundige eventueel met speciale buikspierversterkende oefeningen.

- Het is normaal dat de stoma tijdens het schoonmaken een beetje bloedt, dit stopt vanzelf. Zo nodig stopt u de bloeding door een gaasje met koud water op uw stoma te leggen.
- Knip of scheer de haartjes op de plaats waar de huidplaat wordt aangebracht regelmatig weg met een wegwerp scheermesje. Gebruik hierbij geen ontharingscrème of scheerzeep, dit kan huidproblemen geven. Let hierbij goed op dat u de stoma niet beschadigt. Deze kunt u beschermen met een gaasje. Scheer met de haargroei mee.

Contact

Het is belangrijk om eventuele problemen te voorkomen of tijdig te signaleren. Dus bij twijfel/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.