een santeon ziekenhuis

Stoma

Een stoma is een kunstmatige opening voor urine of ontlasting. Via een operatie wordt een stukje darm door de buik naar buiten gebracht en vastgemaakt aan de huid. De urine of ontlasting verlaat het lichaam via deze uitgang en wordt dan opgevangen in een stomaopvangzakje. Uw behandelend arts vertelt u meer over de operatie.

Op deze pagina vindt u informatie over het proces en de zorg rondom de plaatsing van een darmstoma. De verpleegkundig consulent stomazorg begeleidt u in dit proces.

Op onze pagina Blaasverwijdering (cystectomie) en plaatsing stoma (bricker) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5082)vindt u informatie over een urinestoma.

Voorbereiding

Gesprek voor de operatie

Als de arts met u de mogelijkheid van een stoma heeft besproken, komt u in contact met de verpleegkundig consulent stomazorg. Dit is een verpleegkundige die gespecialiseerd is in de zorg voor stomapatiënten. Zij werkt vanuit de poli en komt ook op de verpleegafdeling. Op de poli informeert zij u over het krijgen van een stoma en de gevolgen van de stoma op uw dagelijks leven.

Op welke plek komt uw stoma?

Tijdens het gesprek op de poli of vlak voor de operatie kijkt de verpleegkundig consulent stomazorg welke plek op de buik het meest geschikt is voor een stoma. Met een markeerstift zet ze 1 of meerdere stippen op uw buik. In principe zal de chirurg de stoma op de plek van een van deze stippen aanbrengen. Soms blijkt tijdens de operatie echter dat het in uw situatie beter is de stoma op een andere plek aan te brengen. De chirurg plaatst de stoma dan op die plek.

Tips voor bewegen voor de operatie

Probeer al voor de operatie onderstaande bewegingen regelmatig te oefenen:

- Probeer bij allerlei dagelijkse activiteiten, zoals opstaan van de stoel/bank of uit bed, reiken, tillen, hoesten en niesen uw buik een beetje in te trekken. Gaat uw buik naar buiten, dan zet u te veel buikdruk en dat is een risicofactor voor het krijgen van een buikwandbreuk.
- Kijk of u bewust, tijdens de activiteiten dat uw buik automatisch naar buiten gaat, deze een beetje kan intrekken (door uw navel in te trekken). Daarbij is het belangrijk dat u uitademt en zo de buikdruk vermindert.
- Na de activiteit is het belangrijk dat u in rust uw buikspieren weer ontspant.

Behandeling

Opname

U wordt opgenomen op de verpleegafdeling waar de (stoma) afdelingsverpleegkundigen en leerlingverpleegkundigen u verzorgen. Zij helpen en begeleiden u bij de verzorging van uw stoma. Hiervoor is een *Stappenplan Stomaverzorging* ontwikkeld, zodat het duidelijk is wat u zelf kunt doen en waar u nog hulp bij nodig heeft.

Het Stappenplan Stomazorg vindt u onderaan deze pagina's. Neem het Stappenplan Stomazorg mee naar het ziekenhuis.

De ingreep

Uw behandelend specialist vertelt u alles over de operatie. Hoe de operatie precies verloopt, is afhankelijk van het type operatie dat u ondergaat en van de reden van uw operatie.

Zelf uw stoma verzorgen

Na de operatie verzorgen eerst nog de afdelingsverpleegkundigen uw stoma. Echter voor uw zelfstandigheid is het belangrijk dat u ook zo snel mogelijk zelf leert uw stoma te verzorgen. Daarom starten wij hier al vrij snel na de operatie mee. Zo bent u goed voorbereid voor als u weer naar huis mag.

Instructie door de verpleegkundig

Tijdens uw ziekenhuisopname komt de verpleegkundige en de verpleegkundig consulent stomazorg bij u langs. Zij houdt in de gaten hoe het gaat met u en met uw stoma. Een aantal dagen na de operatie plant zij een afspraak met u en uw partner of andere naasten om samen de verzorging van uw stoma door te nemen en te oefenen.

Aan de hand van een *Stappenplan Stomazorg* leert u de verschillende handelingen die u moet kunnen uitvoeren. Vervolgens oefent u samen met de afdelingsverpleegkundige verder met het zelf verzorgen van uw stoma.

Naar huis

Zodra bekend is wanneer u het ziekenhuis mag verlaten, regelen we alles rondom de stomazorg, zoals de stomamaterialen en vervolgafspraken. De verpleegkundig consulent stomazorg schakelt een medisch speciaalzaak in die alle materialen bij u thuis bezorgt. Deze medisch speciaalzaak handelt in principe de administratie met uw zorgverzekeraar af.

Naar huis met thuiszorg

Mag u naar huis, maar lukt het u nog niet om helemaal zelfstandig uw stoma te verzorgen? Dan regelt de afdelingsverpleegkundige dat u thuiszorg krijgt.

Van de verpleegkundig consulent stomazorg krijgt u een overdracht mee voor de medewerker van de thuiszorg.

Nazorg

Tips voor bewegen na de operatie

Na de operatie is het van belang dat u let op hoe u tijdens de dagelijkse activiteiten uw bewegingen uitvoert. Volg daarom onderstaande adviezen op.

- Let erop dat u uitademt tijdens de gewone dagelijkse activiteiten. Zet dus geen druk in de buik door de adem vast te houden tijdens een activiteit.
- Blijf in rust gewoon ontspannen in- en uitademen.
- Maak het u zelf in de eerste weken gemakkelijk door via uw zij uit bed te stappen.
- Vermijd lage stoelen en banken.
- U mag tot 6 weken na de operatie uw buikspieren belasten met maximaal 2 kilogram.
- Na 6 weken mag u op geleide van wat mogelijk is de buikspieren weer meer belasten (met 5 tot 15 kg).

Bekkenfysiotherapie

Als u moeite heeft met bovenstaande tips of ze niet goed kunt toepassen, dan kunt u voor een consult of behandeling naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij u thuis in de regio of in het ziekenhuis. Deze behandelingen worden betaald vanuit de aanvullende verzekering; als u deze niet heeft, dan moet u de behandeling zelf betalen.

Tips voor de verzorging van uw stoma

- Tijdens het schoonmaken van de stoma kan het slijmvlies soms iets gaan bloeden (een druppeltje bloed afgeven). Dit is niet erg.
- Verzorg uw stoma bij voorkeur als u weinig ontlasting heeft, zoals 's morgens voor het ontbijt. Op deze manier heeft u zo min mogelijk afloop van uw stoma bij het vervangen van uw stomamateriaal.
- Verzorg uw stoma, afhankelijk van uw lichamelijke conditie en voorkeur, staand of zittend.
- Zorg ervoor dat uw huid glad is. Huidplooien zorgen ervoor dat de huidplak niet blijft zitten.
- U kun haren op de huid rond de stoma eens per 1 à 2 weken wegscheren met een wegwerpscheermesje. Gebruik het scheermesje slechts 1x.
- U kunt met of zonder opvangmateriaal douchen. Houd er wel rekening mee dat er wat ontlasting of urine uit de stoma kan komen. Bij een stoma is er geen sluitspier die de ontlasting of urine tegenhoudt.
- In bad draagt u altijd een stomazakje
- Gebruik nooit oplosmiddelen, ontvettende middelen, olie of vette crèmes op de huid rond de stoma. Deze middelen irriteren de huid en zorgen ervoor dat de huidplaten minder goed plakken. Gebruik alleen producten die speciaal bedoeld zijn voor het gebruik onder stomaopvangmateriaal.De verpleegkundig consulent stomazorg kan u daarover adviseren.
- Het is niet noodzakelijk om plakresten van de huid te verwijderen. Maak alleen gebruik van removers na advies van de verpleegkundig consulent stomazorg.
- Als u gebruikmaakt van removers, maak dan na gebruik van de removers de huid goed schoon met lauwwarm water. Houd er rekening mee dat de meeste zorgverzekeraars removers niet vergoeden.
- De filters op het zakje laten de gasvorming uit de darm reukloos ontsnappen. Deze filters werken niet meer als ze nat worden, bij bijvoorbeeld baden of zwemmen. Het zakje zal dan ook bol gaan staan. In dat geval zult u een schoon zakje aan moeten brengen. Hoelang een filter werkt is afhankelijk van de voedingsmiddelen die u eet en de gasproductie van de darmen. De werking van een filter kan daardoor variëren van 8 tot 24 uur.

- Soms blijft de ontlasting boven in het zakje hangen. In dat geval pakt u een nieuwe opvangzak. Om te voorkomen dat dit opnieuw gebeurt kunt u een paar druppels olie of een gaasje in het nieuwe zakje doen.
- Als het zakje vacuüm trekt en de ontlasting bovenin blijft plakken, kunt u het filter afplakken met een sticker. Door het stickertje tijdelijk te verwijderen kunt u het zakje ontluchten. U kunt ook het zakje met wat lucht erin aanbrengen.
- Verwissel op tijd het opvangzakje. Deze mag maximaal tot 1/3 gevuld zijn. Als het zakje te vol raakt, kan dit teveel trekkrachten aan de huid veroorzaken en daarmee problemen. Het zakje kan bijvoorbeeld overlopen bij het verschonen, het kan door het gewicht van de plak loslaten of de plak kan van de huid lostrekken.
- Afhankelijk van de operatie die u heeft ondergaan, kan het zijn dat u aandrang voelt op uw anus. Dit kan komen doordat er nog een stuk darm vanaf uw anus aanwezig is. Er kan wat slijm uit komen dat grijs tot bruin van kleur kan zijn. Dit is normaal.
- Zorg dat u altijd extra opvangmateriaal bij u heeft wanneer u weggaat, ook wanneer u de poli bezoekt. Als u onze polikliniek bezoekt vervangen wij altijd het stomamateriaal.

De verpleegkundig consulent stomazorg belt u

Enkele dagen na uw thuiskomst belt de verpleegkundig consulent stomazorg u op om te vragen hoe het met u en de verzorging van uw stoma gaat. Verder wordt er in overleg met u een afspraak gepland op de poli.

Vervolgafpraken

Na plaatsing van de stoma, komt u regelmatig terug bij de verpleegkundig consulent stomazorg op de poli. Het is raadzaam om het eerste jaar 4x een afspraak te maken bij de consulent:

- 1-2 weken na ontslag uit het ziekenhuis;
- 6-8 weken na ontslag;
- 12-14 weken na ontslag en
- 9 maanden na ontslag.

Daarna is het zinvol om 1x per jaar een bezoek te brengen aan de polikliniek Stomazorg.

Telefonisch spreekuur

Heeft u vragen of problemen met uw stoma? Dan kunt u tijdens het telefonisch spreekuur de verpleegkundig consulent stomazorg bellen:

- Van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 en 09.00 uur en tussen 13.00 en 13.30 uur.
- Na de spreekuurtijden kunt u ook uw naam en geboortedatum inspreken op ons antwoordapparaat. Wij bellen u dan zo snel mogelijk terug.

Stappenplan Stomazorg

Onderstaand stappenplan geeft u een leidraad in het aanleren van zelfzorg voor uw stoma. De (stoma)verpleegkundigen zullen u hierbij begeleiden. Het zorgmoment zal in de ochtend plaatsvinden en indien gewenst is uw naaste van harte welkom.

Dag van operatie

- U kijkt naar het stomazakje.
- U voelt de inhoud van het stomazakje.

Dag 1

- U kijkt naar de stoma.
- U kijkt naar hoe het stomazakje wordt verwijderd.
- U raakt de stoma aan met een gaasje.
- U kijkt hoe de opening in de huidplaat wordt gemaakt.
- U kijkt hoe het stomazakje wordt aangebracht.
- U voelt de inhoud van het stomazakje en kijkt (indien van toepassing) hoe deze geleegd wordt.

Dag 2

- U verzamelt de materialen voor het verzorgen van de stoma.
- U leegt (onder begeleiding) het stomazakje.
- U verwijdert (onder begeleiding) het stomamateriaal.
- U knipt de opening van de huidplaat.
- U legt het stomazakje (onder begeleiding) aan.

Dag 3 en verder

- U neemt initiatief tot het zelfstandig verzorgen van uw stoma.
- U legt aan de verpleegkundige uit wat u doet en waarom.
- U schrijft alle vragen die u nog heeft op en stelt deze aan de (stoma)verpleegkundige.

Wij hopen dat u snel vertrouwd raakt met de verzorging van uw stoma en wensen u een goed herstel toe.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Stomazorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/stomazorg)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Stomazorg T 088 320 28 00