

# Ileostoma



**AZ Voorkempen**

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



# Inhoud

1. Het darmkanaal.....	4
2. Wat is een stoma.....	6
3. Verzorgingsmaterialen.....	7
4. Verzorging van een stoma.....	8
5. Bijkomende producten.....	10
6. Verdere informatie voor je dagelijkse leven.....	12
7. Nuttige adressen.....	16
8. Stomaconsultatie.....	16
9. Contactgegevens bij vragen.....	16
10. Persoonlijke notities.....	16

Graag duiden wij je op het belang van een goede informatie voorafgaand aan je ingreep. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Hebben jij of je familie nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de dienst heelkunde 2 (zie contactgegevens verder in deze folder).

Het doel van deze brochure is jou en je familie de nodige informatie te geven. We hopen dat je hierdoor wordt geholpen om je verzorging beter te begrijpen en ze zelfstandig uit te voeren.

Het is belangrijk om **je thuismedicatie** mee te brengen naar het ziekenhuis. Gelieve ook deze brochure mee te brengen.

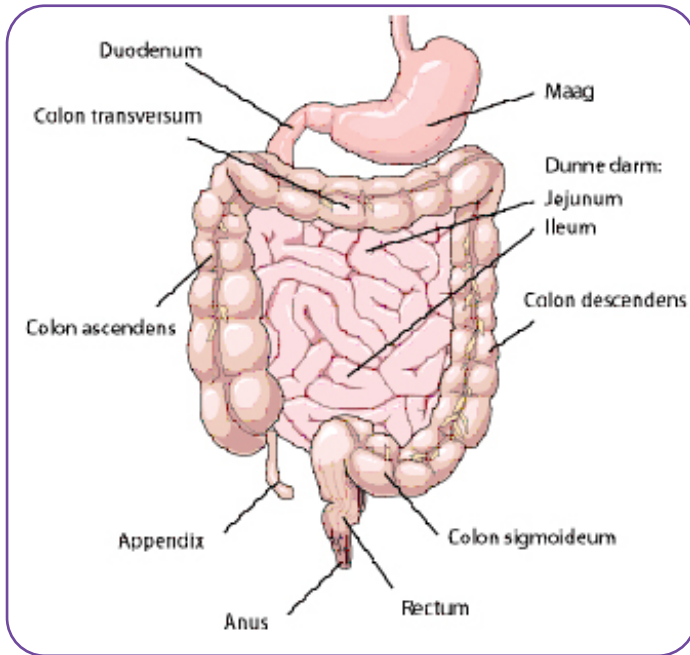
Aarzel niet om alle bijkomende vragen te stellen die jouw en je familie bezig houden. De arts en verpleegkundige staan steeds

## 1. Het darmkanaal

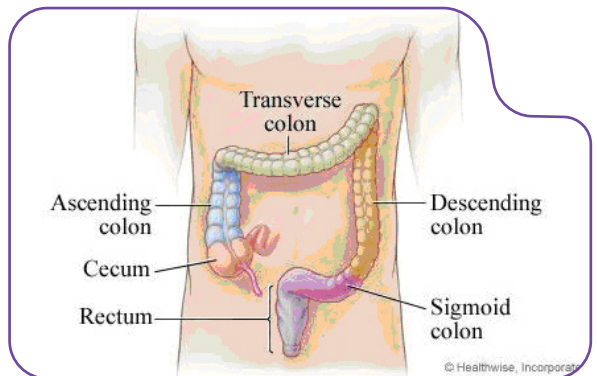
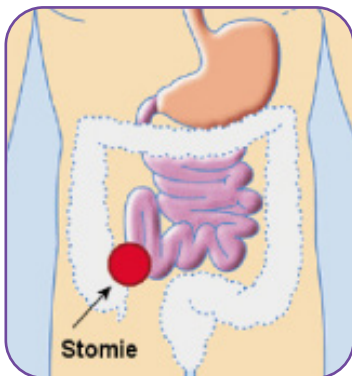
De darm is een lang, gekronkeld kanaal dat zich in de buikholte bevindt. De dunne darm (jejunum + ileum) is het langste gedeelte en is ongeveer zes meter lang. De meeste voedingsbestanddelen worden hier uit het voedsel opgenomen. Per dag scheidt de darm ongeveer twee liter darmsap af. Dit wil zeggen dat de darminhoud zeer vloeibaar en prikkelend is. Het voedsel is nog vloeibaar.

De dikke darm (colon) is het laatste gedeelte van de darm en is ongeveer anderhalve meter lang. Hij begint rechts in de buikholte en loopt eerst omhoog (colon ascendens), dan horizontaal (colon transversum) om daarna links te dalen (colon descendens) en over te gaan in een S-vormig gedeelte (sigmoid). Op het uiteinde wordt hij afgesloten door een ringspier ter hoogte van de anus.

De dikke darm heeft als voornaamste taak het vocht uit het voedsel weer op te nemen. Daardoor wordt de stoelgang vaster.



Ileostoma



Descending colon = linker colostomie  
 Transverse colon = transversostomie  
 Ascending colon = rechter colostomie

## 2. Wat is een stoma

De chirurg achtte het noodzakelijk voor je gezondheid een deel van de darm stil te leggen of weg te nemen, om vervolgens de darm te verbinden met de buikwand.

De stoma kan worden aangelegd op verschillende plaatsen van de darm (als de dunne darm aangesloten is aan de buikwand spreekt men van ileostomie; bij het aansluiten van de dikke darm aan de buikwand spreekt men van colostomie). Een ileostomie is meestal rechts gelegen en kan voorlopig of definitief zijn. Deze ingreep heeft de natuurlijke conditie gewijzigd, de stoelgang komt nu langs de buikwand.

In tegenstelling tot de natuurlijke anus heeft deze kunstmatige anus geen sluitspier zodat je het uitvloeien van je stoelgang niet kunt controleren. Daarom is het nodig een speciaal daarvoor ontworpen opvangsysteem te dragen om de stoelgang op te vangen.

De eerste week na de operatie zullen de arts en de verpleegkundigen grotendeels instaan voor je verzorging. Vanaf de tweede week zul je geleidelijk leren jezelf te verzorgen. De verpleegkundige toont wat hij of zij doet bij jouw stomaverzorging, geeft tips, toont de verschillende opvangsystemen en leert de eerste stappen voor de stomaverzorging aan. Het is nodig dat je zelf oefent in het bijzijn van een verpleegkundige om zelfstandig te worden in de verzorging en zodoende je zelfvertrouwen terug te winnen. Je familielieden worden eveneens actief bij de stomaverzorging betrokken indien je dit wenst.

Aarzel niet de arts en de verpleegkundigen aan te spreken over hoe het nu verder moet. Zij zullen je de nodige uitleg geven. Thuis kun je beroep doen op de thuisverpleegkundigen.

## 3. Verzorgingsmaterialen

### Draagcomfort

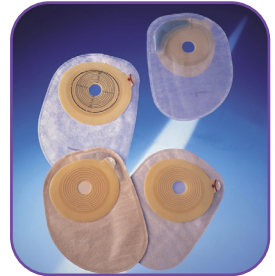
Goed opvangmateriaal moet aan een aantal voorwaarden voldoen. Een van de belangrijkste voorwaarden is draagcomfort in de dagelijkse leef- en werksituatie.

Draagcomfort wil zeggen:

- de huidplaat kleeft goed en laat niet los bij activiteiten.
- het materiaal geeft géén allergische huidreacties.
- het systeem mag geen geur of ontlasting doorlaten.
- het systeem is niet of nauwelijks zichtbaar en kan onder elk kledingstuk worden gedragen.
- het zakje mag niet kraken of ritselen.
- het systeem moet gemakkelijk hanteerbaar en verwisselbaar zijn door de drager.

### Eendelig systeem

Het eendelig systeem plakt direct op de huid. Bij elke wisseling van het zakje zal de kleeflaag van de huid worden verwijderd.



### Tweedelig systeem

Dit systeem is een combinatie van een huidbeschermende plaat met verwisselbare zakjes. Op de huidplaat bevindt zich een ring waarop het zakje kan worden bevestigd. De huidplaat kan, afhankelijk van het type stoma, een aantal dagen blijven zitten. Het zakje wordt indien nodig een of meerdere malen per dag verwisseld.



## Zakjes

De zakjes van zowel het één- als het tweedelig systeem kunnen aan de onderkant open of gesloten zijn. De open zakjes gebruikt men bij dunne ontlasting (meestal ileostomie), om indien nodig het zakje te kunnen ledigen.

Het gesloten zakje wordt bij een colostomie gebruikt omdat de stoelgang dan gebonden is. Dit zakje gooit men weg als het half tot driekwart is gevuld, daarna wordt het vervangen.

De zakjes zijn transparant of huidkleurig. De zakjes hebben een stoffen laag aan de onderkant om overmatige transpiratie door het plastic te voorkomen.

Op de zakjes zit een koolstoffilter. De gassen kunnen via deze filter het zakje verlaten terwijl de koolstof de geur neutraliseert. Afhankelijk van de gebruikte voeding is de werkingsduur van een filter 6 tot 24 uur. Een vochtig geworden filter werkt niet meer.

gesloten zakje



open zakje



## 4. Verzorging van een stoma

### Algemeenheden

- Neem voldoende tijd voor de verzorging. Doe dit mogelijk op dezelfde tijdstippen, bv. na de ontlasting, als je stoelgangspatruon een regelmaat vertoont. Vervang het zakje best zo ver mogelijk van de maaltijd, omdat de darm dan het meest rustig is.
- Ledig het opvangzakje wanneer het tot  $\frac{3}{4}$  gevuld is. Indien méér gevuld, komt het gemakkelijker los.



- De verzorging gebeurt bij voorkeur rechtopstaand of rechtzittend op een stoel om huidplooiën te vermijden.
- Het plaatsen van een grote spiegel kan zeer nuttig zijn om je handelingen te kunnen volgen. Je hoeft je dan niet voorover te buigen, zodat je de vorming van huidplooiën weer voorkomt.
- Het is aan te raden om na de zorg een tiental minuten in de houding te blijven waarin het zakje werd aangebracht.

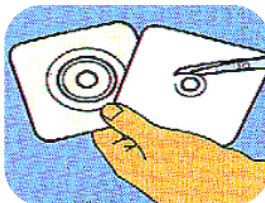
## De verzorging

### Klaarzetten van het materiaal

Schaar, vuilniszakje, maatkaart, nieuw zakje, washandje en handdoek of droge doekjes.

### Uitknippen van de beschermplaat

Af en toe zul je moeten controleren of je nog de juiste maat gebruikt; het is namelijk zo dat de diameter van je stoma gedurende de eerste zes maanden na je operatie zal verkleinen.



### Verwijder het stomazakje

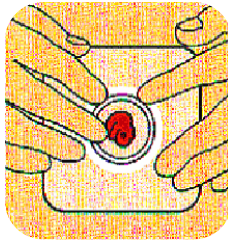
- Steeds voorzichtig, terwijl je de huid goed steunt. Gebruik nooit alcohol of ether, want die drogen je huid te fel uit.
- Je kan wc papier gebruiken om de stoelgang te verwijderen.
- Was de huid met een nat washandje, eventueel met een weinig neutrale zeep. Nadien de zeep afspoelen.
- Indien je wenst, kun je rustig een bad of douche nemen. Je kunt het zakje aanlaten of de stoma bloot laten. Liefst geen badschuim of badolie gebruiken, enkel een neutrale zeep bv. Sunlight.
- Indien nodig de haartjes rond de stoma voorzichtig wegscheren of epileren zonder de huid te kwetsen.
- **Dep** je huid droog, niet wrijven.

## Aanbrengen nieuw materiaal

- Verwijderen van de beschermlaag.



- Kleven van het zakje of de plaat. Bij het eendelige systeem, het zakje dubbel plooiën en de opening tegen de onderste rand van de stoma plaatsen en zo verder naar boven werken.



- Huidbeschermingsplaat rondom inmasseren.
- Bij het tweedelige systeem, zakje aanbrengen en controleren of het goed vastzit.

## 5. Bijkomende producten

### Maatregelen bij huidirritatie

Problemen aan de huid kunnen al direct na de operatie ontstaan, soms na maanden en soms zelfs na jaren. Waarom de ene persoon eerder problemen heeft dan de andere kan afhankelijk zijn van bepaalde factoren zoals het type stoma, de huidpigmentatie, de leeftijd, de algemene toestand, het medicijngebruik, radiotherapie ...

Het is belangrijk de oorzaak te achterhalen om op die manier het probleem te kunnen oplossen. Je kunt steeds terecht met vragen of problemen bij de stomaverpleegkundige op het nummer 03 380 23 70, dienst heelkunde 2.

## Het stripeffect

Elke keer als er een opvangsysteem van de huid wordt gehaald, gaat er een laagje opperhuidcellen mee. Wanneer dit meerdere malen per dag gebeurt, wordt de huid dunner en kan ze irriteren. De huid gaat rood zien en men ervaart een schrijnend en pijnlijk gevoel; de huid gaat stuk en er ontstaan vochtige plekken.

- Behandeling: bij een rode huid, een huidbeschermend middel gebruiken. Indien de huid stuk is, een huidbeschermende plaat aanbrengen die enkele dagen kan blijven zitten.
- Preventief: **de huid steunen om het opvangsysteem eraf te halen.**

## Chronische vochtigheid

Normaal is de opperhuid droog. Wanneer de huid rond de stoma continu vochtig is door een lek tussen de stoma en de huidbeschermingsplaat wordt de huid rood en nattend.

- Behandeling: het huidprobleem verdwijnt door ervoor te zorgen dat de huid rondom de stoma droog blijft en niet in contact kan komen met de stoelgang. De opening in de plaat moet daarom altijd correct passen om de stoma. Het opvangsysteem moet niet te lang worden gedragen omdat de plaat kan wegsmelten door inwerking van stoelgang, bij erg warm weer of bij koorts.

Indien je merkt dat de beschermplaat rondom de stoma begint te ontkleuren of indien je een branderige jeuk voelt, moet je de beschermingsplaat onmiddellijk vervangen. Eventueel moet je hulpmiddelen gebruiken zoals: gordeltje, pasta, cavilon ...

Is de huid rood, stuk en nat, reinig die dan eerst met lauw water en dep goed droog. Daarna kun je een vleugje orahesive poeder op de huid aanbrengen met daar overheen de huidbeschermende plaat.

## Infectie

Indien de huid rondom de stoma is geïrriteerd, ontstaat er gemakkelijk een schimmelinfectie. Een candida-infectie begint met kleine, al dan niet etterende pukkeltjes.

Deze pukeltjes breiden zich snel uit. Soms ontstaan grillige, rode plekken met lichte schilferingen. De patiënt klaagt over jeuk, soms gepaard gaande met pijn of een branderig gevoel.

- Behandeling: de huid droog houden. Nystatine of Daktarinpoeder op de huid aanbrengen (minstens eenmaal per dag) en het overtollige poeder wegblazen. Een opvangsysteem gebruiken met een huidbeschermende, vochtopnemende kleeflaag.

## **Huidbeschermende en huidverzorgende middelen**

Soms zal het nodig zijn je huid te beschermen voor er een opvangsysteem wordt aangebracht, om huidirritatie te voorkomen of te genezen. Er zijn verschillende soorten huidbeschermende middelen. Bij problemen kun je best beroep doen op een stomaverpleegkundige.

Enkele voorbeelden van huidbeschermende en huidverzorgende middelen:

- huidplaten;
- pasta's;
- huidbeschermende poeders;
- huidreinigers;
- protectieve films: een protectieve film geeft een zéér dun beschermend laagje op de niet-geïrriteerde huid. Ook dit helpt tegen het stripeffect en de inwerking van de stoelgang op de huid. Het kan de kleefkracht van de huidplaat vergroten bv. Cavilonspray.

## **6. Verdere informatie voor je dagelijkse leven**

### **Voeding**

De eerste dagen na de operatie krijg je meestal een beperkte restenarme voeding. Je moet geen dieet volgen, behalve de eerste tijd na de heelkundige ingreep, want een stoma hebben, is geen ziekte. Wie echter om andere redenen op dieet staat, moet dit dieet natuurlijk blijven volgen.

Elke stomapatiënt moet zelf beslissen of hij bepaald voedsel eet en er de eventueel uit voortspruitende ongemakken bijneemt. Dezelfde eetwaar zal bij verschillende personen een andere uitwerking hebben en zelfs bij een en dezelfde persoon een ander resultaat geven.

Bier en alcohol kun je matig drinken. Het is beter kleinere maaltijden op vaste uren per dag te gebruiken. Zelfs voor het slapengaan kan een lichte maaltijd zorgen voor een betere darmfunctie en een rustige nacht.

### **Om last te vermijden houd je aan de drie volgende richtlijnen**

- **MATIGEN:** eet slechts kleine hoeveelheden voedsel waarvan je vermoedt of weet dat ze hinder kunnen opleveren.
- **KAUWEN:** begin met een degelijke spijsvertering in de mond en maak het je maag en darmen iets gemakkelijker.  
Zorg daarom altijd dat je gebit in orde is; goed kauwen is het begin van een goede spijsvertering.
- **DRINKEN:** zorg ervoor minstens twee liter per dag te drinken.

### **Hoe leven met een zakje**

Het antwoord op deze vraag luidt meestal: 'op de meest natuurlijke wijze!' Allemaal goed en wel, maar ... Hier vind je de antwoorden op enkele persoonlijke vragen die je misschien niet hardop durft te stellen.

### **Erover praten of niet?**

Je naaste omgeving weet dat je bent geopereerd. Het staat je vrij om hen al dan niet te zeggen dat je voortaan een kunstmatige afvoeropening hebt. Het is altijd een hele vertroosting om met je naaste familieleden en met de mensen van wie je houdt, de dingen te delen die je een grote zorg toeschijnen, zeker als je met hen samenleeft. Wat de anderen betreft, moet je zelf oordelen. Het is goed daarbij te weten dat je stoma helemaal onzichtbaar zal zijn onder je kleding en dat je een volkomen normaal sociaal leven kunt leiden.

### **Hoe zal het leven met mijn partner worden?**

Een colostomie wordt vaak beleefd als een verminking van het lichaam. Zowel mannen als vrouwen voelen zich 'geschonden'. Meestal is er tijd nodig om dit te verwerken en om met een ander lichaamsbeeld te leren leven.

Het uiten van gevoelens van onmacht, verdriet en pijn kan een belangrijke stap zijn in dit verwerkingsproces. Indien je vragen of problemen van seksuele aard heeft, kun je die best bespreken met je arts.

## **Wat zal er van mijn beroepsleven worden?**

Zodra je volledig hersteld bent, kun je je beroepsbezigheden hervatten, behalve misschien als het om een beroep gaat dat zware lichamelijke inspanningen vereist. Een oordeelkundig gekozen en goed aangebrachte apparatuur zal je de nodige discretie waarborgen om met anderen te kunnen samenwerken zonder dat die iets opmerken.

## **Kan iemand met een stoma aan sport doen?**

Uiteraard en het is zelfs een uitstekend middel om in conditie te blijven! Je mag lopen, fietsen, tennissen, voetballen ... De enige sporten die je moet vermijden zijn gevechtssporten, de gewelddadige sporten of de sporttakken die het uiterste vragen van de buikspieren (gewichtheffen).

Zwemmen met een stoma is mogelijk. Vele stomapatiënten dragen een gewoon badpak of een zwembroek over hun opvangzakje. Aangepaste zwemkleding is bij sommige bandagisten te koop.

## **Kan iemand met een stoma op reis gaan?**

Je kunt zonder enig probleem reizen met een stoma ... op voorwaarde dat je de vervangzakjes niet vergeet mee te nemen! Stop ze liefst in je handbagage: koffers raken zo vlug zoek op luchthavens ... Vertrek je naar warme landen, neem dan een veldfles mee en gebruik ze ook dikwijls: je moet veel drinken. Wees voorzichtig met het water en het voedsel in tropische landen, want een darmstoornis zou in jouw geval vervelend kunnen zijn. Verblijf je in warmere landen, zorg er dan tevens voor dat je de stomaplatten koel kunt bewaren.

## **Wanneer doe je beroep op een arts?**

- Wanneer je bloedverlies uit de stoma vaststelt.
- Wanneer de huid rond de stoma langdurig is geïrriteerd.
- Wanneer je rond de stoma een ongewone verdikking van de buikwand gewaarwordt. Dit is mogelijks een breuk in de buikwand.
- Wanneer de stoma gaat verkleuren of zwart ziet.
- Wanneer de stoma-opening te erg vernauwt, zodanig dat ze niet meer toegankelijk is voor de pink. Hierdoor kunnen buikkrampen ontstaan of kan een verandering in het stoelgangspatroon optreden.
- Bij aanhoudende diarree of verstopping.

- Wanneer de stoma verder naar buiten komt; meestal ontstaat er dan ook een zwelling van de stoma.
- Wanneer de stoma zich dieper intrekt onder het huidniveau.

## Zelfhulpgroepen

Er bestaan meerdere verenigingen voor stomadragers. Zij stellen zich tot doel:

- onderliggende steun en raad te geven;
- informatie te geven, onder andere in verband met nieuwe apparatuur;
- belangenverdediging, bv. in verband met terugbetaling van materiaal.

## Tussenkost en voorzieningen

### Sociale voorzieningen

Je kunt steeds terecht met al je vragen i.v.m. financiële aspecten, sociale voorzieningen, medische attesten, hersteloorde... bij de sociale dienst op het nummer 03 380 20 20.

### Terugbetaling apparatuur

Elke ileostomiepatiënt heeft recht op een beschermplaat per twee dagen en een opvangzakje per dag bij een tweedelig systeem, ofwel op een opvangzakje per dag bij een eendelig systeem. Dit komt neer op 45 platen en/of 90 zakjes per drie maanden.

Voor de eerste aankoop van je apparatuur vraag je een medisch voorschrift aan de chirurg of je huisarts. Het voorschrift bevat de hoeveelheid voor de eerste drie maanden. De bandagist of apotheker levert je hiervoor de voorgeschreven apparatuur samen met de factuur waarop het Riziv-nomenclatuurnummer staat vermeld. Op voorlegging van deze factuur gebeurt de terugbetaling van het ziekenfonds. Voor de aankoop nadien heb je geen doktersvoorschrift meer nodig, tenzij er een wijziging is van het voorgeschreven materiaal.

**BELANGIJK:** op deze voorschriften mogen geen andere geneesmiddelen worden voorgeschreven!

Vele bijproducten, zowel beschermende poeders, worden niet of onvolledig terugbetaald door je ziekenfonds.

## 7. Nuttige adressen

<http://www.stomailco.be/>

<http://www.stoma.be/>

## 8. Stomaconsultatie

Bij je ontslag krijg je een afspraak mee om op stomaconsultatie te komen. Het stomateam volgt je verder tot al je vragen en problemen zijn opgelost.

De stomaconsultatie vindt plaats op de tweede verdieping (route A 274). Indien je een bijkomende consultatie wenst, kun je dit afspreken op de afdeling heelkunde 2, tel. 03 380 23 70.

Wij durven te hopen dat deze brochure je tot hulp kan zijn om met de nieuwe situatie de draad van je gewone leven weer op te nemen.

## 9. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

Tel. 03 380 23 70

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be). Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

## 10. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....









