



DARMSTOMA

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Wat is een stoma?	5
03	Plaatsbepaling	6
04	Materiaalkeuze	7
05	Verzorging	8
06	Mogelijke complicaties	9
07	Voeding	11
08	Op reis met een stoma	15
09	Sport en ontspanning	16
10	Medicatie	16
11	Relatie en seksualiteit	17
12	Meer informatie	18
13	Contacpersonen	18

01 INLEIDING

De aanleg van een stoma is meer dan een medische ingreep. Hoewel het leven met een stoma een aantal beperkingen met zich meebrengt, is een perfect normaal leven mogelijk.

Moet ik op mijn voeding letten? Hoe moet ik de stoma verzorgen? Kan ik nog gaan werken? Mag ik nog sporten? Kan ik nog op reis gaan? In deze brochure informeren wij u en uw naasten zo goed mogelijk over het dagelijkse leven met een stoma.

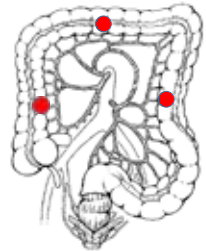
02 WAT IS EEN STOMA?

Een darmstoma is een kunstmatige uitgang voor stoelgang. Door verschillende ziektes of afwijkingen is het soms nodig om de darm, via een operatie, op een bepaalde plaats ter hoogte van de buik naar buiten te brengen en vast te hechten. Via die opening komt de stoelgang naar buiten. Het zieke deel van de darm wordt op rust gesteld. De stoma kan tijdelijk of blijvend zijn. In tegenstelling tot de natuurlijke anus heeft deze kunstmatige anus geen sluitspier, zodat u het uitvloeien van stoelgang en darmgassen niet kunt controleren. De kleur van een stoma is rozerood, heeft geen zenuwuiteinden - waardoor er geen pijngewaarwording is - en voelt aan als de binnenkant van je wang. De grootte van de stoma verschilt van persoon tot persoon. Gedurende de eerste weken na de operatie zal uw stoma nog verkleinen. De stoma is goed doorbloed en kan daardoor soms wat bloeden bij manipulatie.

Naargelang de plaats waar de stoma is aangebracht, bestaat er een andere benaming.

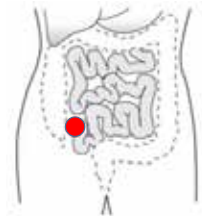
Colostoma

- ▶ Een colostoma is een stoma op de dikke darm. De stoelgang heeft een vrij vaste consistentie. Hoe lager en dus hoe dichterbij de sluitspier, hoe vaster de stoelgang zal zijn.
- ▶ Bij een colostoma is het in een aantal gevallen mogelijk om irrigatie of spoeling van de stoma aan te leren. Daarbij wordt de darm op regelmatige tijdstippen gespoeld en volledig geledigd. Daardoor is er geen of slechts een minimale stoelgangproductie tussen de spoelingen door.



Ileostoma

- ▶ Een ileostoma is een stoma op de dunne darm. Aangezien de dunne darm water, zouten en verteringsenzymen bevat, is de stoelgang meestal dun tot brijachtig.
- ▶ De dikke darm is uitgeschakeld, waardoor er minder vocht en zout wordt opgenomen in het lichaam. Daarom is het belangrijk om veel te drinken, tenzij de arts anders voorschrijft.
- ▶ De huid kan geïrriteerd geraken door het slecht aanbrengen van de plaat of door lekkage.



03 PLAATSBEPALING

Het is belangrijk dat er voor de operatie voldoende aandacht gaat naar de plaatsbepaling. De stoma-verpleegkundige zoekt naar de beste locatie en houdt daarbij rekening met uw kledij (vb. draagt u uw broek hoog of laag?). We vermijden littekens, huidplooien, dichtbij de ribbenboog en de heupkam.

Om de beste plaats op uw buik te bepalen, moet u eens rechtstaan, liggen en zitten. Patiënten met overgewicht, rolstoelpatiënten en patiënten met een uitgesproken sedentair leven krijgen bij voorkeur de stoma hoog aangebracht. Bij dringende operaties is een plaatsbepaling vaak onmogelijk. De chirurg beslist tijdens de operatie waar hij de stoma aanbrengt.

04 MATERIAALKEUZE

Tijdens uw opname leert de verpleegkundige u hoe u uw stoma moet verzorgen:

- ▲ Hoe kijkt u naar uw stoma?
- ▲ Hoe ledigt u het zakje?
- ▲ Hoe brengt u de plaat aan?

Na de operatie wordt een plaat met een doorschijnend zakje aangebracht. De afmetingen lijken nog vrij groot. In de loop van de opname wordt het materiaal nog aangepast. Na een aantal weken kan de stoma nog veranderen van grootte en uitzicht. Er zijn aangepaste hulpmiddelen beschikbaar voor verschillende complicaties. De stomaconsulente kan u daarover adviseren.

Er bestaan eendelige en tweedelige opvangsystemen:

- ▲ Bij het eendelige systeem vormen de plaat en het zakje één geheel, zowel voor ileo- als colostoma.
- ▲ Het tweedelige systeem bestaat uit een huidplaat en een afzonderlijk opvangzakje.

Ileozakjes zijn onderaan open en worden afgesloten met een velcrosluiting waarlangs de stoelgang wordt verwijderd. Bij een ileostoma gebruiken we meestal een tweedelig systeem, waarbij de plaat om de drie dagen wordt vernieuwd. Het zakje wordt dagelijks vernieuwd.

Colostomazakjes zijn onderaan gesloten. U krijgt twee zakjes per dag, zowel voor het een- als tweedelige systeem.

De stomaverpleegkundige geeft u tijdens uw opname alle informatie over het stomamateriaal.



05 VERZORGING

- ▲ Leg de plaat op een warme plaats op het lichaam om het kleven te bevorderen.
- ▲ Maak bij een open systeem eerst het zakje leeg.
- ▲ Verwijder de plaat altijd van boven naar onder en ondersteun daarbij de huid.
- ▲ Reinig de huid en de stoma met zachte, droge doekjes (zacht toiletpapier of Kleenex).
- ▲ Was de stoma en de huid met een washandje met lauw water en ev. neutrale zeep. Spoel goed na. U mag ook niet-geparfumeerde vochtige doekjes gebruiken.
- ▲ Zalven en oliën beletten dat de plaat kleeft.
- ▲ Ontvet nooit met ether en gebruik geen alcohol.
- ▲ Knip de plaat uit - max. 2 mm groter dan de stoma.
- ▲ Dep de huid goed droog vooraleer een nieuwe plaat aan te brengen.
- ▲ Breng de plaat aan van onder naar boven. Vervang de plaat van een tweedelig systeem om de drie dagen.
- ▲ Breng het zakje aan en sluit de velcro onderaan.
- ▲ Ledig het zakje bij voorkeur wanneer het halfvol is. Daardoor is de kans kleiner dat het zakje doorzakt en er lekkage ontstaat doordat de plaat loslaat. De reuk- en luchtfilter verstopt dan ook minder vlug.



06 MOGELIJKE COMPLICATIES

Het is belangrijk problemen te herkennen en tijdig in te grijpen.

Huidirritatie

- ▲ Door de plaat te groot uit te knippen kan de stoelgang - voornamelijk prikkelend bij ileostoma door de zuurtegraad - de huid irriteren.
- ▲ Ligt de stoma in een huidplooi, dan kan de stoelgang onder de plaat terechtkomen en lekkage en irritatie veroorzaken.

Stomabloeding

Een stoma is normaal rozerood, glad en bolvormig. Het is normaal dat de stoma tijdens de verzorging wat bloedspatjes vertoont. Als de stoma blijft bloeden moet u contact opnemen met uw arts.

Als de stoma vuilbruin tot zwart is verkleurd (niet door stoelgang) of zwarte vlekken vertoont, contacteer dan uw arts. Zwarte stoelgang is niet normaal. Hou er ook rekening mee dat het innemen van ijzermedicatie de stoelgang zwart verkleurt.

Breuk van de stoma of parastomale hernia

De plaats waar de stoma is aangelegd, kan verzwakt zijn. We raden u aan om de eerste zes tot acht weken na de operatie geen zware voorwerpen te tillen. Er kan immers naast de stoma een verdikking verschijnen. Zo'n breuk kan het aanbrengen van het stomamateriaal bemoeilijken of lekkage veroorzaken. Meestal kan dat worden opgelost met aangepast materiaal, zoals een buikband met uitsparing rond de stoma.

Prolaps

Dat is het uitzakken van het slijmvlies van de darm naar buiten toe. Dat is meestal niet ernstig. In extreme gevallen moet er opnieuw chirurgisch ingegrepen worden.

Constipatie

U hebt minder en moeizame stoelgang. Constipatie kan veroorzaakt worden door onvoldoende vochtinname. Dat kan worden verholpen door aangepaste voeding of medicatie. Contacteer zo snel mogelijk uw (huis)arts.

Obstructie

Dat is een volledige verstopping van de darm. U hebt een aantal dagen geen stoelgang gemaakt. Dat kan gepaard gaan met braken, misselijkheid en buikkrampen. Verwittig onmiddellijk uw arts.

Stenose

Stenose is een vernauwing van de stoma. Omdat de stoma te smal is, kan de ontlasting moeilijker via de stoma naar buiten komen. Verwittig zo snel mogelijk uw stomaverpleegkundige of (huis)arts.

Retractie

De stoma trekt in of komt gelijk met de huid. Dat bemoeilijkt het aanbrengen van het materiaal en verhoogt de kans op lekkage. Aangepast materiaal, zoals een convexe plaat, kan dat probleem verhelpen. De plaat is verheven (i.p.v. plat) en drukt daardoor de stoma naar boven en de huid naar beneden. De stomaverpleegkundige kan u daarbij helpen.

07 VOEDING

U hoeft geen dieet te volgen, tenzij de arts het anders voorschrijft.

Patiënten met diabetes en hart- of nierproblemen moeten goed overleggen met hun arts of diëtiste wat wel en niet kan in combinatie met hun stoma.

Een gouden regel voor iedereen: eet gezond, gevarieerd en op regelmatige tijdstippen.

Een verandering in het spijsverteringsstelsel kan de opname van belangrijke voedingsstoffen verstoren. Er kan een tekort aan elektrolyten (natrium en kalium), vitamines, mineralen, ijzer of vocht ontstaan.

Na de operatie moet uw lichaam zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Het kan enkele weken duren vooraleer de darmen hun normale activiteit hernemen. De eerste dagen na de operatie krijgt u aangepaste, licht verteerbare voeding. Daarna schakelt u over op een meer gevarieerde voeding, om zo stilaan tot een normale voeding te komen.

Voedingsadvies bij colostoma

U hoeft geen speciaal dieet te volgen. Het is wel verstandig om een aantal richtlijnen te volgen om constipatie of een moeilijke doorgang van harde of droge stoelgang te voorkomen. Hoe langer de ontlasting uitblijft, hoe meer vocht er wordt onttrokken en hoe droger en harder de stoelgang wordt. Dat kan leiden tot ongemakken, zoals een opgezwollen buik, buikpijn en buikkrampen. Constipatie vermindert de eetlust, wat leidt tot gewichtsverlies, zwakte en uitdrogingsverschijnselen. Misselijkheid en braken zorgen voor extra vochtverlies.

Voedingsadvies bij ileostoma

U moet uw voedingspatroon aanpassen. De dikke darm dikt de ontlasting in door vocht op te nemen. Omdat de dikke darm niet meer aanwezig of in gebruik is, verliest u veel meer vocht, zout (natrium), kalium, vitamines en ijzer.

Aandachtspunten

- ▲ Neem beter meerdere (zes), kleine maaltijden per dag.
- ▲ Eet bij voorkeur de warme maaltijd 's middags. 's Avonds eten kan de ontlasting 's nachts bevorderen en de nachtrust verstoren.
- ▲ Vermijd te warm, te koud en te pikant eten.
- ▲ Eet rustig, snij het voedsel fijn en kauw goed, zodat een prop onverteerd voedsel de stoma niet kan verstoppen.
- ▲ Een lege darm veroorzaakt gasvorming. Sla dus geen maaltijd over. Dat is bovendien niet gezond.
- ▲ Voldoende lichaamsbeweging stimuleert de werking van de darmen en helpt uw gewicht makkelijker op peil te houden. Extreme schommelingen kunnen problemen geven met de verzorging van de stoma. Probeer elke dag zoveel mogelijk te bewegen, te wandelen of te fietsen.
- ▲ Alle dranken zijn toegelaten. We rekenen daar ook alle vloeibare en half-vloeibare producten bij, zoals soep, yoghurt, pap en pudding. Alcohol mag, maar met mate.

Ileostoma	Colostoma
Drink bij het eten en eet bij het drinken, zodat er een goed evenwicht is tussen vast en vloeibaar voedsel.	Eet regelmatig natuuryoghurt om de darmflora te bevorderen. Drink een glas lauw water op uw nuchtere maag, dat stimuleert de darmen.
Drink 2 tot 2,5 liter per dag.	Drink 1,5 tot 2 liter per dag.
Eet voedingsmiddelen die constiperend werken zoals melk, bosbessensap, eieren, meel, bananen, wortelen, beschuit, toast en witte rijst.	Vermijd constiperende voedingsmiddelen die de darmtransit vertragen: zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals rijst, aardappelen, pasta en voeding met te veel suikers (snoep, koekjes, gesuikerde dranken).
Kies voor voedsel met een hoog vochtgehalte (pudding, sorbet, watermeloen, komkommer, tomaten ...).	Eet vezelrijk voedsel: donkere broodsoorten, fruit en groenten, rauwkost en volkorenproducten. Zij bevatten voldoende vezels die zorgen dat stoelgang niet te hard wordt.
	Gebruik geen of zo weinig mogelijk laxemiddelen. Ze maken de darmen lui, waardoor u chronische constipatie kunt krijgen.

Klachten waarbij voeding een rol kan spelen

Gasvorming

Gasvorming is een normaal verschijnsel van de spijsvertering. Gasvorming ontstaat voor 70 procent door zenuwachtigheid en stress. De lucht die men vaak ongemerkt inslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht en geeft vaak storende en borrelende geluiden. De voeding is voor 30 procent verantwoordelijk voor gasvorming. Een aantal producten kunnen extra gasvorming veroorzaken. Voedselresten worden afgebroken door de darmbacteriën, waarbij gassen ontstaan. Welke voedingsmiddelen gasvorming geven, is bij iedereen verschillend.

Gasvorming vermijden

- ▲ Eet rustig.
- ▲ Praat niet tijdens het eten.
- ▲ Gebruik geen of zo min mogelijk kauwgom.
- ▲ Drink zo weinig mogelijk door een rietje.
- ▲ Zorg voor een goed passend gebit en voor goede mondhygiëne.
- ▲ Rook niet of zo min mogelijk.

Voedingsmiddelen die gasvorming voorkomen

- ▲ Magere yoghurt (het best na de maaltijd).
- ▲ Botermelk.
- ▲ Peterselie, dille, koriander, munt, mierikswortel.
- ▲ Veenbessensap.

Weetjes

- ▲ Het geluid vermindert door uw hand op de stoma te leggen wanneer u het gas voelt aankomen.
- ▲ Maaltijden overslaan om gasvorming te voorkomen heeft geen zin. Een lege darm veroorzaakt ook gasvorming. Neem beter meerdere, kleine maaltijden per dag.

Geurvorming

Bepaalde voedingsmiddelen (ui, look, koolsoorten, peulvruchten, prei, ei, vis vette kazen ...) en sommige geneesmiddelen geven een sterke geur aan de ontlasting. Stomapatiënten vinden de stoelganggeur sterker. Dat is begrijpelijk, omdat de afstand tussen de neus en de stoma veel korter is dan tussen de neus en de anus. Alle stomazakjes zijn voorzien van een koolstoffilter die de onaangename geurtjes neutraliseert.

Tips om de geur te neutraliseren

- ▲ Yoghurt na de maaltijd.
- ▲ Karnemelk na de maaltijd.

Weetjes

- ▲ Vermijd geurvormende voedingsmiddelen niet. Ze bevatten toch waardevolle voedingsstoffen.
- ▲ Het afstrijken van een lucifer kan de geur wegnemen doordat de zwavelverbinding de geur absorbeert.
- ▲ In de handel (thuiszorgwinkel, apotheker) zijn ook producten verkrijgbaar die de geur neutraliseren.

Diarree

Bij een ileostoma is de stoelgang altijd brijig. We spreken pas van diarree als de stoelgang echt helemaal vloeibaar is. Bij een colostoma is de stoelgang normaal meer gebonden. Wanneer de diarree te lang aanhoudt, moet u uw arts raadplegen.

Oorzaken van diarree

- ▲ Te volumineuze of vetrijke maaltijden.
- ▲ Te vezelrijke maaltijden.
- ▲ De troebele bodem van zware bieren drinken.
- ▲ Voeding die de darmen extra prikkelt, vb. uien, alcohol, koffie en scherpe kruiden.
- ▲ Melkproducten drinken (uitgezonderd karnemelk en yoghurt).
- ▲ Onhygiënisch bereid eten.
- ▲ Onrein water drinken.
- ▲ Spanning en stress.
- ▲ Bepaalde medicijnen, vb. antibiotica.

Weetjes

- ▲ U verliest veel vocht bij diarree, braken, hevige transpiratie of koorts:
 - Drink dus extra veel.
 - Eet voedingsmiddelen met zout en kalium.
- ▲ In de handel vindt u getabletten die de stoelgang indikken in het stomazakje.

Verkleuring

Stoelgang heeft normaal een bruinachtige kleur. Na het eten van bepaalde voedingsmiddelen kan de ontlasting een andere kleur krijgen. Die voedingsmiddelen bevatten een (natuurlijke) kleurstof die het lichaam niet afbreekt. Die verkleuring is niet erg:

- ▲ Ijzerpreparaten en spinazie geven zwarte stoelgang.
- ▲ Indocid® geeft groene stoelgang.
- ▲ Rode biet en rode kool geven rode stoelgang. Als de rode kleur veroorzaakt wordt door bloed in de stoelgang moet u contact opnemen met uw arts.
- ▲ Maagpreparaten zoals Maalox® geven de stoelgang een melkachtige kleur.

08 OP REIS MET EEN STOMA

Ontspanning

Mits een goede voorbereiding kunt u als stomapatiënt de hele wereld rondreizen. Neem voldoende materiaal mee en hou het steeds binnen handbereik.

Vliegtuig

Sommige luchtvaartmaatschappijen staan extra bagage toe op vertoon van een medische verklaring. Vermeld dat bij de boeking van uw vlucht. Een aantal tips:

- ▲ Een stoel dichtbij het gangpad is handig zodat u vlot naar het toilet kunt.
- ▲ Verdeel het stomamateriaal over de handbagage en gewone bagage zodat u bij verlies nog stomamateriaal hebt.
- ▲ Knip een paar platen uit en bewaar die in uw handbagage. U mag geen schaarstje meenemen in uw handbagage.
- ▲ In tropische of subtropische landen kunt u door andere hygiënische omstandigheden last krijgen van diarree. Vermijd ongekookt leidingwater, ijsblokjes en ijsbereidingen, rauwe vis en rauw vlees, rauwe groenten en ongeschild fruit. Drink voldoende wanneer u diarree hebt.
- ▲ Win informatie in over de voedingsgewoonten. Vreemde voedingsstoffen kunnen uw darmwerking beïnvloeden. Medicatie tegen diarree is een must tijdens uw vakantie. Bespreek dat met uw arts.
- ▲ Neem een toiletpas mee. U vindt die op www.stomavlaanderen.be.
- ▲ Hebt u een colostoma? Neem dan ook ileozakjes mee. Reizigersdiarree kan worden veroorzaakt door besmet voedsel en water, of door insecten die een ziekteverwekker overdragen.

09 SPORT EN ONTSPANNING

Lichaamsbeweging

U kunt ongeveer alle sporten beoefenen. Vermijd harde contactsporten (judo en karate) en sporten zoals gewichtheffen die een te hoge druk in de buik veroorzaken.

Tips

- ▲ Ledig vooraf het stomazakje.
- ▲ Kleef de filter af bij het zwemmen.
- ▲ Draag een buikband met een beschermkap.
- ▲ Tijdens het sporten transpireert u veel en verliest u veel vocht en elektrolyten. Drink voor en tijdens het sporten voldoende, ook al hebt u geen dorst. Het dorstgevoel krijgt u vaak te laat, het lichaam heeft dan al een vochttekort. Een goede dorstlesser is bijvoorbeeld appelsap met water.

10 MEDICATIE

Medicatie beïnvloedt de ontlasting. Een stoma beïnvloedt de opname van de medicatie. Het is dus belangrijk dat u uw arts, tandarts en apotheker vertelt welke stoma u hebt. Zij kunnen u helpen bij het kiezen van de medicatie die goed werkt en de nevenwerkingen op de ontlasting beperkt.

Advies

- ▲ Laxeermiddelen geven een groot vochtverlies.
- ▲ Neem diarreebestrijdende middelen beter in siroopvorm of instant voor een betere opname.
- ▲ Antibiotica kunnen diarree en geurverandering veroorzaken.
- ▲ Maagzuurbestrijdende middelen worden beter opgenomen onder de vorm van siroop.
- ▲ Pijnstillers op basis van morfine en codeïne geven aanleiding tot verstopping. U kunt paracetamol wel zonder problemen innemen.

11 RELATIE EN SEKSUALITEIT

Vaak vermeden gespreksonderwerpen zijn intimiteit en seksualiteit. Patiënten praten zelden over hun seksuele leven met hun zorgverlener. Weet dat die openstaat voor een gesprek over dat onderwerp en dat helemaal niet vreemd vindt.

Een stoma verandert uw zelfbeeld en kan een ingrijpende invloed hebben op relaties. Na de operatie duurt het meestal een tijdje voordat u zowel lichamelijk als geestelijk weer aan seks toe bent. Dat is helemaal niet vreemd. Als u goed hersteld bent, de operatie hebt verwerkt en u zich prettig voelt met uw stoma, komen de seksuele verlangens vanzelf terug. Het stomazakje en het litteken blijven zichtbaar. Neem met uw partner de tijd om dat te accepteren. Blijvende vermoeidheid heeft ook gevolgen voor het seksleven.

De operatie, chemotherapie en radiotherapie kunnen ook veranderingen geven op het vlak van seksualiteit en intimiteit. Mannen worden geconfronteerd met erectie- of ejaculatieproblemen. Vrouwen met meer vaginale droogte. Daar zijn vaak oplossingen voor. Blijf niet met problemen rondlopen, maar probeer ze bespreekbaar te maken. De arts of stomaverpleegkundige kan u adviezen geven of u doorverwijzen naar een hulpverlener die u verder kan helpen.

Tips

- ▲ Gebruik een kleiner zakje.
- ▲ Doe gel(atine)tabletten in het zakje bij een ileostoma, om klotsgeluiden te vermijden.
- ▲ Stomahoesje.
- ▲ Speciale stomabanden.
- ▲ Lingerie.

12 MEER INFORMATIE

- ▲ De chirurg kan u uitleg geven over uw diagnose, de operatie, mogelijke verwikkelingen en het al dan niet tijdelijk aanbrengen van een stoma.
- ▲ De stomaverpleegkundige geeft u praktische adviezen over de verzorging van uw stoma en over het stomamateriaal.
- ▲ De sociaal verpleegkundige helpt u om materiaal te bestellen na uw ontslag en neemt contact op met de thuisverpleging. Daar werken ook stomaverpleegkundigen.
- ▲ Er bestaan lotgenotenverenigingen voor stomadragers: Stoma Ilco, Stoma Vlaanderen, Talk Blue Vlaanderen ...
- ▲ Ook de inbreng van partner, familie en vrienden is van groot belang om uw zelfvertrouwen te herwinnen en een normaal leven te leiden.

13 CONTACTPERSONEN

Bij vragen tussendoor of bij problemen kunt u altijd contact opnemen met de stomaconsulente.

POLI BAS **Stomazorg**

Ingang 12, route 1325
T +32 9 332 94 00
stomazorg@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

