

Wat zal die ander wel niet denken?



Als je iets ziet, hoort of leest, vorm je daar zelf een beeld bij: beeldvorming. Hoe is het gesteld met beeldvorming in relatie tot het leven met een stoma? Hoe kijkt een stomadrager naar zichzelf en hoe ziet de omgeving hem of haar? Vice versa: hoe denkt een stomadrager dat de omgeving naar hem of haar kijkt? Dan blijken beeld en realiteit lang niet altijd overeen te komen. Onder andere de stomaverpleegkundige helpt om meer zelfvertrouwen te krijgen en oplossingen te vinden.

Zelfs in deze moderne tijd, waarin taboes steeds vaker doorbroken worden, kan er nog altijd onbegrip en onwetendheid zijn over het leven van anderen met een stoma. Anderzijds vullen stomadragers soms zelf in hoe die anderen over hen en hun stoma denken, terwijl dat in werkelijkheid misschien helemaal niet zo is. En: waarom is het gevoelsmatig makkelijker om te zeggen dat je bijvoorbeeld suikerziekte of reuma hebt dan een stoma?

Toen ik die vraag onlangs aan één van mijn patiënten voorlegde, was haar antwoord overduidelijk: omdat een stoma met poep of plas te maken heeft. Het heeft dus alles met beeldvorming te maken. Dezelfde patiënte zei dat ze kort geleden eindelijk naar de kapper had durven gaan en dit bezoek was gelukkig probleemloos verlopen. Maar van te voren was de vrouw bang voor ongewenste geluiden vanuit de stoma. Wat zouden de aanwezigen in de kapsalon dan wel niet gedacht hebben? Inderdaad: beeldvorming.

Toch, als stomadrager heb je iets waar je (meestal) niet vrijwillig voor hebt gekozen. Je hoeft je er niet voor te schamen. Andere mensen zouden eigenlijk gewoon mogen weten wat jouw situatie is. Sterker nog: voor een soepele omgang met elkaar maakt dit kennis het juist makkelijkst.

Volgende aandacht

Er is zeker een taak weggelegd voor stomaverpleegkundigen, ze kunnen ervoor zorgen dat stomadragers zo min mogelijk beperkingen tegenkomen in het dagelijkse leven. Bij voorlichting, educatie en trainingen moeten zij voldoende aandacht geven aan het veranderende lichaamsbeeld en alles wat hiermee te maken heeft. In de beginfase moet hun focus zich richten op praktische zaken: ze leren patiënten hoe ze hun stoma zelf kunnen verzorgen en hoe ze met stomamateriaal omgaan. Vertrouwd maken en raken dus met de nieuwe situatie. In de volgende fase krijgen de normale, dagelijkse bezigheden aandacht. Wat zijn

de mogelijkheden en onmogelijkheden? Wat kun je weer oppakken van wat je voor de aanleg van de stoma ook gewend was te doen? Daarbij hebben we het over een breed en gevarieerd kleurenpalet: sporten, vakantievieren, werken of het dragen van kleding. Maar ook: vrije tijdsbesteding, hobby's, seksualiteit. Allemaal aandachtspunten die met een stoma openens anders zijn of lijken.

Kortere wandeling

Bij al deze zaken speelt beeldvorming vaak een grote rol. Standaard vraag ik aan de stomadragers in mijn praktijk hoe de stoma hun leven beïnvloedt. Waarin voelen ze zich eventueel beperkt? Laast vertelde een echtpaar dat ze altijd gewend waren met de rugzak op pad te gaan, om meerdaagse, lange wandelingen in de vrije natuur te maken. Helaas moest het stel zich sinds de aanleg van de stoma beperken tot kortere wandelingen, omdat op gezette tijden een toilet moest worden bezocht. Door in gesprek te gaan en samen naar oplossingen te zoeken, creatief te zijn en de bestaande beeldvorming om te buigen, is het mogelijk om samen tot (soms verrassende) oplossingen komen.

In dit geval besprak ik de mogelijkheid met het echtpaar om het stoma-zakje in de vrije natuur te legen als de situatie niet anders is. Dat kan toch ook best. Ook mensen zonder stoma laten in het bos of in de duinen toch soms hun broek zakken als de nood hoog is? Vind je dit geen prettige gedachte, dan kan een oplossing zijn het stoma-zakje ter plekke te legen in een afvalzakje of in een reisuurtaal. Op een later, meer geschikt moment, kun je dit alsnog weggooien in een toilet.

Wat voor de één niets voorstelt, kan voor een ander een groot probleem zijn. Ieder mens heeft zijn eigen waarheid, de waarheid bestaat niet. Een natuurst zal mogelijk frank en vrij over het naaktstrand blijven lopen, ook met stoma-zakje. Terwijl een ander zich in badkleding ongemakkelijk kan voelen, ook al is het stoma-zakje eronder niet zichtbaar. Uw eigen zelfbeeld!

En terwijl de één moeite heeft om een dagje op stap te gaan in eigen omgeving, gaat de ander op wereldreis naar onherbergzame gebieden. Kan dat dan? Jawel. Ook hier geldt weer: uw eigen beeldvorming!

Grenzen verleggen

Uiteraard hangt veel ervan af of uw stoma goed verzorgbaar is. Ieder van ons kan bedenken dat lekkages en onzekerheid hierover een grote rol spelen. Bedenk dat veel mogelijk is zolang u zich er zelf goed bij voelt. Sta erbij stil dat er vele wegen naar Rome leiden. Maar probeer ook om grenzen te verleggen, om nieuwe mogelijkheden te onderzoeken. Zeker als het gaat om zaken die u niet meer voor mogelijk hield. Er kan soms meer dan u denkt! Uw stomaverpleegkundige helpt u graag op weg. Of praat eens met ervaringsdeskundigen. Op naar een ander beeld!

Reageren? Stuur uw reactie naar mljnervaring@stomaverenging.nl o.v.v. "Toegelijk Beeldvorming".

Bij vragen over of problemen met uw stoma is het wenselijk en soms noodzakelijk om telefonisch contact op te nemen met een stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Die vertelt u wat u in uw situatie het beste kunt doen. Aarzel niet, blijf niet te lang rondlopen met uw vraag of probleem. In principe neemt u contact op met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis waar u geopereerd bent. Is dit niet mogelijk, dan kunt u ook contact opnemen met de leverancier van uw hulpmiddelen of advies vragen bij de Nederlandse Stomavereniging.

Een overzicht van de adressen van stomapoliklinieken in Nederland, samengesteld door de beroeps-groep V&VN Stomaverpleegkundigen, is te vinden op www.stomavereniging.nl > Een stoma krijgen > Stomazorg > Stomapolis.

U kunt ook kijken op www.stomazorgwijzer.nl voor betrouwbare informatie over de stoma-zorg in bijna honderd Nederlandse ziekenhuizen.

In Toegelijk komen algemene onderwerpen aan bod die voor veel stomadragers interessant kunnen zijn en ook in stomapoliklinieken worden besproken. De informatie in Toegelijk is afkomstig van de stomaverpleegkundigen **Ada Veldink** en **Annette van Duijvendijk**. Soms wordt een andere deskundige geïnterviewd. Als u een mogelijk onderwerp heeft, voor Toegelijk kunt u dit natuurlijk altijd melden bij de Nederlandse Stomavereniging. Neem contact op met het Landelijk bureau in Maarssen of stuur een mailtje naar redactie@stomaverenging.nl.

