

Ileostoma

Sterker met Stoma door jouw ervaring te delen



Colofon

Tweede druk: april 2018. Oplage: 5000

Eindredactie

Barbara Davidson, Stomavereniging

Tekst

Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Illustraties

Karin Schwandt en Randy Beker

Fotografie

Martine Sprangers, Eric Borghs

Met dank aan Coloplast, Eurotec BV, Hollister voor gebruik diverse foto's.

Vormgeving en drukwerk

Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

Dr. Ton Naber (Ter Gooi ziekenhuis), V&VN Stomaverpleegkundigen, Ingrid Buijs (vrijwilliger Stomavereniging). Hoofdstuk voeding: Netwerk diëtisten MDL, Anne Braakman (directeur Stomavereniging).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

sterker met stoma
stoma
vereniging

v&vn
Beroepsvereniging van zorgprofessionals
Stomaverpleegkundigen

U krijgt een ileostoma

Deze brochure is voor mensen die een ileostoma (ook wel dunne darm stoma) krijgen en voor de mensen uit hun omgeving. U leest hierin wat een ileostoma is, hoe die wordt aangelegd en hoe u de stoma verzorgt. Veel mensen schrikken als ze horen dat ze een stoma krijgen. Dat is niet gek. Het kost tijd om te leren leven met een stoma. Het helpt als u zich verdiept in wat het inhoudt om te leven met een stoma.

Meer weten?

Stel uw vragen aan uw stomaverpleegkundige of medisch specialist. Wilt u praten met iemand die ook een stoma heeft? Vraag een gesprek aan met iemand van de Bezoekdienst van de Stomavereniging: 030 - 63 43 910 of info@stomavereniging.nl

Een stoma in uw dagelijks leven

Leven met een stoma betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent 'leven met een stoma': eindelijk verlost van jarenlange klachten. In het dagelijks leven hoeft de stoma geen grote rol te spelen. Maar het is ook mogelijk dat uw leven totaal verandert. Op www.stomavereniging.nl leest u meer over mogelijke gevolgen voor sport, seksualiteit, vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen en vakantie. Ook vindt u hier een overzicht van onze andere brochures.

In deze brochure

Wat is een ileostoma?	5
Zo wordt een ileostoma aangelegd	6
Vorbereiding op de operatie	9
Na de operatie	11
Welke stomamaterialen passen bij u?	14
Zo verzorgt u een stoma	19
Hulpmiddelen voor een ileostoma	23
Een normale stoma en problemen met de stoma	28
Voedingstips	30
Vergoedingen	35
Word lid van de Stomavereniging	36
Aanmelden als lid	38
Voordelen lidmaatschap Stomavereniging	39

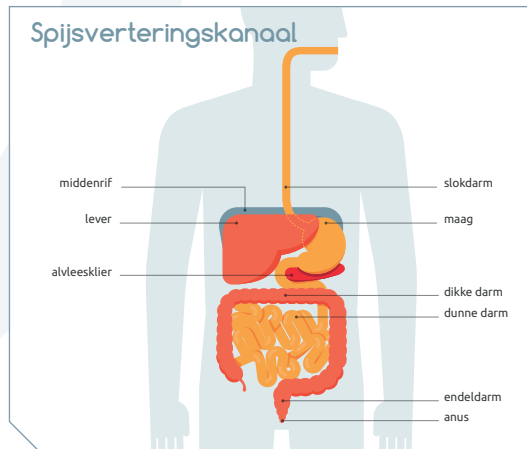
Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm. Door de buikwand wordt een stukje dunne darm naar buiten gehaald en vastgehecht. Op deze manier wordt een nieuwe uitgang voor de ontlasting gemaakt. De ontlasting komt dus niet meer via de anus naar buiten, maar uit de stoma. De ontlasting wordt opgevangen in een zakje op de huid.



Waarom een ileostoma?

U krijgt een ileostoma wanneer de dikke darm is weggehaald of ontzien moet worden en er geen nieuwe verbinding met de anus gemaakt kan worden. Dit gebeurt bijvoorbeeld na darm- of endeldarmkanker, na een chronische darmontsteking of vanwege een niet-functionerende darm. Soms wordt een stoma tijdelijk aangelegd, om de darm de kans te geven te herstellen.



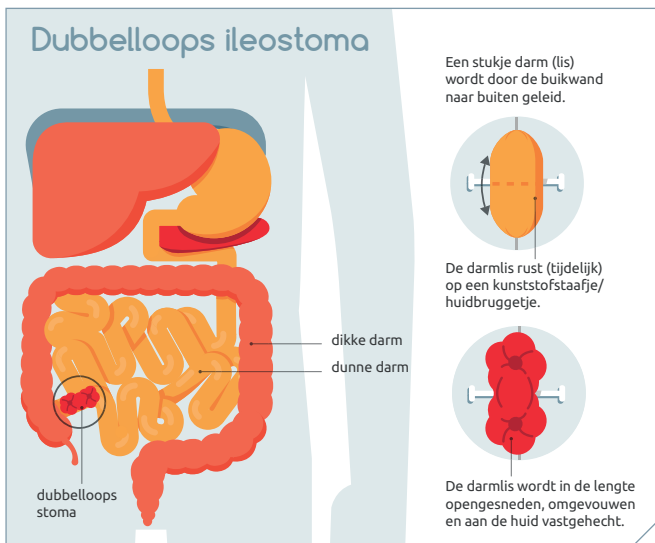
Zo wordt een ileostoma aangelegd

Een ileostoma wordt meestal op het laatste stuk van de dunne darm aangelegd. Er zijn twee verschillende operatietechnieken om de ileostoma aan te leggen. Welke techniek in uw geval wordt toegepast, hangt af van uw situatie. U bespreekt dit met de specialist en stomaverpleegkundige.

Dubbelloops

Een dubbelloops ileostoma heeft twee openingen: één voor de ontlasting en één voor het slijm. Bij een dubbelloops stoma haalt de chirurg een dunne darmlis door een opening in de buik naar buiten. Deze darmlis wordt geopend en aan de huid gehecht. Er bevinden zich nu een aan- en afvoerend deel naast

elkaar. Het stuk darm waar geen ontlasting langs komt, blijft slijm produceren dat afgevoerd moet worden. Het slijm, geproduceerd door het resterende afvoerend darmdeel, kan ook op de

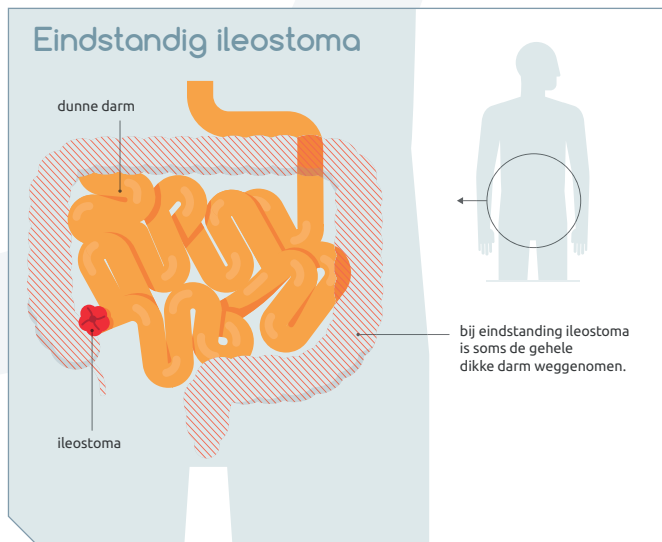


natuurlijk weg via de anus naar buiten. Dit lijkt dan op lichtgekleurde ontlasting. Soms wordt het afvoerende darmdeel waar het slijm uitkomt onder de huid gehecht zodat er maar één opening zichtbaar is. Een dubbelloops stoma kan tijdelijk, maar ook definitief worden aangelegd. Een dubbelloops stoma wordt aangelegd als de darm tot rust gebracht moet worden.

Eindstandig

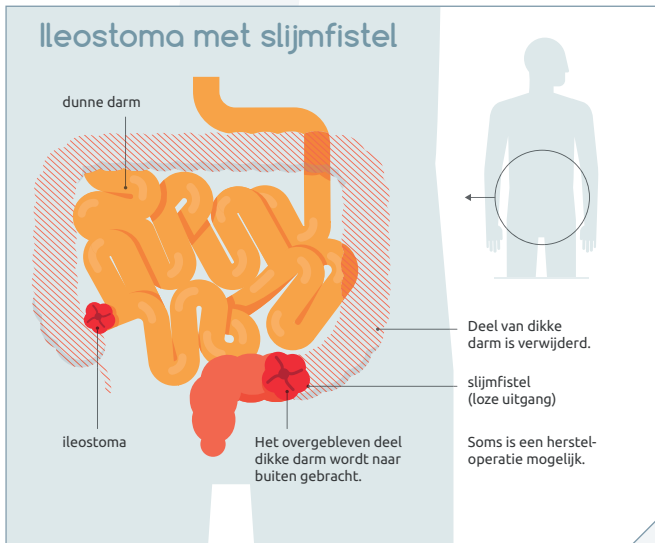
Een eindstandig stoma heeft één opening waar de ontlasting uitkomt. Bij een eindstandig ileostoma wordt het uiteinde van een aanvoerend dunne darm deel naar buiten gehaald, omgeslagen van binnen naar buiten en vervolgens aan de huid vastgehecht. Er komt ontlasting en lucht naar buiten. Het kan zijn dat een deel van de dikke darm en/of de endeldarm nog in de buik aanwezig is. In dit geval kan er nog slijm via de anus naar buiten komen. Soms is dan een herstel-

operatie mogelijk waarbij een nieuwe verbinding gemaakt wordt van de (dunne) darm met de dikke darm of endeldarm. Een eindstandig stoma is meestal blijvend.



Ileostoma met slijmfistel

Het is ook mogelijk dat de dikke darm als eindstandig colostoma wordt inge-
hecht. De colostoma is in dat geval een slijmfistel. In dit geval is er sprake van
twee eindstandige stoma's. De verderop gelegen dikke darm kan alleen
worden gesloten als de toegang tot de anus open is. Het slijm dat in dit darm-
deel wordt geproduceerd moet of via de anus of via de slijmfistel het lichaam
kunnen verlaten.



Vorbereiding op de operatie

Gesprek met de stomaverpleegkundige

Voordat u geoperreed wordt, heeft u een gesprek met de stomaverpleegkundige. Tijdens dit gesprek krijgt u uitleg over de stoma en over wat een stoma betekent in het dagelijks leven. U kunt de stomaverpleegkundige al uw vragen stellen.



Hans

'Natuurlijk is het niet geweldig, maar ik ben wel verlost van het steeds maar weer naar de wc gaan vanwege diarree.'

Plaats van de stoma?

De stomaverpleegkundige bespreekt met u waar de stoma komt. Dit wordt op uw buik afgetekend. Meestal komt een ileostoma rechts op de onderbuik. Waar de stoma precies komt, hangt van allerlei zaken af. De stomaverpleegkundige zal u verschillende vragen stellen. Bijvoorbeeld over uw levensstijl, beroep, religie, kleedgewoonten, hobby's en sport. Maar ook de plooiën op uw buik hebben invloed op de plaatsbepaling. De afgetekende plaats is voor de



chirurg een belangrijke markering waarvan alleen om medische reden wordt afgeweken. In een spoedsituatie ontbreekt de tijd voor een rustige plaatsbepaling. De chirurg kiest dan de beste plek, op basis van ervaring en medische mogelijkheden.

Stomamateriaal uitproberen

Al voor de operatie bespreekt u samen met de stomaverpleegkundige welk stomamateriaal voor u het meest geschikt lijkt (tenzij er sprake is van een spoedsituatie). De stomaverpleegkundige zal u vragen of u voor de operatie alvast verschillende stomamaterialen wilt uitproberen. Zo weet u hoe het opvangmateriaal voelt en of de gekozen plek goed is.

Janine

'Ik voel mij bevoorrecht, want ik leef in een tijd waarin heel goede stomamaterialen beschikbaar zijn.'

Gesprek met de chirurg

Voorafgaand aan de operatie heeft u een gesprek met de chirurg. Hij of zij controleert of de stomaplaats duidelijk is gemarkeerd en of alles voor u duidelijk is. Heeft u vragen, schroom niet om die te stellen.

Na de operatie

Controle van de stoma

Na de operatie komt de chirurg bij u langs om u te vertellen hoe de operatie is gegaan.

Uw stoma wordt de eerste dagen regelmatig gecontroleerd door de (stoma)verpleegkundige. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar de kleur van de stoma, de toestand van de huid, de afmetingen van de stoma en de hechtingen. Dit is bedoeld om er op tijd bij te zijn als er complicaties optreden.

'Een leven zonder stoma is voor mij ondenkbaar, ook al zijn er ups en downs. Maar wie heeft dit niet, met of zonder stoma.'

Eerste keer kijken

Veel mensen vinden het moeilijk om de stoma voor de eerste keer te zien, ook omdat deze in het begin vaak nog opgezwollen is. De eerste keer kijkt u samen met de (stoma)verpleegkundige. Als u het prettig vindt kan ook een van uw naasten hierbij zijn. De (stoma)verpleegkundige weet hoeveel impact het kijken naar uw stoma kan hebben. Zij/hij kan uitleg geven over de stoma. Wat is er te zien en wat gaat er nog veranderen aan de vorm en de kleur? U krijgt alle gelegenheid om vragen te stellen.

Stoma zelf verzorgen

De stomaverpleegkundige en afdelingsverpleegkundigen helpen u bij het wennen aan de stoma. Ze laten zien hoe u de stoma kunt verzorgen. U begint daar meteen mee. Wanneer u wordt ontslagen uit het ziekenhuis, bent u in

staat om uw stoma zelf te verzorgen. Kunt u het niet zelf, dan zal de stomaverpleegkundige ervoor zorgen dat dit thuis goed wordt geregeld. Voordat u naar huis gaat, controleert de stomaverpleegkundige uw stoma en informeert of er nog vragen of onduidelijkheden zijn. De stomaverpleegkundige zal u uitleggen waar u terecht kunt bij problemen en mogelijke complicaties met uw stoma. Ook regelt de stomaverpleegkundige de stomamaterialen die u thuis gaat gebruiken.

Het is aan te raden om tijdens uw ziekenhuisopname tenminste eenmaal uw partner/naaste mee te laten kijken met de stomazorg. Dit helpt om te leren omgaan met de stoma en vermindert de eventuele onzekerheid.



Berlinda

'En dan word je wakker met een ileostoma...eerst durfde ik niet te kijken...maar de verpleging was erg begripvol en de volgende dag kon ik rustig naar mijn buik kijken. Zonder stoma was ik er niet meer geweest... Daarom geniet ik van het leven in aangepaste vorm met een stoma!'

Telefoontje van de stomaverpleegkundige

Afhankelijk van het ziekenhuis belt de stomaverpleegkundige u binnen enkele dagen na het ontslag op om te vragen hoe het gaat. U kunt in dit gesprek uw vragen stellen. Meestal wordt er al bij het ontslag uit het ziekenhuis een afspraak gemaakt voor de eerste nacontrole op de polikliniek.

Eerste nacontrole

Binnen enkele weken na ontslag uit het ziekenhuis komt u voor de eerste nacontrole. Bij deze nacontrole kijkt de chirurg (en de stomaverpleegkundige) of het goed gaat met u en met de stoma. Tijdens dit gesprek kunt u ook aangeven wat uw ervaringen waren en of de behandeling aan uw verwachtingen heeft voldaan.

Vervolgcontroles

In overleg met u maakt de stomaverpleegkundige afspraken over de vervolgcontroles. Het eerste jaar zijn er altijd nacontroles. Tijdens deze nacontroles kunt u de stomaverpleegkundige vragen stellen over:

- De verzorging van uw stoma.
- Problemen of complicaties die u ervaart.
- Of u in de thuissituatie ondersteuning nodig heeft.
- Het gebruik van het stomamateriaal en eventuele aanpassing van het materiaal.
- Voeding, bijvoorbeeld over het voorkomen van gasvorming, verstopping, uitdroging en zouttekort.
- Sporten, relaties, seksualiteit, werk, hobby's, reizen.
- Andere vragen.

Gilbert

'Ik heb zó ontzettend vaak in mijn broek gepoept, dat ik steeds meer in een isolement raakte. De keuze voor een stoma was voor mij de beste beslissing ooit!'

Welke stomamaterialen passen bij u?

Samen met de stomaverpleegkundige gaat u na welk opvangmateriaal het beste past bij uw stoma en uw wensen. Er zijn twee soorten systemen. Welk type opvangsysteem het meest geschikt is, blijft vooral een kwestie van uitproberen. Dat kan soms wel een paar maanden duren.

Eendelig opvangsysteem

Dit systeem bestaat uit een huidplak waar het zakje al aan vastzit. Bij het verwisselen van het systeem wordt het hele systeem één à twee maal per dag vervangen.

Tweedelig opvangsysteem

Dit systeem bestaat uit een huidplak waarop zakjes worden geklikt, geklemd of geplakt. De huidplak blijft twee tot drie dagen zitten. Het opvangzakje kan één tot twee maal per dag worden vervangen.

Huidplakken

Naast het opvangzakje heeft u een huidplak nodig die goed past. Platte huidplakken zijn geschikt voor ongecompliceerde stoma's en een wat strakkere buik zonder



diepe plooiën. Bolle huidplakken (convex) zijn geschikt voor diepliggende stoma's en worden alleen op indicatie door de stomaverpleegkundige voorgeschreven. Huidplakken zijn er in verschillende vormen, rond, vierkant en ovaal. Ook zijn er plakken die voorzien zijn van een pleisterrand.



Open zakjes

Mensen met een ileostoma gebruiken open opvangzakjes. Deze zakjes zijn aan de onderkant te openen. De sluiting zit aan het zakje vast en bestaat uit klittenband. Ook zijn er zakjes die gesloten worden met een speciaal klemmetje. Om het zakje te legen moet de sluiting worden losgemaakt. Het zakje kan vervolgens in het toilet worden gelegd. Dit geldt voor eendelige en tweedelige opvangsystemen.





Mari

'Tien jaar geleden ben ik geopereerd en is de ileostoma aangelegd. Vanaf dat moment zeg ik altijd dat ik twee keer per jaar mijn verjaardag vier: ik voel me herboren. Mijn materiaal zit zo prettig dat ik vaak vergeet dat ik een zakje op mijn buik heb. Natuurlijk houd ik het in de gaten, maar ik heb weinig problemen.'

Let op: de stoma slinkt

De stoma wordt in de eerste periode (tot circa drie maanden) na de operatie wat kleiner. Dat komt omdat het overtollige vocht uit de wond en dus uit de stoma wegtrekt. In deze fase zal eerst een uitknipbare huidplak gebruikt worden, hierbij kan de opening eventueel kleiner geknipt worden zodat deze weer aansluit bij de stoma. Zorg dat er tussen de stoma en de opening van de huidplak één tot twee millimeter ruimte is zodat de stoma niet afgeknelnd kan worden. Als de stoma haar definitieve vorm heeft, is het meestal mogelijk om materiaal op maat te bestellen.

Dit is goed opvangmateriaal

- Het opvangmateriaal vangt de ontlasting op en beschermt de huid rondom de stoma tegen inwerking van de ontlasting.
- Het materiaal is huidvriendelijk en er zitten geen scherpe kanten aan.
- De huidplak heeft voldoende kleefkracht en voldoende absorptievermogen.
- Het verwijderen en aanbrengen van de huidplaat is pijnloos en beschadigt de huid niet.
- Het materiaal is gebruiksvriendelijk en eenvoudig aan te brengen.
- Het materiaal is flexibel en belemmert de bewegingsvrijheid niet.
- Het opvangmateriaal mag nooit lekken, geen geur doorlaten, niet kraken of ritselen.
- Het materiaal is voorzien van een koolstofluchtfilter.
- De vormgeving is esthetisch verantwoord.

Handig om te weten

Een stomaverpleegkundige adviseert vaak een bepaalde medisch speciaalzaak en zal daar uw eerste bestelling van stomamaterialen plaatsen. Het staat u in principe vrij om van merk stomamateriaal te wisselen. Doe dit in overleg met uw stomaverpleegkundige. Het staat u in principe ook vrij om te kiezen welke medisch speciaalzaak uw stomamateriaal levert. Vraag wel altijd even na bij uw zorgverzekeraar of zij een contract hebben met de medisch speciaalzaak van uw voorkeur. Niet alle zorgverzekeraars hebben een contract met alle medisch speciaalzaken. Wanneer er geen contract is, kan het betekenen dat uw stomamaterialen niet volledig worden vergoed. Dit hangt er mede vanaf of u een natura- of restitutiepolis heeft.

Zo verzorgt u een stoma

De ileostoma is vaak de hele dag door productief. 's Morgens, voor uw ontbijt, is de stoma meestal het minst productief. Het verzorgen van uw stoma is makkelijker als u vóór het ontbijt uw materiaal verwisselt.

Leeg altijd eerst uw stomazakje voordat u gaat wisselen; dit voorkomt geknoei met volle stomazakjes.

Vorbereiding

Leg voor u begint alle spullen klaar:

- Huidplak met opvangzakje
- Afvalzakje
- Stomareinigingsdoekjes (non-woven gaasjes)
- Handdoekje om eventueel uw kleding te beschermen
- Huidverzorgingsproducten (indien nodig)
- Eventuele andere hulpmiddelen (pastaring, gordel)
- Water

Eendelig systeem

Verwijderen

- Pak aan de bovenkant van de huidplak een puntje van de plak.
- Neem in de andere hand een vochtig gaasje en druk de huid voorzichtig van de huidplak weg.
- Leg een droog gaasje op de stoma. Bekijk de achterzijde van de verwijderde huidplak goed. Deze geeft informatie over plekken rond de stoma die mogelijk meer bescherming of vulling nodig hebben omdat er al lekkage was of om toekomstige lekkage te voorkomen. Vanwege extra transpiratie kan het op warme dagen nodig zijn het opvangsysteem vaker te verwisselen. Door

de inwerking van transpiratievocht op de huidplak, kan deze eerder verzadigd raken, waardoor deze minder hecht op de huid.

- Reinig de huid rond de stoma voorzichtig met vochtige gaasjes. Werk van buiten naar binnen (douchen mag ook). De huid om de stoma mag gewassen worden met niet vette zeep (op een vette huid plakt geen nieuwe plak).

Aanbrengen

- Dep de huid voorzichtig droog met een droog en schoon gaasje.
- Verzorg de huid verder volgens uw persoonlijke verzorging.
- Verwijder de beschermfolie of het -papier van de achterkant van de al op maat gemaakte huidplak.
- Breng zo nodig nu de pasta of pastaring aan op de huidplak of direct op de huid.
- Vouw de huidplak naar voren dubbel tot aan de onderzijde van de stomaopening in de huidplak.
- Leg de omgevouwen onderzijde van de huidplak tegen de onderzijde van de stoma aan.
- Druk met één hand de plak rustig aan.
- Trek de huid een beetje strak naar boven.
- Neem met de andere hand de bovenkant van de huidplak en klap/trek deze over de stoma heen.
- Druk de huidplak dertig seconden goed aan, met name direct rondom de stoma en controleer of er geen bubbels of ribbels inzitten, wrijf deze eruit.
- Leg de hand nog circa een minuut op het stomamateriaal over de stoma zodat deze uw lichaamstemperatuur krijgt en optimaal plakt. De hechting van de huidplak van een eendelig systeem is pas echt goed na circa vijftien minuten. Totdat die tijd is verstreken, is het belangrijk om niet bijvoorbeeld



te stofzuigen of te sporten, omdat de kans op het loslaten of verschuiven van de plak groot is. Hierdoor kan lekkage ontstaan.

Tweedelig systeem

Verwijderen huidplak

- Pak aan de bovenkant van de huidplak een puntje van de plak.
- Neem in de andere hand een vochtig gaasje en druk de huid voorzichtig van de huidplak weg.
- Leg een droog gaasje op de stoma. Bekijk de achterzijde van de verwijderde huidplak goed. Deze geeft informatie over plekken rond de stoma die mogelijk meer bescherming of vulling nodig hebben omdat er al lekkage was of om toekomstige lekkage te voorkomen. Vanwege extra transpiratie kan het op warme dagen nodig zijn het opvangsysteem vaker te verwisselen. Door de inwerking van transpiratievocht op de huidplak, kan deze eerder verzadigd raken, waardoor deze minder hecht op de huid.
- Reinig de huid rond de stoma voorzichtig met vochtige gaasjes of doekjes. Werk van buiten naar binnen (douchen mag ook). De huid rondom de stoma mag gewassen worden met nietvette zeep (op een vette huid plakt geen nieuwe plak).



Aanbrengen huidplak

- Dep de huid voorzichtig droog met een droog en schoon gaasje.
- Verzorg de huid verder volgens uw persoonlijke verzorging.
- Verwijder de beschermfolie of het -papier van de achterkant van de al op maat gemaakte huidplak.
- Breng zo nodig nu de pasta of pastaring aan op de huidplak of direct op de huid.
- Trek de huid een beetje strak.
- Leg de huidplak om de stoma heen en druk voorzichtig de huidplak aan tegen de huid.
- Breng het opvangzakje zo snel mogelijk aan vanwege de productie van de ileostoma.
- Hoe het opvangzakje bevestigd of verwijderd moet worden is afhankelijk van het type koppelingssysteem van het tweedelige opvangsysteem. Volg de gebruiksaanwijzing van het betreffende systeem.
- Ongeveer dertig seconden aanwrijven rond de stoma.
- Controleer of er geen bubbels of ribbels in zitten, wrijf deze eruit.
- Controleer of het zakje goed vastzit door het zakje in het midden ter hoogte van de stoma te pakken en rustig stevig naar beneden te trekken.
- Leg de hand nog circa een minuut op het stomamateriaal over de stoma zodat deze uw lichaamstemperatuur krijgt en optimaal plakt. De hechting van de huidplak is pas echt goed na circa vijftien minuten. Totdat die tijd is verstreken, is het belangrijk om niet bijvoorbeeld te stofzuigen of te sporten, omdat de kans op het loslaten of verschuiven van de plak groot is. Hierdoor kan lekkage ontstaan.

Hulpmiddelen voor een ileostoma

U heeft sinds 2011 recht op de meest adequate functionerende oplossing om het functieverlies van uw ontlastingslozing te compenseren. Beperkingen die het gevolg zijn van uw functieverlies moeten met passende hulpmiddelen zo goed mogelijk worden gecompenseerd.

In overleg met de stomaverpleegkundige kan het nodig zijn dat u gebruik maakt van aanvullende hulpmiddelen, anders dan de besproken stomazakken en -plakken. Uw stomaverpleegkundige indiceert hulpmiddelen en adviseert u hoe u deze moet gebruiken. Let er wel op dat uw zorgverzekeraar niet alle hulpmiddelen vergoedt, ook al heeft u sommige hulpmiddelen nodig.

Huidbeschermende crèmes (barrière crèmes)

Huidbeschermende crèmes houden de huid soepel en waterafstotend. De crème zorgt er ook voor dat het pH-niveau van de huid op peil blijft. Een huidbeschermende crème wordt aangebracht op een intacte huid of een huid die rood en droog is. Smeer een kleine hoeveelheid crème (niet meer dan een speldenknop) op de huid en wrijf het in totdat de huid stroef aanvoelt. Uw zorgverzekering vergoedt deze barrière crèmes.

Beschermfilmlaag

Er zijn verschillende beschermfilmlaagjes, zoals een huidbeschermende spray, doekjes en swabs. Deze middelen vormen een extra laagje waardoor de huid wordt beschermd tegen invloeden van ontlasting en urine.

Sommige merken bevatten alcohol. Bij een geïrriteerde huid is het beter een beschermfilmlaag zonder alcohol te gebruiken. Uw zorgverzekering vergoedt deze producten.

Huidbeschermende poeder

Een huidbeschermende poeder kan worden gebruikt bij een vochtige huid- of slijmvliesaanandoeningen. Bijvoorbeeld als de huid zo geïrriteerd is dat de wondjes vocht afgeven. Het beschermt de huid tussen de stoma en het opvangmateriaal. Bij gebruik van poeder is het zinvol om het overtollige poeder weg te blazen en de huidplak of het poeder een beetje vochtig te maken zodat het opvangmateriaal beter blijft zitten. Uw zorgverzekering vergoedt dit product.

Removers

Removers worden gebruikt om pleisterresten te verwijderen, maar ook als een vette huid het plaatsen van het opvangmateriaal onmogelijk maakt. Het gebruik van deze middelen kan echter problemen geven. Deze stoffen kunnen irriteren en de huid uitdrogen. Zuinig gebruik en vervolgens reinigen met water voorkomt deze klachten.

Removers worden niet vergoed door uw zorgverzekering.

Pasta's

Pasta is beschikbaar in twee vormen. Er zijn pastaringen en er is pasta in tubes. Beide kunnen worden gebruikt om de huid rond de stoma goed af te sluiten. Ze beschermen tegen agressieve stoffen (zoals ontlasting) uit de stoma. Ze kunnen ook worden gebruikt om een plooi of kuiltje naast of onder de stoma

op te vullen zodat het stomamateriaal goed aansluit. De pastaringen zijn in verschillende maten leverbaar. Sommige pastaringen zijn vervormbaar zodat ze ook bij ovale stoma's te gebruiken zijn. Het doel is vooral om de huid te egaliseren in die gevallen waar anders lekkage problemen kunnen optreden. Uw zorgverzekering vergoedt pastaringen en pasta's.

Aandrukringen

Aandrukringen worden gebruikt bij diepliggende of verzonken stoma's. Ze worden toegepast bij tweedelige opvangsystemen. Door de aandrukking ontstaat een betere aansluiting tussen plaat en huid. Uw zorgverzekering vergoedt aandrukkingen.



Stomadoekjes

Stomareinigingsdoekjes zijn onsteriele gaasjes. U kunt ook zachte tissues of toiletpapier gebruiken. Omdat het stomaslijmvlies bij het aanraken bloedingsgevoelig kan zijn, is het belangrijk om zachte reinigingsdoekjes te gebruiken. Voor onderweg kunnen ook vochtige doekjes worden gebruikt zonder olie. Dit is handig als er geen toilet of water in de buurt is. Uw zorgverzekering vergoedt de onsteriele gaasjes.

Wegwerpzakjes

Wegwerpzakjes zijn speciale zakjes om het stomamateriaal in weg te gooien. Afhankelijk van het soort zakje wordt er een knoop in gelegd of dichtgeritst.

Uw zorgverzekeraar vergoedt deze wegwerpzakjes. Er zijn mensen die luierafvalzakjes gebruiken omdat hier een geurtje aan is toegevoegd. Geurtjes van het stomamateriaal vallen zo minder op. Deze luierafvalzakjes zijn te koop bij de drogist of supermarkt.

Stomasteunband

Een stomasteunband is een band van elastisch katoen. De band kan worden gebruikt om een breuk of een prolaps te voorkomen. Daarnaast wordt de band bij sporters toegepast als ondersteuning van de buik en ter bescherming van de stoma. Mensen die een slappe buik hebben, kunnen er ook baat bij hebben.



Het opvangmateriaal wordt met de band ook goed op zijn plaats gehouden.

De stomasteunband kan niet altijd worden gebruikt bij mensen met longproblemen, omdat de extra druk van de band op de buik het doorademen bemoeilijkt. Sommige mensen zijn overgevoelig voor het materiaal: elastiek, latex en andere bestanddelen. Bij de keuze van het

materiaal kan hierop worden gelet. Een stomasteunband wordt alleen door uw zorgverzekering vergoed indien er sprake is van een parastomale hernia. De meeste zorgverzekeraars vergoeden twee stomasteunbanden in het eerste jaar en één in de daarop volgende jaren. Overleg altijd vooraf met uw zorgverzekeraar of u aanspraak maakt op vergoeding. Uw zorgverzekeraar vergoedt de steunband niet als u deze preventief gebruikt en ook niet bij een prolaps en een buikbreuk.

Steunbroek

Een steunbroek is van elastisch materiaal en wordt vooral na een operatie gebruikt om voldoende steun aan het onderlichaam te bieden. Ook mensen die niet voldoende baat hebben bij een steunband kunnen ermee geholpen zijn. Uw zorgverzekeraar vergoedt een steunbroek alleen bij een parastomale hernia. Overleg dit vooraf met uw zorgverzekeraar.



Gordeltje

Een gordeltje is een verstelbaar elastisch bandje. Deze kan aan het stomamateriaal bevestigd worden om meer druk te geven op de huid, direct rondom de stoma. Het gevolg is dat het stomaslijmvlies hierdoor verder boven huidniveau uitkomt. Dit hulpmiddel kan ingezet worden ter voorkoming van lekkages. Gordeltjes zijn er van verschillende merken. Uw zorgverzekeraar vergoedt gordeltjes.



Zorgverzekering

Houd er rekening mee dat niet alle hulpmiddelen altijd door zorgverzekeraars vergoed worden.

Hoe ziet een normale stoma eruit?

- Het stomaslijmvlies is vochtig en is roze tot helderrood van kleur en komt 0,5 tot 2 centimeter boven huidniveau uit.
- De huid rondom de stoma is zoals de rest van uw huid op uw buik.
- Het is normaal dat uw huid rondom de stoma lichte roodheid heeft, net na het verwijderen van de huidplak. Deze roodheid verdwijnt meestal na vijf minuten.
- Uw ileostoma produceert tussen de 750 tot 1000 milliliter waterige tot brijachtige ontlasting per 24 uur.

Problemen (met de stoma)

Heeft u problemen of complicaties met uw stoma? Blijf er niet te lang mee doorlopen maar zoek contact met uw stomaverpleegkundige.

Neem contact op met de stomaverpleegkundige:

- Als de stoma is veranderd van kleur en/of vorm.
- Als u huidproblemen heeft.
- Als u langer dan een dag geen ontlasting heeft.
- Als u zich ergens niet gerust over voelt.
- Als uw stoma meer dan anderhalve liter waterdunne ontlasting per 24 uur produceert

Bent u net geopereerd? Neem direct contact op met uw stomaverpleegkundige bij:

- Koorts hoger dan 38,5 graden.
- Toenemende pijn.
- Aanhoudende waterdunne ontlasting.
- Langer dan één dag geen ontlasting en ziek of misselijk gevoel.

Lekkage

Een lekkage kan verschillende oorzaken hebben:

- Het stomamateriaal past niet goed.
- De opening in het materiaal is te groot of te klein.
- Er zitten oneffenheden in de huid, zoals plooiën of littekens.
- De stoma komt niet voldoende naar buiten.
- Gewichtsveranderingen. Een stoma die eerst vlak lag en door gewichtstoename op een bolle buik komt te liggen, vraagt om ander opvangmateriaal. Ook snelle gewichtsafname kan leiden tot lekkages.
- De stoma kan van vorm veranderen. De eerste twee maanden na de ingreep gebeurt dat sowieso: de stoma wordt kleiner. Daarna kan een stoma kantelen, uitstulpen of terugtrekken. Als dit lekkages oplevert, moet er opnieuw naar het opvangmateriaal worden gekeken.

Lekkages zijn vrijwel altijd te verhelpen. Overleg hierover met de stoma-verpleegkundige.

Vitamine B-12

Omdat de vitamines in de dunne darm worden opgenomen, kan het zijn dat bij een ileostoma de opname van sommige vitamines verstoord is. Sommige mensen met een ileostoma klagen bijvoorbeeld over vermoeidheid en dan blijkt dat het vitamine B12-gehalte te laag is. Bij het vermoeden van vitamine-tekort is het verstandig een arts te raadplegen die dit kan vaststellen aan de hand van bloedonderzoek. Blijkt u inderdaad te weinig vitamine B12 in uw lichaam te hebben, dan krijgt u eventueel een preparaat voorgeschreven. Experimenteren met vitamines is niet verstandig. Vitamines zijn niet zo onschuldig als ze lijken. Een overdosis van sommige vitamines kan bijvoorbeeld leiden tot allerlei vervelende klachten of schade aan organen. Het is beter de hulp van een arts of een diëtist in te roepen.

Voedingstips

Met een ileostoma mag u in principe alles eten. Wel is het handig om de volgende tips te volgen:

Zorg dat u voldoende drinkt

Het is belangrijk om 2 tot 2,5 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met zestien tot twintig kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kunt u zelf nagaan of u de 2 tot 2,5 liter vocht heeft gebruikt, namelijk door op uw urine te letten. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken. Klachten bij vochttekort zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid en verminderde eetlust.

Extra vocht- en zoutverlies

In sommige situaties kunt u veel zout en vocht verliezen. Dit gebeurt onder andere bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verliest u meer vocht en zout dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan (in overleg met een diëtist of de stomaverpleegkundige) noodzakelijk zijn. Hiervoor is ORS (Oral Rehydration Salts) verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.

Eten goed kauwen

Kauw het eten goed als u een ileostoma heeft. Sommige voedingsmiddelen zijn draderig of verteren niet zo gemakkelijk. Zij kunnen daarom verstoppingen (van de stoma) veroorzaken als ze niet goed fijngesneden en goed gekauwd zijn. Dit zijn bijvoorbeeld:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- mais (ook popcorn)
- zuurkool
- harde rauwkost
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusvruchten
- verse ananas
- gedroogde vruchten (dadels, vijgen en pruimen)
- kokosproducten

Ga verstandig om met zout

Mensen met een ileostoma krijgen advies van de diëtiste hoe om te gaan met het extra zoutgebruik. Doordat de dikke darm ontbreekt verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Zoutgebrek leidt tot bijvoorbeeld: dorst, droge slijmvliezen/droge mond, droge huid, verminderde eetlust, sufheid/lusteloosheid, rusteloosheid, verwardheid, snel gewichtsverlies. Het is aan te raden op een verstandige manier met zout om te gaan. Uw diëtist kan met u de voeding bespreken en passende adviezen omtrent het zoutgebruik geven.

Het verlies van zout kunt u aanvullen door extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen.

Goede zoutleveranciers zijn bijvoorbeeld:

- keukenzout
- aromaat
- ketjap, zout en zoet
- maggi
- bouillon, heldere soep
- tomatensap/groentesap
- rookvlees
- 20+ en 30+ (smeer)kaas

Sommige zoute producten leveren veel calorieën (energie). Neemt uw gewicht snel toe, gebruik dan onderstaande producten met mate:

Gebruik met mate

- bacon
- cervelaatworst
- salami
- ontbijtspek
- 48+ (smeer)kaas
- rookworst
- chips en zoutjes
- haring

Regelmatig kleine maaltijden

Als u het eten en drinken goed verspreidt over de dag, zal de ontlasting beter indikken. Vier of vijf kleine maaltijden (met drinken) zijn beter dan één grote en wat kleine maaltijden. Eet niet te veel voordat u gaat slapen, omdat u dan 's nachts last kunt krijgen van de producerende stoma

Houd uw gewicht op peil

Probeer schommelingen in het gewicht te voorkomen. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Variatie in opname en het verlies van vocht kan op korte termijn grote gewichtsschommelingen veroorzaken. Bij fors gewichtsverlies (kilo's) in enkele dagen, kan er sprake zijn van uitdroging. Raadpleeg dan altijd de specialist en/of stomaverpleegkundige.

Te dunne ontlasting

De ontlasting is meestal brijig tot dun als u een ileostoma heeft. Het kan helpen om extra zetmeel te eten, zoals een beschuit, biscuit, cracker, aard-appels, pasta of rijst.

Winderigheid

Winderigheid wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel op zich. Ook snel praten, snel eten, praten onder het eten, kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit leveren veel lucht in het darmkanaal op.

Producten die extra winderigheid kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten
- Prei
- Spruiten
- Uien

Sterk ruikende ontlasting

Sommige producten geven een sterke geur aan de ontlasting. Als u het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje past goed, dan komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomamateriaal neemt de geuren op.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten (vooral als ze lang worden gekookt)
- Peulvruchten
- Prei
- Uien
- Vitamine B-tabletten
- Vis

Een diëtist kan u meer voedingsadviezen geven.

Vergoedingen

De vergoeding van stomamaterialen en hulpmiddelen is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Neem contact op met uw verzekeraar of lees uw polis erop na om hierover elk jaar weer zekerheid te hebben. De behandelend arts of stomaverpleegkundige schrijft een medische verklaring uit op basis waarvan u de benodigde hulpmiddelen kunt krijgen.

Hulpmiddelenreglement per zorgverzekeraar

Op www.stomavereniging.nl staat een overzicht van welke zorgverzekeraars welke hulpmiddelen vergoeden. Per verzekeraar is een link opgenomen naar de pagina waarop het hulpmiddelenreglement of de vergoedingwijzer is te vinden.



Word lid van de Stomavereniging

De Stomavereniging is een vereniging voor en door mensen met een stoma. Als u lid wordt, blijft u op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom het dagelijkse leven met een stoma. U krijgt informatie, nieuws en praktische tips. U kunt uw ervaringen delen met andere mensen met een stoma. En u kunt erop rekenen dat de Stomavereniging uw belangen behartigt naar zorgverzekeraars, zorgaanbieders, medisch specialzaken en de overheid. Elke maand ontvangt u een digitale nieuwsbrief met de laatste informatie. En elk kwartaal krijgt u het magazine Vooruitgang in de bus.

Lid worden doet u niet alleen voor uzelf. Met ruim 7000 leden werken we samen aan optimale stomazorg en kwaliteit van leven. Samen staan we sterker! Doet u ook mee? Het eerste jaar is uw lidmaatschap gratis. U kunt zich aanmelden met het formulier op pagina 38.

Stomavereniging.nl en Facebook

De website van de Stomavereniging bevat veel informatie over het leven met een stoma. U kunt hier ook allerlei brochures vinden. Bijvoorbeeld over sport & bewegen, over reizen en over seksualiteit. Uiteraard vindt u hier ook informatie over de andere soorten stoma's.

De website is ook de plek om in contact te komen met andere mensen met een stoma of pouch en om ervaringen te lezen en uw ervaringen achter te laten. Via onze Facebookpagina kunt u zich ook aanmelden voor onze geheime Facebookgroepen, waar u ervaringen kunt delen met andere stomadragers. Ook vindt u op de website bij Ervaringen een film over stoma en sporten en films over vermoeidheid, eenzaamheid, seksualiteit enzovoort.

Heeft u vragen of klachten?

De Stomavereniging geeft u graag persoonlijk advies. U kunt uw vraag of ervaring melden via: mijnervaring@stomavereniging.nl. Indien nodig nemen wij contact met u op. Wilt u iemand spreken met een stoma of pouch, neem dan contact op met de Stomavereniging (zie contactgegevens onderaan deze pagina).

Net een stoma? Wij komen bij u langs!

Heeft u onlangs een stoma of pouch gekregen of krijgt u er binnenkort een en wilt u meer weten over de impact op uw dagelijks leven? Maak een afspraak met de bezoeken dienst. Iemand met een stoma of pouch komt dan persoonlijk bij u langs. De bezoeken dienst bestaat uit mannen en vrouwen van alle leeftijden en met verschillende soorten stoma's of een pouch. Zij luisteren naar u en geven u graag steun en advies.

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

E-mail: info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Aanmelden als lid

Voor- en achternaam m/v

Adres

Postcode

Woonplaats

(Mobiel) telefoon

Geboortedatum

E-mail

Soort stoma: colostoma ileostoma urinestoma

- Ik meld mij aan als lid van de Stomavereniging. Het lidmaatschap is het eerste jaar gratis.
- Ik heb de privacyverklaring gelezen op www.stomavereniging.nl/privacy en ga akkoord.
- Ik ontvang graag een schriftelijke privacyverklaring, omdat ik geen internet heb.
- De vereniging heeft met diverse patiëntenverenigingen, waaronder de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland (www.crohn-colitis.nl) en Leven met blaas- of nierkanker (www.blaasofnierkanker.nl), een aantrekkelijk dubbellidmaatschap. Graag ontvang ik informatie hierover.
- Ik wil gebruik maken van de bezoekdienst.
- Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief.

Donateur van de Stomavereniging

De Stomavereniging is enorm blij met een eenmalige of periodieke donatie. Daarmee kunnen we ons optimaal inzetten voor alle mensen met een stoma of pouch.

U kunt uw bijdrage overmaken via rekeningnummer NL09 ABNA 05 8962 1300 t.n.v. Stomavereniging. Gebruikt u liever een automatische incasso?

Dan kunt u dit hokje aankruisen en wij regelen dit meteen voor u. Ook kunt u alles zelf regelen via onze website.

U ontvangt van ons een bevestiging van uw aanmelding en nadere informatie over eventuele betalingen.

Stuur dit formulier in een gefrankeerde envelop naar:

Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten

Bezoekdienst



sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl



Voordelen lidmaatschap Stomavereniging



Bijeenkomsten



Belangenbehartiging



www.stomapanel.nl

Digitale nieuwsbrief

Kwartaalmagazine

Interactieve website

Folders

Sterker met Stoma

door jouw ervaring te delen

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m donderdag van

9.30 tot 12.30 uur

en van 13.30 tot 16.00 uur

sterker met stoma
stoma
vereniging

www.stomavereniging.nl