

Tekst: Rietje Krijnen. Beeld: Dokter is bezig

Transpiratie, eczeem, crèmes, poeder en aangepast materiaal

Zorg goed voor uw huid

Volgens internationale onderzoeken heeft 45 procent van de stomadragers last van huidproblemen. Wat zijn de oorzaken? Welke oplossingen zijn er? En wat zijn de do's en don'ts? Blijf in elk geval niet te lang doorlopen als u problemen heeft, maar zoek contact met uw stomaverpleegkundige.

Huidproblemen en een stoma beïnvloeden elkaar wederzijds. Een ontstoken of geïnfecteerde huid kan leiden tot problemen met het stomamateriaal, omdat dit niet goed kan worden bevestigd. Dit kan lekkages tot gevolg hebben. Andersom veroorzaken lekkages ook weer huidirritatie. Huidproblemen ontstaan vaak door dat:

- De huid in contact komt met ontlasting of urine vanuit de stoma.
- Transpiratie niet goed wordt geabsorbeerd door de huidplak.
- De plak te vaak of op onjuiste wijze wordt verwijderd.
- De huid overgevoelig is voor ingrediënten van de huidplak.

Bij een normale verzorging van de huid rondom de stoma mag de huid gewassen worden met water en zeep met een pH-waarde van 5,5. Vervolgens wordt de huid deppend gedroogd. De huid moet goed droog zijn voordat u de huidplak aanbrengt.

Na aanleg

Huidproblemen rondom een stoma kunnen al beginnen vlak na het aanleggen van een stoma. Deze moet na-

melijk op de goede plek worden aangelegd en de nippel van de stoma moet niet te kort zijn. Als de nippel niet ver genoeg in het zakje steekt, is een aangepast systeem nodig.

Speciale aandacht is er in dit geval vereist bij mensen met overgewicht. Bij hen ligt de stoma vaak in een 'kuil', waardoor het moeilijker is om eenvoudig stomamateriaal te gebruiken. Sowieso is het voor stomadragers van belang om op gewicht te blijven. Als je dikker wordt, verandert de positie van de stoma. De kans op lekkages en daarmee huidirritatie is dan groot.

Ziektebeeld

Soms is het onderliggende ziektebeeld de oorzaak van huidklachten. Een deel van de mensen die vanwege ontstekingsziekten een stoma of ileoanale pouch krijgen, houdt daarna klachten. Eczeem komt ook vaker voor bij mensen die colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn heb-

Saskia (63) heeft een ileostoma als gevolg van darmkanker. Vanaf het begin had ze problemen. De stoma was op een verkeerde plek aangelegd, waardoor er steeds ontlasting tussen de huidplak en de huid terechtkwam. De problemen waren dusdanig dat is besloten om opnieuw te opereren en de stoma op een andere plek aan te leggen. Daarna is de huid geheeld. Saskia moet erg oppassen, want haar huid is snel geïrriteerd.



ben. Omdat dergelijke huidklachten verergeren onder invloed van stress, kunnen huidklachten lang aanhouden.

Andere huid

Een van de oorzaken van huidproblemen met een stoma, is het feit dat de huid op de buik, anders dan de huid rondom de anus, niet berekend is op ontlasting. Meestal

Jort (41) heeft colitis ulcerosa. Aanvankelijk leek de ziekte in toom te worden gehouden met medicijnen, maar na een heftige uitbraak werd Jort met spoed opgenomen. Op zijn 39e kreeg hij een ileostoma. Daarmee waren de darmklachten opgelost, maar hij kreeg er huidklachten, zoals eczeem, voor in de plaats. Hij wil graag een ileoanale pouch, maar door de klachten moet hij daarmee wachten.

verbetert dit na verloop van tijd. Wie een ileoanale pouch heeft, heeft te maken met ontlasting die vanuit de dunne darm komt en daardoor wat bijtender is dan ontlasting die uit de dikke darm zou komen. In elk geval is het raadzaam om na iedere toiletbeurt de huid te spoelen met lauw kraanwater, deze goed droog te deppen en een speciale crème te gebruiken.

'Pellen'

Veel stomadragers gebruiken tweedelige systemen, waarbij de huidplak een aantal dagen blijft zitten. Alleen het stomazakje wordt dan verwisseld. Anderen gebruiken een eendelig systeem: huidplak en opvangzakje zitten



Hans (78) had darmkanker en er werd een stoma aangelegd. Na een paar maanden kreeg hij irritaties. Het begon met kleine vlekjes, die zich uitbreidden tot een grote rode, soms etterende cirkel rondom de stoma. Hans ging ermee naar de huisarts. Die schreef hem een ontstekingsremmende zalf voor, maar dat hielp slechts kort. Hans meldde zich vervolgens bij de stomaverpleegkundige. Deze schreef ander materiaal voor omdat hij allergisch bleek voor de lijmlaag. En hij moest de stoma zorgvuldiger verzorgen om irritaties te vermijden.

vast aan elkaar. In alle gevallen is zorgvuldige verwijdering van belang om de huid niet te beschadigen. Dit betekent van boven naar beneden 'pellen'. Als de plak te snel van de huid wordt getrokken, ontstaan er kleine beschadigingen die weer kunnen leiden tot irritaties als ze niet worden verzorgd.

Bij tweedelige systemen geldt dat de huidplak niet te lang moet blijven zitten omdat anders schimmelinfecties kunnen ontstaan. Een ander belangrijk aspect van de stomaverzorging is dat de huid gladgetrokken moet worden voordat de plak wordt aangebracht. Te strak trekken kan echter ook weer problemen opleveren. Ook hier geldt: als u er zelf niet uitkomt, raadpleeg dan de stomaverpleegkundige.

Crèmes

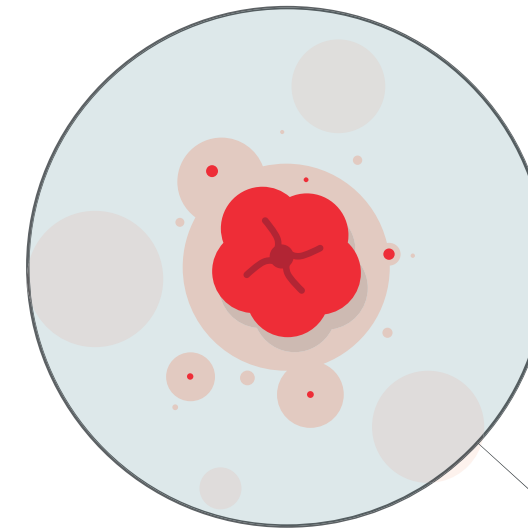
Omdat de huidplak de huid permanent afdekt, kan het verstandig zijn om de huid rondom de stoma preventief te beschermen. Er zijn hiervoor diverse producten beschikbaar zoals speciale crèmes, sprays en tissues. Deze producten houden de huid soepel en waterafstotend. Ook de zuurgraad van de huid (de zogeheten pH-waarde) blijft op die manier op peil.

Met de crèmes moet u voorzichtig omspringen: spaarzaam aanbrengen (een speldenknop is voldoende) en goed in de huid inwrijven tot deze wat stroef aanvoelt. Vervolgens nog even wachten voordat het systeem wordt aangebracht. Het duurt langer voordat het systeem een waterdichte hechting heeft: dus nog zeker vijftien minuten wachten met activiteiten om lekkages te voorkomen.

Sprays en poeder

Er zijn ook sprays in de handel die een extra filmlaagje op de huid leggen. Attentie: sommige sprays bevatten alcohol. Bij een geïrriteerde huid kunt u dit beter niet gebruiken. Sowieso is het bij irritatie raadzaam om de stomaverpleegkundige te raadplegen.

Een huidbeschermend poeder kan worden gebruikt bij een vochtige huid of bij slijmvliesaanvoelingen. Bijvoorbeeld als de huid zo geïrriteerd is dat de wondjes vocht afgeven. Het poeder beschermt de huid tussen de stoma en het opvangmateriaal. Bij gebruik is het aan te

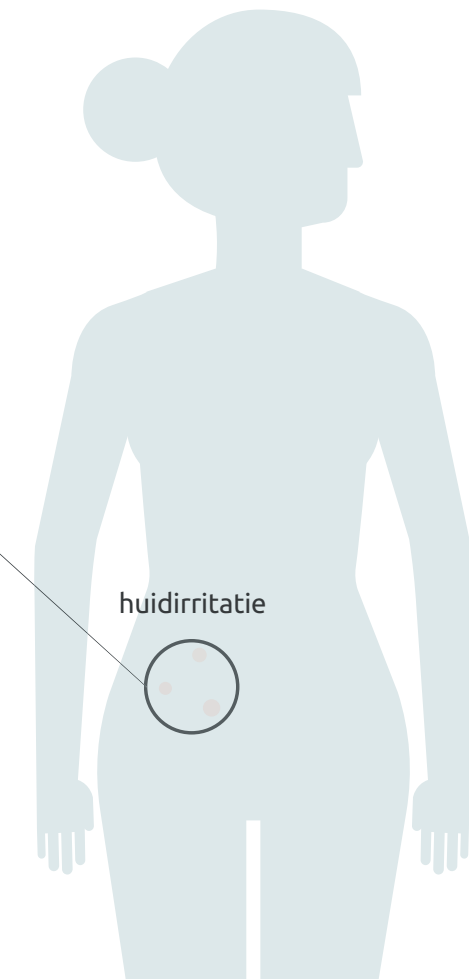


Annemieke (56) heeft de ziekte van Crohn. Na jarenlang klachten te hebben gehad die weer verdwenen, vlamt de ziekte rond haar 50e heviger dan ooit weer op. Er werd van alles geprobeerd, maar uiteindelijk bleek een stoma de enige oplossing. Ook Annemieke heeft snel last van huidontstekingen.

raden om het overtollige poeder weg te blazen en de huidplak of het poeder een beetje vochtig te maken, zodat het opvangmateriaal beter blijft zitten. Vaak worden crèmes, sprays en poeder vergoed door uw verzekeraar. Om zekerheid te krijgen, kunt u het beste contact met hen opnemen of het navragen bij uw leverancier.

Stomaverpleegkundige

Ernstige of lang aanhoudende huidirritaties - die soms kunnen leiden tot infecties - kunt u het beste bespreken met uw stomaverpleegkundige. Het gaat dan onder meer om irritaties die voortkomen uit niet goed passend materiaal, om materiaal dat niet goed is aangebracht of om onvoldoende bescherming van de huid. De stomaverpleegkundige kent het meeste materiaal en kan zoeken naar een oplossing. Ook als de huid ineens wat roder wordt of gaat jeuken is dat een signaal om bij de stomaverpleegkundige aan te kloppen.



Wilhelmina (81) heeft darmkanker en krijgt een colostoma. Aanvankelijk lijkt alles goed te gaan. Tien dagen na de operatie blijken de randen rondom de wond echter necrotisch te zijn. Dit betekent dat de cellen afsterven. Uiteindelijk is een ontstekingsremmer (prednison) de oplossing. Na een week verdwijnen de ontstekingen, maar pas na vijf weken kan Wilhelmina weer stomamateriaal verdragen. Ze heeft de pech gehad dat ze getroffen is door pyoderma gangraenosa, een huidaandoening die zich snel kan uitbreiden en moeilijk geneest.

Met dank aan stomaverpleegkundigen Annette van Duijvendijk en Ada Veldink en het Kenniscentrum Wondzorg.