

Infobrochure



Colostoma

B2.2 Gastro-enterologie

Tel.: 011 826 364

mensen zorgen...
voor mensen

Jaarlijks worden er in België honderden personen geopereerd waarbij een tijdelijke of definitieve stoma wordt aangelegd.

Voor velen is deze operatie van levensreddende betekenis. Voor anderen is zij de oplossing van langdurige ziekteprocessen in de darm die een natuurlijk functioneren van de darmen in de weg staan of verhinderen.

Wat ook de reden van de operatie is, iedereen die een stoma krijgt, heeft hierover veel vragen.

Met deze infobrochure proberen we zoveel mogelijk vragen te beantwoorden en de informatie van uw behandelende arts nog eens op een rijtje te zetten.

Volledig is deze brochure niet. Als u met vragen en bedenkingen achterblijft na het lezen ervan, aarzel dan niet uw arts of de verpleegkundige aan te spreken.

Inhoud

Wat is een colostoma?	3
Tijdelijk of definitief stoma?	3
Stomaverzorging	4
Probleemaanpak	7
Verzorgingssystemen en vergoedingen	10
Nazorg en terug thuis	11

Wat is een colostoma?

Het woord stoma betekent letterlijk 'mond' of 'opening'. We beperken ons hier tot een colostoma: dit is een opening in de dikke darm (= colon) die operatief op de buikwand wordt aangelegd om langs deze weg ontlasting mogelijk te maken.

Tijdens de operatie heeft de chirurg de dikke darm doorheen de buikwand naar buiten gebracht en aan de huid vastgehecht. Dit omgekeerd stukje dikke darm ziet eruit als rood slijmvlies, zoals bijvoorbeeld de binnenzijde van de wang.

De stoma zelf is ongevoelig. In de loop van het eerste jaar na de operatie kan de omvang van de stoma veranderen. Om die reden zijn ook herhaaldelijk aanpassingen van het opvangmateriaal nodig.



Tijdelijk of definitief stoma?

Meerdere aandoeningen kunnen leiden tot een belemmering of afsluiting van de darmdoorgang.

- Soms moet een darm enkel op rust gezet worden met later een herstel van de normale darmassage. In dit geval is de stoma **tijdelijk** en wordt de normale darmdoorgang na een rustperiode hersteld.
- Soms wordt de dikke darm gedeeltelijk of volledig weggenomen zonder een mogelijk herstel. Hier is de stoma **blijvend**.

In beide gevallen zal uw chirurg het darmkanaal onderbreken en rechtstreeks naar buiten leiden met behulp van een stoma.

Een colostoma kan op elk niveau van de dikke darm aangelegd worden. De medische reden bepaalt voornamelijk de plaats van aanleg en of de stoma van tijdelijke of definitieve aard is.

De eerste dagen na de operatie

De eerste dag na de operatie brengen we een tweedelig systeem aan, waardoor we samen met u kunnen achterhalen welk materiaal het meest geschikt is.

Dit materiaal kan nog aangepast worden in de loop van de tijd. Het is afhankelijk van hoe u dit ervaart en hoe uw huid reageert op het materiaal.

De productie van de stoma is in de eerste periode vloeibaar. Nadat u weer gewone voeding eet, wordt de stoelgang weer meer gebonden. De plaats van aanleg van de stoma op de dunne darm bepaalt de indikking van de stoelgang.

Bij gebruik van een **ééndelig systeem** verwisselen we het opvangzakje zodra het halfvol is, dus 1 à 2 keer per dag.

Bij gebruik van een **tweedelig systeem** verwisselen wij de huidplaat driemaal per week en het zakje 1 à 2 keer per dag.

Als u vloeibare ontlasting hebt, gebruiken we een open zakje met onderaan een sluiting.

De stomadiameter wordt gemeten met bijgeleverd paskaartje. De opening van de opvangplaat moet juist om de stoma passen. De marge mag maximaal 1 tot 2 mm zijn.

Enkele tips bij de verzorging van de huid rond de stoma

- Inspecteer elke keer de huid rond de stoma wanneer u de plaat vervangt. Bij jeuk, huidkloven, roodheid, puistjes, blaren gebruikt u best een tijdje een beschermplaat en raden wij u aan een advies in te winnen.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk zeep om de huid rond de stoma te reinigen. Hebt u toch zeep nodig? Gebruik dan een neutrale zeep. Reinig de omgeving van de stoma met lauw water en droog al deppend. Eventueel kan u removerdoekjes gebruiken om hardnekkige kleefresten te verwijderen. Gebruik zeker geen ether.
- Haren rond de stoma verwijdert u best met een schaar of door ze te epilieren. Wees alert voor een overgevoelige huid als u ontharingscrèmes wilt gebruiken. Gebruik een tondeuse in plaats van scheermesjes. Scheermesjes veroorzaken wondjes.

- Breng zo weinig mogelijk producten aan op de huid rond de stoma. Bij een gevoelige huid gebruikt u best huidbeschermende films, bijvoorbeeld Skin-prep, Confeelfilm, Cavilon Protector. Deze producten zijn te verkrijgen via de bandagist. Na aanleg van een darmstoma is het belangrijk dat u aan de chirurg vraagt of er mogelijkheid is tot irrigatie.

Verzorgingsmethode

Ééndelig systeem (huidplaat en opvangzakje aan elkaar)

Materiaal:

Water, zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, afvalzakje, zacht toiletpapier of tissues, huidplaat (juiste diameter cfr. stoma-opening), hulpmiddeltjes voor verwijdering van kleefresten.

Werkwijze:

- Open het afvalzakje zodat u het opvangzakje er gemakkelijk in kan leggen.
- Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
- Verwijder het aanwezige opvangzakje van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje.
- Verwijder stoelgangresten met zacht toiletpapier of een zakdoekje.
- Was de huid rond de stoma met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
- Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
- Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
- Reinig de stomaopening.
- Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.
- Knip de huidplaat op de juiste doorsnede.
- Verwarm de plaat in de handpalmen.
- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng het nieuwe opvangsysteem aan. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen.
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Wrijf met de linker- en rechterwijsvinger over de binnenkant en buitenkant van de plaat. Blijf even wrijven.

Tweedelig systeem (huidplaat en opvangzakje afzonderlijk)

Materiaal:

Water, zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, papieren afvalzakje, zacht toiletpapier of tissues, schaartje, paskaartje, huidplaat en opvangzakje.

Werkwijze:

- Open het afvalzakje zodat u het opvangzakje er gemakkelijk in kan leggen.
- Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
- Verwijder het aanwezige opvangzakje van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje.
- Verwijder stoelgangresten met zacht toiletpapier of een zakdoekje.
- Was de huid rond de stoma met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
- Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
- Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
- Reinig de stomaopening.
- Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.
- Knip de huidplaat op de juiste doorsnede.
- Verwarm de plaat in de handpalmen.
- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng het nieuwe opvangsysteem aan. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen.
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Wrijf met de linker- en rechterwijsvinger over de binnenkant en buitenkant van de plaat. Blijf even wrijven.
- Breng het zakje aan van onder naar boven. U moet een klik horen.
- Controleer of het opvangzakje goed vastzit op de plaat.

Vervangen van opvangzakje

Materiaal:

Nieuw opvangzakje (ringdiameter, plaat overeenkomstig ring opvangzakje), zacht toiletpapier, beschermdoekje, afvalzakje.

Werkwijze:

- Plaats het nodige materiaal in de onmiddellijke omgeving.
- Breng het beschermdoekje aan.
- Verwijder het opvangzakje van boven naar beneden.
- Reinig de binnenzijde van de plaatring met toiletpapier.
- Breng het nieuw opvangzakje aan.

Problemen met de stoma

Geur

In principe mag u alleen geur waarnemen bij het vervangen van het opvangzakje. De meeste opvangzakjes zijn immers voorzien van een koolstoffilter die de geur neutraliseert. Als u ziet dat de filter helemaal bevuild is, mag u het zakje vervangen.

Gas

De gasproductie kan soms toenemen. Darmgassen zijn het gevolg van lucht slikken bij het eten, gashoudende dranken, kauwgomgebruik, bepaalde voedingsmiddelen, ...

Als u een 2-delig systeem gebruikt, kan u het opvangzakje losmaken van de huidplaat om overtollige gassen uit het zakje te verwijderen.

Geluid

Geluidshinder komt vaak voor bij verhoogde darmgasproductie. U kan het geluid verminderen door een katoenen hoesje of overtrekje te plaatsen, door een gewatteerde kompres over het opvangzakje te plaatsen,

Sociale vaardigheden

Werk

Een colostoma vormt normaal geen probleem voor het uitoefenen van de meeste beroepen.

Zware lichamelijke arbeid (bv. veel heffen, rekbewegingen) kunnen wel problemen geven. Bespreek dit met uw chirurg of met de arbeidsgeneesheer van uw werkgever.

Sport

Er zijn vrijwel geen beperkingen voor stomapatiënten om een bepaalde sport te beoefenen. Rekbewegingen en krachtige buikspieroefeningen moet u wel vermijden.

Jonge patiënten nemen vaak hun beoefende sport terug op. Oudere patiënten geven de voorkeur aan zwemmen, wandelen, fietsen, vissen, ...

Sporten met veel lichamelijk contact vermijdt u best.

Enkele hulpmiddelen die u kan gebruiken als u sport zijn elastische bandages, een stretchbroekje, een gordeltje, een stoma-cap (plug).

Bovendien bestaat er nog colonirrigatie: het irrigeren of spoelen is een kunstmatige manier om de dikke darm (colon) te ledigen. Het doel van deze methode is de patiënt met een colostoma voor langere tijd (24 tot 48 uur) stoelgangvrij te laten zijn. Raadpleeg hierover uw arts of stomaverpleegkundige.

Vakantie

Als stomadrager mag u 5 kg extra bagage meenemen bij vliegtuigreizen. Neem bij verlof in het buitenland voldoende opvangzakjes mee. Houd uw verzorgingsbenodigdheden steeds bij in uw handtas of handbagage. Verdeel uw opvangzakjes over de verschillende koffers.

Wat neemt u mee in de handbagage?

- Washandje en handdoek
- Zeep (neutrale zeep)
- Papieren zakdoekjes of vochtige doekjes
- Hygiënisch zakje
- Het door u gebruikte stomamateriaal (1-delig of 2-delig)
- 1 reservezakje en eventueel een pasklare huidplaat

Voor dames zijn donkere badpakken (met tekeningen ter hoogte van de stoma) geschikter dan lichte badpakken omdat deze nogal snel aftekenen. Voor mannen zijn bermuda zwemshorts een goed alternatief.

Baden en douchen

Baden en douchen kunt u met of zonder opvangzakje. Er is geen garantie dat de stoma niet produceert. Maar als u éénmaal een vast ontlastingspatroon hebt, kunt u zonder zakje douchen of baden.

Kleding

De aanwezigheid van een stoma vraagt geen speciale kledij. Let er wel op om geen knellende riemen te dragen ter hoogte van de stoma.

U kan als stomapatiënt een aanvraag indienen op het gemeentehuis om de veiligheidsgordel niet te moeten dragen. De dokter kan hiervoor een bewijsschrift opstellen.

Seksualiteit

Seksualiteitsbeleving kan door het aanleggen van een stoma tijdens de eerste periode na de operatie verminderen.

Van de partner is een positieve houding, merkbare sympathie en begrip van groot belang. In de eerste plaats begrip voor het feit dat de stoma op de buik te zien is. Betrek daarom uw partner in het verzorgingsgebeuren. Wees eerlijk in uw gevoelens, praat er over met elkaar.

Bij vrouwen:

- De operatie heeft geen invloed op de structuur van de schede.
- Er kunnen eventuele plasproblemen optreden (vnl. ophouden van de urine).
- Kinderen krijgen is in principe geen enkel probleem.
- Vraag raad aan uw arts in verband met anticonceptie.

Bij mannen:

- Soms zijn er problemen bij het in stand houden van de erectie en het bereiken van een orgasme.
- Ga tijdig naar uw huisarts of de chirurg als u hiermee problemen heeft.
- Spreek erover.

Vraag raad aan uw (huis)arts als seksuele problemen zich blijven voordoen, zowel bij u als bij uw partner. Natuurlijk is een goede seksuele beleving niet alleen afhankelijk van psychische factoren. Het lichamelijk herstel en evenwicht moet ook eerst herwonnen zijn. Bij bepaalde patiënten blijft de streek rond het perineum erg gevoelig of pijnlijk.

Verzorgingssystemen en vergoedingen

Voor de stomaverzorging kan u diverse verzorgingssystemen gebruiken. De mutualiteit betaalt de meest gebruikte verzorgingsproducten terug.

Bij eventuele problemen rond materiaalvoorziening en terugbetaling, kunt u steeds contact opnemen met de bandagisten.

Bij ontslag krijgt u een voorschrift van de arts voor uw stomamateriaal. Dit voorschrift blijft geldig zolang u niet van bandagist verandert.

Voor de meeste stomamaterialen voorziet de ziekteverzekering een terugbetaling:

Bijvoorbeeld:

Bij een 1-delig systeem:

- 180 gesloten opvangzakjes per 3 maanden

Bij een 2-delig systeem:

- 45 platen per 3 maanden (45 convexe platen per 3 maanden)
- 180 colo-opvangzakjes per 3 maanden = 1 zakje per dag
- pasta: 2 tubes per 3 maanden
- poeder: 2 flacons per 6 maanden

Deze hoeveelheden kunnen in de loop van de jaren veranderen. De apotheker of bandagist houdt u op de hoogte. De bandagist krijgt de vergoeding rechtstreeks van uw ziekenfonds. Sommige hospitalisatieverzekeringen voorzien een tussenkomst in de eigen bijdrage. Dit is echter verschillend van verzekering tot verzekering. U kunt dan best even informeren.

Nazorg en terug thuis

U krijgt een ontslagbrief met de nodige informatie over uw operatie mee, een afspraak voor controleraadpleging bij uw chirurg en een afspraak voor controle op de stomaconsultatie.

Bij ontslag wordt ervoor gezorgd dat het materiaal besteld is bij de bandagist. Deze levert dit in het ziekenhuis of indien u al ontslagen bent, bij u thuis. De nodige materiaalvoorschriften, formulieren voor thuisverpleging, krijgt u van de verpleegkundige of de chirurg.

Voor vele patiënten is de steun en bemoediging van andere stomapatiënten hulp. Zowel praktische problemen bij verzorging, als psychologische noden kunnen vrijblijvend besproken worden in de regelmatig georganiseerde samenkomsten van stomapatiënten.

Neem contact met de huisarts of stomaverpleegkundige bij één van de volgende problemen:

- Huidirritatie rond de stoma
- Frequente lekkageproblemen
- Bloed in de ontlasting
- Wijziging in ontlastingspatroon (niet bij chemopatiënten)
- Zwelling in de huid rond de stoma
- De stoma komt niet meer naar buiten, is niet meer zichtbaar op de huid
- Bij pijn rond de stoma

Meer info over eventuele vergoedingen of tegemoetkomingen vanuit ons sociaal stelsel kunt u vragen aan de stomaverpleegkundige.

U kunt ook de mogelijkheid tot hulp aan huis in de eerste maanden na de hospitalisatie bespreken met de sociale dienst.

Geluk zit in de kleine dingen
Die het leven zo vaak geeft
De zon waarin de vogels zingen
De regen die ons leven geeft

Soms zijn er ook donkere dagen
Met zorg en nog meer pijn
Waarop je aan jezelf zult vragen
Zal ik ooit weer gelukkig zijn

Maar geloof me het zal gebeuren
Na de regen
komt ook weer zonneschijn



Versie: november 2012