



Ileostoma

Hints & tips

Inleiding



Deze brochure bevat hints en tips voor mensen met een ileostoma. Het doel van deze brochure is om u te begeleiden vanaf uw operatie tot een aantal maanden na de operatie, en u ook daarna te helpen bij uw nieuwe leven met een stoma.

In dit boekje staan hints en tips uit de 'universiteit van het leven': ervaringen van mensen die leven met een stoma en van zorgverleners die werkzaam zijn in de stomazorg. Sommige hints en tips lijken misschien afwijkend en ongewoon; toch hebben zij het leven van veel mensen met een ileostoma gemakkelijker gemaakt.

Wij realiseren ons dat er waarschijnlijk over de hele wereld meer hints en tips zijn dan er in deze brochure staan. Wij staan altijd open voor suggesties voor toekomstige uitgaven.

Wij denken dat de inhoud van deze brochure steun en verlichting kan bieden bij uw dagelijkse leven met een stoma en een bijdrage kan leveren aan de kwaliteit van uw leven.

Pat Black
Verpleegkundig consulent
Stomazorg en Colorectale Chirurgie
Hillingdon Ziekenhuis
Verenigd Koninkrijk

Chris Hyde
Stomaverpleegkundige
Stomazorg en Colorectale Chirurgie
Hillingdon Ziekenhuis
Verenigd Koninkrijk

Vigdis Hannestad
Global Clinical Manager
Dansac A/S

Inhoud

Inleiding.....	2
Inhoud	3
Na de operatie.....	6
Verzorging van uw stoma.....	7
• Huidverzorging van de ileostoma	7
• Hints en tips.....	8
• Het opvangzakje vervangen	9
• Het verwijderen van haar rond de stoma	9
Producten weggooien	10
Naar huis.....	11
• De eerste weken	11
Voeding en een stoma	12
• Voedingswijzer	13
• Verlies van waterige ontlasting.....	14
• Geuroverlast.....	15
• Gasvorming	16
• Verstopping.....	17
Kleding	18
• Hints en tips voor mannen	18
• Hints en tips voor vrouwen	18
Seksualiteit en relaties	19
• Hints en tips.....	19
• Adviezen voor mannen	20
• Adviezen voor vrouwen	20
• Algemene hints en tips	21

Inhoud

• Algemene hints en tips voor het vrijen	21
Anticonceptie, zwangerschap en bevalling	22
Sport en lichaamsbeweging	23
• Hints en tips.....	23
Drie maanden na de operatie.....	24
• Fantoomgevoel.....	24
Weer aan het werk.....	25
• Hints en tips.....	25
Medicijngebruik	26
Reizen	27
• Reisverzekering.....	27
• Stomapaspoort/Medische verklaring.....	27
• Op reis	27
• Hints en tips voor reizen per vliegtuig.....	28
• Hints en tips voor reizen per boot.....	28
• Hints en tips voor reizen per trein	28
• Hints en tips voor reizen per auto of bus.....	29
• Eten en drinken	29
• Zwemmen	30
Chemotherapie en bestraling	31
• Chemotherapie	31
• Bestraling.....	31
• Hints en tips.....	31
Tijdelijke ileostoma (dubbelloops ileostoma)	32
• Hints en tips.....	32

Inhoud

Ileo anaal pouch	33
• Hints en tips.....	33
Bijlage.....	36
• Materiaalsets.....	36
• Belangrijke adressen	36
Nova 1 Fold Up/Infant.....	37
Nova 2 Fold Up/Huipaten.....	38
Notities	39
• Nederlandse Versie	39

Na de operatie

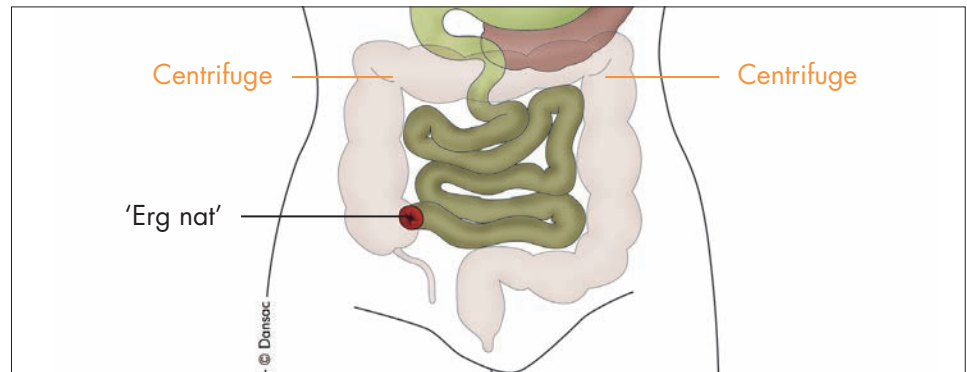


Domme vragen bestaan niet!

Het leren omgaan met uw stoma is niet zo moeilijk als leren lopen of autorijden - maar het kost wel tijd

De functie van de dikke darm kan worden vergeleken met de centrifuge van een wasmachine. Het moment dat de ontlasting de dikke darm bereikt lijkt op het moment dat het wasgoed gecentrifugeerd gaat worden. De ontlasting, net als uw wasgoed, is in dit stadium erg nat. Dat betekent dat wanneer uw dikke darm is verwijderd, u dit kunt vergelijken met het ontbreken van het centrifugeprogramma van uw wasmachine, de ontlasting is nat en dun.

De functie van uw dikke darm kan worden vergeleken met een wasmachine:



In het begin zal het even duren voor u gewend bent aan het omgaan met uw stoma. Wanneer u aan het herstellen bent van uw operatie, denkt u misschien dat u deze nieuwe situatie onmogelijk aankunt. Maar naarmate u herstelt en sterker wordt, zal het gemakkelijker worden en zult u sneller en efficiënter met uw stoma om leren gaan. Naar huis gaan is een uitdaging en herstel heeft tijd nodig.



Maak aantekeningen!

Maak aantekeningen of houd een dagboek bij waarin u al uw vragen kunt opschrijven. Op deze manier vergeet u niet de belangrijke vragen te stellen wanneer u contact heeft met uw stomaverpleegkundige, arts of medische zorgverlener.

Verzorging van uw stoma

Er zijn drie verschillende soorten stoma's: colostoma, ileostoma en urostoma. Aangezien de productie en de samenstelling bij ieder stoma anders is, is het belangrijk dat u weet welk soort stoma u hebt. Deze brochure gaat over de stoma die u hebt – een ileostoma.

Uw stomaverpleegkundige geeft u de juiste instructies en legt u uit welke producten u kunt gebruiken.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen een ileostoma hebben, maar de vragen en zorgen zijn meestal hetzelfde. De productie, volume en samenstelling varieert per individu en hangt af van de plaats van de stoma op de dunne darm. De stoma is rood en vochtig. De stoma bevat geen zenuwuiteinden en is daarom gevoelloos.

De productie van een ileostoma ligt gewoonlijk tussen de 400 – 800 ml per 24 uur en is meestal papachtig van samenstelling, maar kan gedurende de dag veranderen afhankelijk van de hoeveelheid vocht en voedsel dat men tot zich neemt. Het opvangmateriaal zal meerdere malen per dag en soms ook 's nachts, moeten worden geleegd. Iemand met een ileostoma heeft geen controle over de productie.

Het is belangrijk om ruim voldoende te drinken, het liefst veel water. Verzekert u ervan dat u voldoende zout toevoegt aan uw voeding omdat mensen met een ileostoma meer zouten verliezen via de ontlasting. Volgde u voor uw operatie een dieet of had u een vochtbeperking, overleg dan met uw chirurg wat nu wel toegestaan is.

Huidverzorging van de ileostoma

Het gebied rond uw stoma, daar waar uw stomaopvangzakje is bevestigd, wordt de peristomale huid genoemd. Het klevende gebied van uw stomaopvangzakje of de huidplaat, dient om de peristomale huid te beschermen met behulp van ademend materiaal.

Het is belangrijk dat u dit gebied schoonhoudt en beschermt tegen de ontlasting uit de stoma.

Uw stoma is uniek
voor u.





Vervang uw huidplaat en/of opvangzakje als het lekt! Plak geen materialen bij.



Het is belangrijk om goed voorbereid te zijn en alle benodigdheden binnen handbereik te hebben voordat u met de verzorging van uw stoma begint.



Als u een nieuwe crème/gel of lotion wilt proberen, test dit dan eerst op een klein oppervlak van de peristomale huid. Als dit een irritatie veroorzaakt treft dit niet meteen het hele gebied.

Het is meestal de ontlasting die een pijnlijke peristomale huid veroorzaakt en niet het voortdurende aanbrengen en verwijderen van de huidplaat. Als de peristomale huid onprettig aanvoelt, jeukt en pijnlijk is, moet u uw stomaopvangzakje verwijderen, het gebied wassen en drogen en daarna een nieuw stomaopvangzakje bevestigen.

Hints en tips

- Zorg ervoor dat de huidplaat zo secuur mogelijk aansluit rondom de stoma. Gebruik een meetkaart of mal.
- De eenvoudigste manier om uw stoma te meten, is door de afdekfolie van de huidplaat als voorbeeld te gebruiken of de meetkaart die is bijgesloten in de doos. U kunt dit eventueel voor de spiegel doen.
- Tijdens de eerste 6 à 8 weken kunt u het beste de grootte van uw stoma wekelijks controleren; deze kan deze periode namelijk veranderen.
- U kunt de kleefkracht vergroten door u hand even op de huidplaat te leggen als deze is aangebracht.
- Overmatig zweten kan ertoe leiden dat de huidplaat sneller verzadigt en niet zo goed op de huid blijft zitten. Het gebruik van een ongeparfumeerde deodorant onder de huidplaat kan dit probleem oplossen.
- U moet zorgvuldig te werk gaan bij het aanbrengen van peristomale huidcrème. Deze crèmes zijn vaak vet, waardoor de huidplaat mogelijk niet op uw huid blijft plakken. Gebruik een niet vette barrière crème, Dansac skin crème of doekjes waarin de barrière crème verwerkt is. De benodigde hoeveelheid crème bedraagt niet meer dan een luciferkop en moet goed worden ingewreven voordat u de nieuwe huidplaat aanbrengt.
- Een uitstulping rond de stoma kan wijzen op een hernia. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Een prolaps houdt in dat de stoma langer wordt of meer uitpuilt dan u gewend bent. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Als u denkt dat u een prolaps of een hernia hebt, maar uw stoma functioneert nog goed, de kleur van de stoma is onveranderd en u hebt geen problemen met uw stomaopvangmateriaal, dan is het niet nodig om direct uw stomaverpleegkundige of arts te raadplegen. U kunt dit doen op uw volgende vaste afspraak.
- Als uw stoma bloedt tijdens het verzorgen, hoeft u zich daar geen zorgen over te maken. Dit is normaal, omdat de stoma uit hetzelfde tere weefsel bestaat als de binnenkant van uw mond.

Probeer routine te krijgen in het vervangen van uw stomaopvangzakje.

Benodigdheden

- Afvalzakje.
- Non-woven gaasjes of toiletpapier om schoon te maken en te drogen.
- Warm water.
- Nieuwe huidplaat en/of opvangzakje.
- Schaar om de opening in de huidplaat op maat te knippen (indien nodig).
- Eventuele andere benodigdheden.

De huidplaat en/of opvangzakje vervangen

- Zorg dat uw kleding niet in de weg hangt (hiervoor kunt u wasknijpers of veiligheidsspelden gebruiken).
- Leeg uw opvangzakje.
- Maak een paar non-woven gaasjes nat met water om de huidplaat te verwijderen.
- Maak de gebruikte huidplaat voorzichtig van boven naar beneden los, waarbij u de huid tegenhoudt met de natte non-woven gaasjes. Verwijder de huidplaat pellend.
- Was de stoma en de omringende huid met de vochtige non-woven gaasjes of met toiletpapier.
- Dep uw huid droog.
- Breng nu eventuele hulpmiddelen aan als dit door uw stomaverpleegkundige is aanbevolen.
- Breng het stomaopvangmateriaal aan, controleer of het materiaal goed zit.
- Vergeet niet uw reserveset mee te nemen als u van huis gaat (zie pagina 36).

Het verwijderen van haar rond de stoma

Sommige mensen willen de huid rondom hun stoma ontharen. U kunt dit het beste doen door te scheren of door de lange haren af te knippen met een schaar. Droog scheren is niet prettig en geeft sneller wondjes, dus heeft het de voorkeur het gebied nat te scheren met een schoon wegwerpscheermesje. Scheer een keer per week zacht en voorzichtig in de richting van de haargroei. Gebruik geen gebruikt scheermesje of een scheermesje van iemand anders. Het wordt afgeraden om ontharingscrème of -gel te gebruiken.



Als u het peristomale gebied wast, is het niet raadzaam om babydoekjes, ontsmettingsmiddelen of antiseptische vloeistoffen te gebruiken. Deze kunnen huidreacties veroorzaken rond de stoma.



Neem altijd uw reserveset mee als u van huis gaat.



Als u het gebied rond de stoma wilt scheren, plaats dan ter bescherming een gaasje over uw stoma en scheer er voorzichtig omheen.



Producten weggooien



U kunt wegwerpszakjes voor luiers gebruiken om gebruikte stomaopvangzakjes weg te gooien.

Het stomazakje kunt u in een afvalzakje doen en dichtknopen voordat u het in een afvalcontainer gooit. U kunt het eventueel eerst legen.

Weggoaien van het gebruikte materiaal

- Leeg het opvangzakje in het toilet.
- Spoel de huidplaat en/of het opvangzakje niet door het toilet.
- Stop het gebruikte opvangzakje en de gaasjes in de afvalzak en knoop deze dicht voordat u het bij het huishoudelijk afval doet.



Naar huis

De eerste weken

De eerste twee weken dat u thuis bent, zal uw dagelijkse routine aanvankelijk langzamer zijn. Als u echter eenmaal vertrouwd raakt met de verzorging van uw stoma, zult u er routine in krijgen en zal uw dagelijkse lichaamsverzorging en het vervangen van het opvangzakje iets langer duren dan normaal. In het begin kunt u het idee hebben dat de stoma uw leven beheerst, maar al snel zullen de rollen omgedraaid zijn.

Uw buik kan nog wat opgeblazen zijn na de operatie. U kunt dan het beste losse kleding dragen tijdens de eerste weken. Probeer om iedere twee uur wat rond te lopen in huis of buiten, dit stimuleert uw algemene bloedsomloop en vermindert het opgeblazen en ongemakkelijke gevoel in uw bekken en benen.

Om overmatige buikpijn en het risico op een hernia rond de stoma te voorkomen, wordt geadviseerd om de volgende activiteiten in de eerste weken na de operatie te vermijden:

- Zware huishoudelijke taken zoals emmers water dragen, stofzuigen, ramen lappen enz.
- Duwen van kindervan, wandelwagen, boodschappenwagen of rolstoel.
- Zware dingen optillen (zoals een boodschappentas of kinderen).

Ook wordt afgeraden om auto te rijden tijdens de eerste weken na de operatie, omdat de bijwerkingen van de medicijnen en de narcose uw reactievermogen en concentratie verminderen. Wilt u toch auto gaan rijden, overleg dan met uw arts.

Uw vooruitgang zal in het begin met pieken en dalen gaan; twee stappen vooruit en één stap achteruit. U kunt huilerig, opvliegend en prikkelbaar zijn. Vraag uw familie en vrienden om hier begrip voor te hebben; het is namelijk een normale reactie na de operatie en tijdens het herstel.

Accepteer alle hulp die u krijgt aangeboden (het aanbod is misschien eenmalig).



Slaap, beweeg, eet en drink regelmatig.



U kunt zich 's ochtends goed voelen, 's middags vermoeid en 's avonds uitgeput.



Voeding en een stoma



Luister naar uw lichaam,
geef toe aan trek in eten.

Vergeet niet dat eten een genot zou moeten zijn! Ons lichaam heeft een hele reeks verschillende soorten voedsel nodig voor herstel en gezondheid. Het is belangrijk om erachter te komen wat u eet om de juiste balans te vinden.

Belangrijk

- Eet op vaste tijden.
- Kauw het eten goed.
- Probeer andere activiteiten tijdens het eten te vermijden.
- Eet bij voorkeur aan tafel.
- Als u een kunstgebit draagt, zorg er dan voor dat dit goed past.

Het omgaan met voeding na de operatie

- Neem meerdere kleine maaltijden.
- Eiwitten (vlees, vis en zuivelproducten) zijn goed voor het genezingsproces.
- Kauw goed op het eten om de spijsvertering te bevorderen.
- Als u geen eetlust (meer) hebt, eet dan alleen voedsel dat u lekker vindt.
- Als uw eetlust in de eerste weken na de operatie niet verbetert of uw eetlust verslechtert neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.



Vergeet niet gevarieerd
te eten. Kauw goed en
eet langzaam.

Het dagelijkse voedingspatroon

- Neem 3 á 4 vaste maaltijden per dag.
- Neem evenwichtige maaltijden; probeer uit elk vak iets te eten uit de voedingswijzer.
- Eet elke dag fruit en groenten.
- Een glas alcohol tijdens het eten mag best.

Zorg ervoor dat u elke dag genoeg drinkt. Heeft u een ileostoma probeer dan 2 á 2½ liter te drinken. Dit is eenvoudig te onthouden door elke dag een fles van 2 liter te vullen met vocht. 's Avonds moet de fles leeg zijn.

Voedingswijzer





Vergeet niet uw
vocht en zout inname
te verhogen.

Verlies van waterige ontlasting

Als u denkt dat uw diarree (verlies van waterige ontlasting) veroorzaakt wordt door ziekte en/of voedselvergiftiging en het houdt langer dan 24 uur aan, dan is het raadzaam een arts te raadplegen.

Bijzonderheden

Als de stoma veel produceert (meer dan 1,5 liter per 24 uur) of bij braken, hevige transpiratie en/of koorts treedt extra vocht- en zoutverlies op. Er kan ook sprake zijn van eetlustvermindering waardoor inname van vocht en zout minder is. Extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Raadpleeg u stomaverpleegkundige of behandelend arts.

Geuroverlast

Als het opvangzakje correct is aangebracht zou er geen geuroverlast mogen zijn. Is er wel geuroverlast, dan kan dit wijzen op een verzadigd filter of lekkage. Het is dan van belang dat u uw huidplaat en/of opvangzakje direct vervangt, niet alleen om de geur te verdrijven, maar vooral om de huid rond de stoma te reinigen en beschermen.

Hints en Tips om geuroverlast te beperken tijdens het verwisselen van materiaal

- Neem evenwichtige maaltijden, kauw goed en eet langzaam.
- Als u uw zakje hebt vervangen, alles hebt opgeruimd en het toilet hebt doorgetrokken, strijk dan een lucifer af en blaas deze meteen weer uit. De zwavelkop van de lucifer zal de geur verminderen of verdrijven.
- Sommige voedingsmiddelen kunnen de geur verergeren, zoals uien, knoflook, diverse koolsoorten, vis, ei, peulvruchten en vitamine B-tabletten. U kunt deze producten vermijden als u daar last van hebt.
- Een paar druppels van een geurneutralisator in het opvangzakje kunnen de geur helpen verdrijven. Een geurneutralisator is verkrijgbaar bij medische speciaalzaken. Deze worden niet vergoed.
- Maak zonodig gebruik van speciale geurverdrijvers.
- Karnemelk drinken.

Tijdens het verwisselen van het opvangzakje zult u merken dat uw ontlasting anders ruikt dan voor de operatie. Dit is het gevolg van de operatie aan de darm.

Gasvorming

De één heeft meer last van gasvorming dan de ander. Als u problemen had met gasvorming voor de operatie, zal dit na de operatie niet zijn veranderd.

Gasvorming kan het gevolg zijn van het inslikken van lucht, van het drinken van veel koolzuurhoudende drank, te koud of te warm drinken, door te praten tijdens het eten, door roken, lactose/tarwe-intolerantie, grote hoeveelheden suiker/sorbitol en een aantal andere voedingsmiddelen.

Voedingsmiddelen die de gasvorming bevorderen

(Neem deze voedingsmiddelen geleidelijk op in uw voedingspatroon en kijk hoe ze u bevalen.)

- Peulvruchten bijvoorbeeld: bruine bonen, witte bonen.
- Broccoli en diverse koolsoorten.
- Uien, knoflook, maïs, prei en paprika.
- Abrikozen en meloen.
- Spinazie, komkommer en champignons.
- Eieren.
- Nieuwe aardappelen.
- Koolzuurhoudende dranken en bier.

Hints en tips om gasvorming te voorkomen

- Vermijden van bepaalde voedingsmiddelen, zie opsomming hierboven.
- Eet rustig om ongemerkt inslikken van lucht te voorkomen. Bij kauwgom kauwen en roken wordt ook vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Verstopping

Als uw ileostoma niet goed meer werkt door onverteerde voedselresten of vernauwingen dan kunnen de volgende verschijnselen zich voordoen: buikpijn, krampen, een opgezwollen buik, misselijkheid en/of braken. Er zal minimale of geen stomaproductie zijn. In de meeste gevallen zal een verstopping door (onverteerd) voedsel zich vanzelf oplossen. Het drinken van heldere dranken en het masseren van de buik terwijl u zich ontspant kan helpen. Houden klachten als buikkramp, buikpijn, opgezwollen buik en/of misselijkheid aan, dan is het raadzaam om een arts of stomaverpleegkundige te raadplegen.

Voedingsmiddelen die een verstopping kunnen veroorzaken zijn

- Noten, kokosnoot, pinda's.
- Gedroogde vruchten, schil van tomaten en fruit.
- Vezelrijke groenten, zuurkool, draden van sperziebonen, peulvruchten.
- Asperges, selderij, champignons, doperwtten, sla, spruiten en maïs.
- Pitten en velletjes van citrusvruchten (fruit in blik is prima), ananas en meloen.
- Harde rauwkost.
- Gelatineproducten.
- Taai/draderig vlees.

Kleding



In de eerste weken kan het prettig zijn om losse kleding te dragen, omdat uw buik nog niet goed aanvoelt. Na een paar weken kunt u uw gewone kleding weer dragen. Het dragen van nauwsluitende kleding heeft geen invloed op uw stoma. Als u een spoedoperatie hebt gehad en de plaats van de stoma kon niet van te voren worden bepaald, kan het nodig zijn om de taille van uw kleding enigszins aan te passen.

Hints en tips voor mannen

- U kunt hetzelfde soort kleding dragen als voor de operatie.
- Bandplooibroeken geven meer ruimte aan het gebied rond het opvangzakje. Deze zijn verkrijgbaar in de meeste winkels.
- U kunt strakke kleding blijven dragen.
- Een riem kan soms een probleem zijn als deze over de stoma gaat – bretels zijn beter.
- Sommige firma's ontwerpen specifieke kleding voor mannen met een stoma, zoals badkleding, ondergoed en broeken met een hoge taille.

Hints en tips voor vrouwen

- U kunt hetzelfde soort kleding dragen als voor de operatie.
- Slipjes/ondergoed worden onder het opvangzakje gedragen of helemaal eroverheen.
- U kunt een korset blijven dragen na een stomaoperatie.
- Sommige firma's ontwerpen specifieke kleding voor vrouwen met een stoma, zoals badkleding, ondergoed, nachtkleding en panty's met een hoge taille.
- Badkleding met een patroon kleedt beter af dan effen badkleding.
- U kunt strakke kleding blijven dragen.

Seksualiteit en relaties

Ook al betekende uw stoma-operatie misschien het einde van jarenlange ziekte en ongemak, of een genezing van een levensbedreigende ziekte, het is toch een verandering van een natuurlijke lichaamsfunctie. Sommige emoties die u doormaakt zijn een gevolg van deze verandering en kunnen uw zelfbeeld negatief beïnvloeden.

De meeste veranderingen in ons zelfbeeld vinden geleidelijk plaats in de loop van de tijd, zoals tijdens het ouder worden. Een stomaoperatie betekent een plotselinge enorme verandering van uw lichaam en van uw zelfbeeld. Het kost tijd om aan deze verandering te wennen. Het is menselijk om verdriet en pijn te voelen bij het leren accepteren van de nieuwe, maar niet zo wezenlijk veranderde 'ik'. Seksuele activiteit is een van onze normale functies; echter door de operatie kunnen seksuele stoornissen ontstaan.



Hints en tips

- Vertel uw gedachten en behoeften aan uw partner, vraag uw partner hoe hij/zij zich voelt.
- Blijf elkaar benaderen op een manier die op dat moment wenselijk is.
- Veiligheid en intimiteit blijven belangrijk.
- Verander niets aan uw slaapgewoonten.

Misschien hebt u momenteel geen partner, maar vraagt u zich af hoe en wanneer u een nieuwe partner moet vertellen dat u een stoma hebt. Er bestaat geen geëigend moment om dit te vertellen. Vertrouw op uw eigen oordeel. Het is echter waarschijnlijk wel beter om dit vroeg in de relatie te vertellen, voor het eerste intieme contact. Dit maakt het gemakkelijker en helpt u te ontspannen.

Mensen met stoma's hebben relaties, trouwen, krijgen kinderen en leiden een normaal leven. Relaties waarbij een partner een stoma heeft zijn net zo stabiel als alle andere relaties.



De zenuwen en bloedtoevoer die betrokken zijn bij het seksueel functioneren liggen dicht bij elkaar en kunnen beschadigd zijn tijdens een operatie in het kleine bekken. Voor mannen betekent dit dat er problemen kunnen zijn bij het krijgen van een erectie en zaadlozing. Voor vrouwen betekent dit dat de vagina droger en gevoeliger kan zijn. Uw behandelend arts zal dit met u besproken hebben voor de operatie. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor verder advies.

Pijn bij de geslachtsgemeenschap en minder zin in seks kunnen voorkomen. Dit is niet ongewoon en in de meeste gevallen tijdelijk, maar u kunt zich hierover wel zorgen maken en bang zijn dat uw seksuele verlangens en prikkels voor altijd zijn verdwenen.

Het is belangrijk dat u en uw partner dit met elkaar probeert te bespreken.

Adviezen voor mannen

Er zijn verschillende manieren om erectieproblemen te verhelpen:

- Tabletten (Viagra®).
- Injecties in het zwellichaam van de penis.
- Mechanische hulpmiddelen voor het krijgen van een erectie, de vacuümpomp.

Adviezen voor vrouwen

Vrouwen bij wie het rectum is verwijderd tijdens de operatie, kunnen een ander gevoel in hun vagina krijgen wanneer ze gemeenschap hebben. Het kan pijn doen en de vagina kan gevoelig of droog zijn. Ook hebt u mogelijk enkele maanden last van afscheiding. Het is belangrijk dat u en uw partner deze problemen proberen te bespreken.

- Probeer een wateroplosbaar glijmiddel.
- Probeer andere houdingen tijdens de gemeenschap.

Een aantal hulpmiddelen worden vergoed, echter niet alle. Voor verdere adviezen over hulpmiddelen raadpleeg uw stomaverpleegkundige of behandelend arts.

Algemene hints en tips

Er zijn verschillende dingen die seks na de operatie kunnen bemoeilijken, bijv.:

- Seksuele functiestoornis.
- Bezorgdheid of angst dat u niet in staat bent om seks te hebben.
- Bezorgdheid over de aantrekkelijkheid van uw lichaam.
- Bezorgdheid over geurtjes en het lekken van het opvangzakje.
- Bezorgdheid over het loslaten van het opvangzakje/kraken van het zakje.
- Proberen geslachtsgemeenschap te hebben voordat u kracht en vertrouwen terug hebt na de operatie.
- Een depressieve stemming, waar veel mensen na een ingrijpende operatie last van hebben.
- Chemotherapie en/of bestraling

Begrip, communicatie en warmte tussen u en uw partner zijn van cruciaal belang. We kunnen elkaars gedachten niet lezen, dus is het belangrijk om vragen te stellen en te praten over elkaars seksuele behoeften en wensen.

Hints en tips voor het vrijen

- Vervang het opvangzakje voor het vrijen.
- Het kan prettig zijn om het opvangzakje te bedekken.
- Een beschermhoesje kan in vele stijlen en materialen worden gemaakt, van katoen tot sensuele zijde bijvoorbeeld shawls en ceintuurbanden.
- Seksuele activiteit brengt geen schade aan de stoma.
- Zolang u het opvangzakje goed heeft aangebracht, zal de houding die u kiest tijdens het vrijen geen invloed hebben op het opvangzakje, het beschermhoesje of het losraken van het materiaal.
- Een opvangzakje van normale grootte kan worden gevouwen en vastgeplakt tot een kleiner formaat (zie foto's). Ook kunt u een minizakje of een stomacap gebruiken.
- Verwar de bezorgdheid van uw partner niet met afwijzing.
- Elke houding die u beiden comfortabel vindt, is geschikt om te vrijen.
- Als u een partner hebt van hetzelfde geslacht, kan de operatieve verwijdering/sluiting van de anus een probleem opleveren in een seksuele relatie. Geslachtsgemeenschap via de stoma kan gevaarlijk zijn en wordt afgeraden, de stoma wordt zwaar beschadigd.
- De stomaverpleegkundige kan u doorverwijzen naar een seksuoloog, maatschappelijk werker of een hulpverlener op seksueel gebied.



De betrouwbaarheid van de anticonceptiepil kan verminderd zijn door de operatie en het soort stoma dat u hebt. De keuze voor een bepaald anticonceptiemiddel kan het beste worden overlegd met uw chirurg, gynaecoloog of stomaverpleegkundige.

Het hebben van een stoma is geen belemmering om zwanger te worden en te bevallen. De meeste artsen adviseren om na de operatie een à twee jaar te wachten met zwanger worden, zodat het lichaam eerst tot rust kan komen. In het algemeen is er geen reden waarom u geen kind zou kunnen krijgen, maar het is belangrijk om te praten met mensen die u kunnen adviseren – uw arts, gynaecoloog of stomaverpleegkundige.

Een stoma vormt geen belemmering voor het hebben van een normale zwangerschap, inclusief ochtendmisselijkheid en rugpijn! De stoma kan opzwellen en halverwege de zwangerschap iets meer gaan uitpuilen. Vraag de stomaverpleegkundige om advies. Na de bevalling neemt de stoma meestal weer de oude vorm aan.



Sport en lichaamsbeweging

Een stoma hoeft geen belemmering te zijn om sportief bezig te zijn. U kunt fysiek net zo actief zijn als voor uw operatie. Overleg met uw huisarts of stomaverpleegkundige over contactsporten of krachtsport. Afgezien hiervan kunt u dezelfde sporten beoefenen als u deed voor de operatie.

Onthoud dat zelfs lichte sportieve inspanning goed is – voor uw hart, uw gewrichten, uw spieren, uw longen en uw algemeen welbevinden.

U zult zich wel enige tijd moeten gunnen om te herstellen. Wandelen is ideaal om mee te beginnen. Na de operatie is het al goed om door het huis of buiten te lopen. U moet niet vergeten dat er meer voor nodig is om weer in vorm te raken dan een paar kilometer hardlopen of een partijtje tennis. Elke dag een half uur wandelen is erg goed voor u.

De voordelen van regelmatig bewegen zijn bekend. Toch is het een goed idee om met uw arts of stomaverpleegkundige te praten voordat u gaat sporten, vooral wanneer u een tijd niet hebt gesport of als u andere medische aandoeningen hebt.

Er zijn veel eenvoudige manieren om elke dag sterker te worden; u moet de manier vinden die voor u het beste is.

Hints en tips

- Overdrijf het niet en blijf naar uw lichaam luisteren (probeer niet teveel te doen).
- Bekijk het dag voor dag en complimenteer uzelf voor elke prestatie – hoe klein deze ook mag lijken!
- Gebruik eventueel een beschermkap met steunbandage om de stoma te beschermen.
- Neem extra maatregelen om uw stoma te beschermen bij balsporten zoals bijvoorbeeld voetbal, hockey en basketbal. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor extra informatie.

Vraag een vriend(in) om samen te sporten.



Drie maanden na de operatie



Luister naar uw lichaam
en neem de tijd.

In dit stadium zult u merken dat u veel vooruitgang heeft geboekt bij het herstellen. Waarschijnlijk bent u vertrouwd geraakt met de verzorging van uw ileostoma, hebt u uw sociale leven weer opgevat en wellicht bent u al weer aan het werk. Misschien bent u zelfs al even op vakantie geweest. Kortom u hebt misschien uw oude leven weer opgepakt.



Doe een ongestoord
middagdutje in bed.

Voor mensen die verdere behandeling ondergaan, kan het langer duren voordat zij deze activiteiten weer ondernemen.

Als u het gevoel hebt dat de dingen niet zo goed gaan als u had gehoopt, of als u een bepaald probleem hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw stomaverpleegkundige of een andere medische zorgverlener voor advies.

Fantomgevoel

Het is niet ongebruikelijk het gevoel te krijgen dat u op normale wijze ontlasting wilt hebben, terwijl uw anus is afgesloten. Dit is een normaal gevoel, dat af en toe kan optreden. Soms helpt het om gewoon op het toilet te gaan zitten totdat dit gevoel weg is.



Weer aan het werk

Afhankelijk van uw behandeling en/of ingreep en werkzaamheden zou u na enkele weken tot maanden weer in staat moeten zijn weer aan het werk te gaan.

Voordat u weer aan het werk gaat kunt u overleggen met uw werkgever hoe u in de beginperiode het beste kunt starten. De meeste werkgevers willen graag meehelpen waar mogelijk.

Hints en tips

- Zorg dat u tijdens uw werkzaamheden voldoende blijft drinken.
- Eet regelmatig tijdens uw werkdag.
- Zorg voor voldoende opvangmateriaal op uw werkplek.
- Afhankelijk van uw werkzaamheden kunt u een beschermkap met steunbandage gebruiken, laat u adviseren door uw stomaverpleegkundige.

Vergeet niet uw reserveset mee naar uw werk te nemen, omdat u die misschien overdag nodig hebt.



Medicijngebruik



Meld uw arts/apotheker **ALTIJD** dat u een stoma hebt wanneer u een nieuw medicijn krijgt voorgeschreven of wanneer u medicijnen aanschaft zonder recept.

Mensen met een stoma kunnen problemen hebben bij het opnemen van bepaalde medicijnen.

Ieder medicijn dat oraal wordt ingenomen, wordt hoofdzakelijk opgenomen door het begin van de dunne darm. Er zijn veel factoren van invloed op de opname van medicijnen in het lichaam, afhankelijk van het soort medicijn, de dosis en de manier van innemen. Het hebben van een stoma kan dit proces verstoren.

Belangrijk

- Tabletten met een suikerlaag mogen nooit worden geplet.
- Tabletten met een suikerlaag worden niet gemakkelijk opgenomen. Misschien moet voor een alternatief worden gekozen.
- Kauwbare en/of oplosbare tabletten worden gemakkelijker opgenomen.
- Sommige tabletten veranderen de kleur en geur van de ontlasting uit de stoma.
- Antibiotica kunnen diarree veroorzaken.
- Stop geen enkele vorm van medicatie in uw stoma, tenzij dit gebeurt onder toezicht en op advies van uw stomaverpleegkundige.
- Laat uw altijd adviseren door uw stomaverpleegkundige.



Stop nooit iets in uw ileostoma.

Voorbeeld van medicijnen die urine/ontlasting verkleuren	
Antacida (medicatie tegen maagklachten)	Grijze ontlasting bij een colostoma/ileostoma
Sommige antidepressiva	Blauwgroene urine
Uzer, kooltabletten, sommige bloeddrukpillen	Zwarte ontlasting
Antibiotica	Groene ontlasting of roodbruine urine

Sommige medicijnen worden niet goed opgenomen, bijvoorbeeld: grote tabletten, tabletten met een suikerlaag, tabletten met gereguleerde afgifte en anti-conceptie pillen.

Neem nooit laxerende middelen of middelen ter voorbereiding van een onderzoek voordat u dit besproken heeft met uw arts of stomaverpleegkundige.

Sommige soorten kauwgom, pepermunt, koekjes en frisdranken zijn gezoet met Sorbitol, dit kan laxerend werken. Vermijd het gebruik hiervan.

Reizen

Het hebben van een stoma hoeft u niet te weerhouden van reizen; privé of zakelijk, in binnen- of buitenland.

Reisverzekering

Een reisverzekering is absoluut noodzakelijk als u op reis gaat. Er zijn veel verzekeraars die reisverzekeringen aanbieden. Vergeet niet uw ziektegeschiedenis te vermelden, evenals het feit dat u een stoma hebt. U bent dan gegarandeerd verzekerd tegen alle mogelijke gebeurtenissen.

Binnen de EU (Europese Unie) zijn er wederzijdse overeenkomsten om u te voorzien van gratis noodhulp als u ziek wordt. Voor de meest recente informatie en voor het verkrijgen van de noodzakelijke documentatie, kunt u terecht bij uw stomaverpleegkundige of de Nederlandse Stomavereniging.

Stomapaspoort/Medische Verklaring

Dit stomapaspoort kunt u opvragen bij uw stomaverpleegkundige, stomavereniging of medisch specialzaak. Het paspoort helpt u bij het passeren van de douane en de luchthavenbeveiliging, als het nodig is om een verklaring te geven over uw stoma. Het is vertaald in verschillende Europese talen, maar is geen vervanging voor de wederzijdse overeenkomsten van de Europese Unie of particuliere reisverzekering.

Op reis

Zorg dat u altijd de naam, het bestelnummer en de naam van de fabrikant van uw stomamateriaal bij de hand hebt voor het geval dit moet worden vervangen. Ook is het nuttig om het telefoonnummer van de leverancier van uw stomamateriaal bij u te hebben. Haal uw stomamateriaal uit de doos en doe het in schone plastic zakken zodat u het gemakkelijker kunt inpakken.

Hints en Tips

- Geef tijdens het boeken van uw reis aan dat u extra materiaal meeneemt. 5 kg extra mag op medisch indicatie. Een brief hierover is te verkrijgen bij uw stomaverpleegkundige.
- Gaat u langer op reis, stuur dan materiaal van te voren op naar de betreffende accommodatie, zodat u minder hoeft mee te nemen.

Als u voor langere tijd weg gaat, overleg dan met uw stomaverpleegkundige of stomavereniging hoe u in contact kunt komen met een plaatselijke stomaverpleegkundige of plaatselijk tussenpersoon om hulp te krijgen.



Een succesvolle vakantie moet goed worden voorbereid!



Belangrijk: een persoonlijke reisverzekering is noodzakelijk.





Vergeet uw reisset niet!

Vergeet niet dat u uw reismateriaal te allen tijde binnen handbereik moet hebben (zie pagina 36). Draag tijdens het reizen kleding die lekker zit en gemakkelijk uitgedaan kan worden.

Hints en tips voor reizen per vliegtuig

- Verdeel uw stomamateriaal tussen uw handbagage en de bagage die moet worden ingecheckt voor het geval uw bagage zoek raakt.
- Vergeet niet de huidplaat voor te knippen, omdat u een schaar alleen in de ingecheckte bagage mee mag nemen.
- Pak tweemaal zoveel stomamateriaal in als u gewoonlijk gebruikt.
- Voor en tijdens het reizen mag u geen maaltijden overslaan. Drink genoeg, wees matig met alcohol en vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Boek een plaats aan het looppad.
- Veiligheidsgordels moeten worden omgedaan als dit wordt gevraagd. Probeer de gordel onder of boven uw stoma vast te maken.

Hints en tips voor reizen per boot

- Toiletfaciliteiten zijn meestal goed op veerboten. Als de zee wild is, kan het erg druk zijn bij de toiletten.
- Op cruiseschepen bevindt zich meestal ook medisch personeel, dat u in noodgevallen kan helpen.

Hints en tips voor reizen per trein

- De meeste treinen hebben toiletten. Controleer dit eerst als u het niet zeker weet.
- Niet alle treinen hebben een restauratie, dus zorg ervoor dat u voldoende drinken en eten bij u hebt.



Hints en tips voor reizen per auto of bus

- In de regel zijn er toiletten bij benzinestations. De meeste bussen hebben ook toiletten.
- Laat uw stomamateriaal niet in de auto liggen bij warm weer, want de kleefkracht kan daardoor afnemen.
- Een koeltas kan handig zijn om in de zomer en bij warm weer uw stomamateriaal in te vervoeren.

Eten en drinken tijdens het reizen

Ander water, in uw eigen land of in het buitenland, kan uw darmfunctie beïnvloeden. Drink in het buitenland uitsluitend water uit flessen. Controleer of de fles goed is afgesloten door de fles ondersteboven te houden en te kijken of hij lekt.

Kijk goed wat u eet en drinkt om reizigersdiarree te voorkomen.

Problemen kunnen worden veroorzaakt door:

- Kraanwater en ijsklontjes in drankjes.
- Tanden poetsen met kraanwater.
- Drank uit flessen die al open waren.
- Rauwe groenten.
- Salades.
- Schaaldieren.
- Room, roomijs en mayonaise.
- Eten van een buffet, dat er al langere tijd staat.
- Vlees en vis, tenzij het vers gebakken is en kokend heet.
- Kijk uit voor niet goed doorbakken voedsel bij barbecues.

Neem altijd Imodium (Loperamide) mee als u op reis gaat. Als u diarree hebt, vermijd dan gekruid voedsel en zuivelproducten. Drink veel en voeg zout toe aan uw maaltijden. Dit is de enige situatie waarbij gewone Coca Cola en zoute chips worden aangeraden.

Zoek medische hulp als de diarree langer dan 24 uur aanhoudt.

Er zijn hulpstukken beschikbaar om de spanning van uw veiligheidsgordel te verminderen.



Zwemmen

Veel mensen houden van zwemmen en er is geen reden waarom u dit met een stoma niet zou kunnen blijven doen, zowel in een zwembad als in zee.

Badkleding voor vrouwen is verkrijgbaar in diverse stijlen, modellen en kleuren. Kies iets dat bij u past. Voor mannen zijn er boxershorts met een hogere elastische band, die eveneens beschikbaar zijn in diverse stijlen, kleuren en modellen. In sommige landen is het niet toegestaan met boxershorts in het zwembad te zwemmen.

Het kan handig zijn om tijdens het zwemmen een kleiner model opvangzakje te dragen. Als u langere tijd in het water wilt blijven, kunt u de huidplaat voor de zekerheid extra afplakken.



Chemotherapie en bestraling

Als u bent geopereerd vanwege kanker, kan het zijn dat u verder wordt behandeld met chemotherapie of bestraling. Chemotherapie vernietigt de kankercellen in het hele lichaam, terwijl operatieve ingrepen en bestraling zich richten op de plaats waar de kanker is ontstaan.

Chemotherapie

Chemotherapie zorgt ervoor dat de kankercellen niet meer in staat zijn om zich uit te zaaien in het lichaam.

Er zijn verschillende manieren voor het toedienen van chemotherapie, bijv. via een infuus of in de vorm van tabletten. Bij darmkanker wordt tegenwoordig veelal gebruik gemaakt van tabletten. Hierdoor zijn minder bezoeken aan het ziekenhuis nodig. Elke behandeling is individueel afgestemd en zal met u worden besproken door uw behandelend arts. Mensen zijn bezorgd over de bijwerkingen van chemotherapie, zoals misselijkheid en haaruitval. De kans op bijwerkingen is kleiner wanneer u wordt behandeld voor darmkanker. Er zijn goede behandelingen voor deze bijwerkingen – overleg dit met uw behandelend arts.

Mensen zijn bezorgd over de bijwerkingen van chemotherapie, zoals misselijkheid en haaruitval. De kans op bijwerkingen is kleiner wanneer u wordt behandeld voor darmkanker. Er zijn goede behandelingen voor deze bijwerkingen – overleg dit met uw behandelend arts.

Bestraling

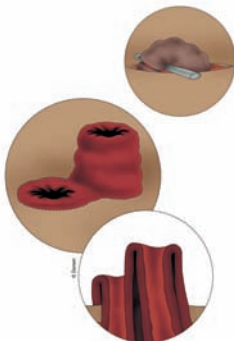
Bij bestraling wordt het gebied waar de kanker zich bevindt (of bevond) bestraald.

Hints en tips tijdens chemotherapie en/of bestraling

- Roken kan het effect van de behandeling verminderen.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Raadpleeg het voedingsadvies dat u na de operatie hebt gekregen en/of raadpleeg uw stomaverpleegkundige.
- Behandeling kan leiden tot irritatie van het slijmvlies van de stoma. De stoma kan sneller gaan bloeden tijdens de verzorging.
- Uw stoma kan van grootte en vorm veranderen in de loop van de behandeling.
- Uw huid rondom de stoma kan gevoeliger zijn of verkleuren.
- Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor nadere informatie.



Tijdelijke ileostoma (dubbelloops ileostoma)



Een tijdelijk dubbelloops ileostoma heeft twee afzonderlijke openingen, een gedeelte waar de ontlasting uitkomt en een gedeelte dat aangesloten is op de dikke darm. Het gedeelte dat aangesloten is op de dikke darm kan slijm produceren. Soms kunt u via het gedeelte dat het slijm produceert wat ontlasting verliezen dat er via de stoma ingekomen is. Er kan een gevoel van aandrang aanwezig zijn.

Uw chirurg zal u hebben verteld hoe lang u de tijdelijke stoma zal hebben.

Hints en tips

- Uw stoma kan ovaal zijn in plaats van rond.
- Er is misschien een grotere, ovaalvormige huidplaat nodig.
- Misschien moet u uw opvangzakje vaker vervangen vanwege slijm uit de niet-functionerende opening waardoor de kleeftaag eerder wordt aangetast.
- Uw stomaverpleegkundige kan u adviseren over een geschikte soort opvangzakje voor uw tijdelijke stoma.
- Uw stoma kan plotseling groter lijken – dit heet een prolaps en is niet gevaarlijk.
- Bij een prolaps is de stoma groter en langer dan normaal.
- Een uitstulping rond de stoma kan wijzen op een hernia. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Als u denkt dat u een prolaps of een hernia hebt, maar uw stoma functioneert nog goed, de kleur van de stoma is onveranderd en u hebt geen problemen met uw opvangmateriaal, dan is het niet nodig om uw stomaverpleegkundige of arts met spoed te raadplegen. U kunt dit doen op uw volgende vaste afspraak.
- Als uw stoma bloedt tijdens het wassen, hoeft u zich daar geen zorgen over te maken. Dit is normaal omdat de stoma uit hetzelfde tere weefsel bestaat als de binnenkant van uw mond.



Het is belangrijk om regelmatig de maat van uw stoma te controleren. De maat kan veranderen.

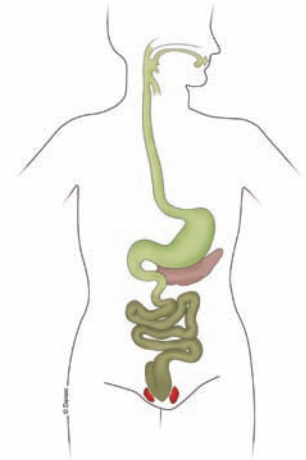
Ileo anale pouch

Een ileo anale pouch kan een optie zijn in plaats van een ileostoma, maar het is geen alternatief voor iedereen. Tijdens deze procedure worden de dikke darm en het rectum verwijderd en er wordt een reservoir/pouch aangelegd. Om dit goed te laten genezen kan een tijdelijk dubbelloops ileostoma nodig zijn.

Na aanleg van de pouch en het sluiten van het tijdelijke ileostoma komt de darmwerking weer op gang en moet u het reservoir 4-8 keer per 24uur legen.

Gedurende de eerste maanden zal dit echter vaker moeten gebeuren totdat de pouch aan zijn functie gewend is. Mogelijk heeft u anti-diarrée medicatie nodig om de productie te controleren.

Huidirritatie en pijn rond de anus komt veel voor. Daarom is het belangrijk om het anale gebied goed schoon te houden, ook 's nachts. Huidbeschermende crèmes kunnen gebruikt worden om irritatie te voorkomen.



Hints en tips

- Gebruik een goede kwaliteit zacht toiletpapier.
- Bevochtig het toiletpapier voor het schoonmaken van de anus.
- Was het anale gebied met water en zeep, goed naspoelen en goed drogen.
- Drink voldoende.
- Gebruik matig alcohol, dit kan uitdroging veroorzaken.
- Gebruik matig cafeïne, dit kan uitdroging veroorzaken.
- Vermijd nootachtige granen en muesli (dit kan irritatie langs de naden van de pouch geven).
- Gebruik een huidvriendelijke barrière crème die speciaal is ontwikkeld voor de peristomale huid in het anale gebied.

Anale irritatie kan ontstaan door

- Sterk gekruid voedsel.
- Kokosnoot.
- Popcorn.
- Citrusvruchten.
- Noten.
- Appels.
- Koolsoorten en selderij.
- Sterke kruiden zoals peper (gebruik de poedervorm).

Gasvorming kan ontstaan door

- Honger.
- Ongerustheid/stress.
- Cafeïne.
- Vezelrijk voedsel.
- Te veel koolhydraten.
- Gebruik van veel suiker.
- Gebruik van veel zuivelproducten.
- Sorbitol (als alternatief voor suiker).
- Te snel eten.
- Praten en drinken tijdens het eten.
- Roken.

Voedingsmiddelen die gasvorming bevorderen zijn

(Neem deze middelen geleidelijk op in uw voedingspatroon en kijk hoe ze u bevalen).

- Peulvruchten bijvoorbeeld: bruine bonen, witte bonen.
- Broccoli en diverse koolsoorten.
- Uien, knoflook, maïs, prei en paprika.
- Abrikozen en meloen.
- Spinazie, komkommer en champignons.
- Eieren.
- Nieuwe aardappelen.
- Koolzuurhoudende dranken en bier.

Verlies van waterige ontlasting

Als u denkt dat uw diarree (verlies van waterige ontlasting) wordt veroorzaakt door ziekte, voedselvergiftiging en het houdt langer dan 24 uur aan, dan is het raadzaam een arts te raadplegen.

Materiaalsets



Reserveset

Een reserveset bevat:

- Een nieuwe huidplaat en/of stomaopvangzak (voorgeknipt en klaar voor gebruik).
- Een afsluitklem indien nodig.
- Non-woven gaasjes.
- Een afvalzak.

Reisset

Een reisset bevat:

- Een haakje.
- Spelden en/of wasknijpers.
- Natte en droge gaasjes.
- Een washandje.
- Stomaopvangzakjes.
- Huidplaten.
- Andere benodigde accessoires.

Belangrijke adressen

Er zijn veel organisaties waar mensen met een stoma terecht kunnen met hun vragen. Vraag uw stomaverpleegkundige om nadere informatie en details.

Mijn stomaverpleegkundige is: _____

Ziekenhuis: _____

Afspraaktijden: _____

Contactinformatie: _____

NOVA¹ FoldUp

Dansac Nova 1 FoldUp

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

15 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 15

824 - 15

20 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 20

25 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 25

30 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 30

35 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 35

40 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 40

45 - 60 mm (Cut-to-fit)

823 - 45

NOVA¹ FoldUp

Dansac Nova 1 FoldUp Mini

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

15 - 50 mm (Cut-to-fit)

825 - 15

826 - 15

NOVA¹ FoldUp

Dansac Nova 1 FoldUp Maxi

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

15 - 90 mm (Cut-to-fit)

815 - 15

816 - 15

NOVA¹ FoldUp

Dansac Nova 1 FoldUp X3

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

15 - 46 mm (Cut-to-fit)

861 - 15

862 - 15

20 mm

861 - 20

25 mm

861 - 25

30 mm

861 - 30

35 mm

861 - 35

NOVA¹ FoldUpDansac Nova 1
FoldUp Soft Convex

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

25 mm

881 - 25

882 - 25

30 mm

881 - 30

882 - 30

35 mm

881 - 35

882 - 35

NOVA¹ FoldUpDansac Nova 1
FoldUp Convex

maat/mm



Art.nr beige



Art.nr transp.

15 - 24 mm (Cut-to-fit)

841 - 24

842 - 24

15 - 37 mm (Cut-to-fit)

841 - 37

842 - 37

15 - 46 mm (Cut-to-fit)

841 - 46

842 - 46

20 mm

841 - 20

25 mm

841 - 25

30 mm

841 - 30

35 mm

841 - 35

NOVA¹ Infant

Dansac Nova 1 Infant

maat/mm



Art.nr transp.



Art.nr transp.

10 - 40 mm (Cut-to-fit)

818 - 00

818 - 10

NOVA¹ High OutputDansac Nova 1 High Output
Drainable Pouches

maat/mm



Art.nr transp.

25 mm

820 - 25

30 mm

820 - 30

35 mm

820 - 35

NOVA² FoldUp

Dansac Nova 2 FoldUp

maat/mm	Kleurcode	Art.nr beige	Art.nr transp.
36 mm	•	1215 - 36	1216 - 36
43 mm	•	1215 - 43	1216 - 43
55 mm	•	1215 - 55	1216 - 55
70 mm	•	1215 - 70	1216 - 70



NOVA² FoldUp

Dansac Nova 2 FoldUp Large

maat/mm	Kleurcode	Art.nr beige	Art.nr transp.
55 mm	•	1221 - 55	1222 - 55
70 mm	•	1221 - 70	1222 - 70



NOVA² FoldUp

Dansac Nova 2 FoldUp Mini

maat/mm	Kleurcode	Art.nr beige	Art.nr transp.
36 mm	•	1219 - 36	1220 - 36
43 mm	•	1219 - 43	1220 - 43
55 mm	•	1219 - 55	1220 - 55
70 mm	•		



NOVA² High Output

Dansac Nova 2 High Output

maat/mm	Kleurcode	Art.nr beige	Art.nr transp.
55 mm	•	1207 - 55	1208 - 55
70 mm	•	1207 - 70	1208 - 70



NOVA²

Dansac Nova 2 Wafer

maat/mm	Kleurcode	Art.nr.
36 mm	•	1136 - 12
	•	1136 - 15
	•	1136 - 20
	•	1136 - 25
43 mm	•	1143 - 15
	•	1143 - 25
	•	1143 - 30
55 mm	•	1155 - 15
	•	1155 - 35
	•	1155 - 40
70 mm	•	1170 - 15
	•	1170 - 40
	•	1170 - 50



NOVA²

Dansac Nova 2 X3

maat/mm	Kleurcode	Art.nr.
43 mm	•	1343 - 15
	•	1343 - 25
55 mm	•	1355 - 15
	•	1355 - 32
	•	1355 - 35



NOVA² Soft Convex

Dansac Nova 2 Soft Convex

maat/mm	Kleurcode	Art.nr.
43 mm	•	1443 - 18
	•	1443 - 21
	•	1443 - 25
	•	1443 - 28
55 mm	•	1455 - 32
	•	1455 - 35
	•	1455 - 38



NOVA² Convex

Dansac Nova 2 Convex

maat/mm	Kleurcode	Art.nr.
36 mm	•	1536 - 15
	•	1536 - 20
	•	1536 - 23
43 mm	•	1543 - 15
	•	1543 - 25
	•	1543 - 30
55 mm	•	1555 - 15
	•	1555 - 35
	•	1555 - 40



Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nederlandse Versie

*De nederlandse uitgave van de Hints en Tips Ileostoma is tot stand gekomen met medewerking van de volgende stomaverpleegkundigen:
Irene de Groot, Nancy Woerts, Marianne de Lange, Addie Hitzert, Annet Braakhuis, Marijke Seen, Tess Molema, Franka Mandemaker, Janine Kole,
Claudia van Tienderen, Ineke Picard-van Lenthe en John Geelen.*

Dansac

Postbus 2709 • 3800 GG Amersfoort
Tel: 033-4532194 • Fax: 033-4531464
info@dansac.nl • www.dansac.nl

dansac 
Dedicated to Stoma Care