



# Colostoma

Hints & tips

## Inleiding



Deze brochure bevat hints en tips voor mensen met een colostoma. 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 colostoma 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 consultant  
Stomazorg en Colorectale Chirurgie  
Hillingdon Ziekenhuis  
Verenigd Koninkrijk

*Pat Black*

Chris Hyde  
Stomaverpleegkundige  
Stomazorg en Colorectale Chirurgie  
Hillingdon Ziekenhuis  
Verenigd Koninkrijk

*Chris Hyde*

Vigdis Hannestad  
Clinical Manager  
Dansac A/S

*Vigdis Hannestad*

## Inhoud

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

## Inhoud

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Anticonceptie, zwangerschap en bevalling .....    | 20 |
| Sport en lichaamsbeweging .....                   | 21 |
| Drie maanden na de operatie .....                 | 22 |
| • Fantoomgevoel .....                             | 22 |
| Weer aan het werk .....                           | 23 |
| • Hints en tips .....                             | 23 |
| Medicijngebruik .....                             | 24 |
| Diarree .....                                     | 25 |
| Verstopping .....                                 | 26 |
| • Hints en tips .....                             | 26 |
| Reizen .....                                      | 27 |
| • Reisverzekering .....                           | 27 |
| • Stomapaspoort .....                             | 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 |

## Inhoud

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tijdelijke colostoma (dubbelloopse colostoma)..... | 32 |
| • Hints en tips.....                               | 32 |
| Irrigatie van de dikke darm. ....                  | 33 |
| • Hints en tips.....                               | 33 |
| Bijlage.....                                       | 35 |
| • Materiaalsets.....                               | 35 |
| • Belangrijke adressen .....                       | 35 |
| Productoverzicht.....                              | 36 |
| • NovaLife 1/ NovaLife 2.....                      | 36 |
| • Nova 1 .....                                     | 37 |
| • Nova 2 Colostoma/Huidplaten.....                 | 38 |
| Notities .....                                     | 39 |
| • Nederlandse Versie .....                         | 39 |

## Na de operatie

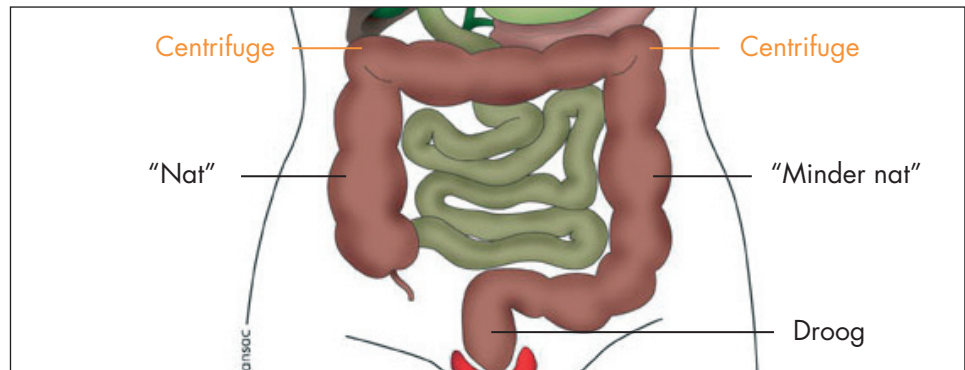


### Domme vragen bestaan niet!

Het leren omgaan met uw stoma is niet zo moeilijk als leren lopen, leren 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 een deel van uw dikke darm is verwijderd, u kunt dit vergelijken met het ontbreken van een deel van het centrifugeprogramma van uw wasmachine, de ontlasting minder gevormd en zachter is.

*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 aan kunt. 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 colostoma.

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

Er zijn verschillende redenen waarom mensen een colostoma hebben, maar de vragen en zorgen zijn meestal hetzelfde. De stoma is rood en vochtig. De stoma bevat geen zenuwuiteinden en is daarom gevoelloos.

### Huidverzorging van de colostoma

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.

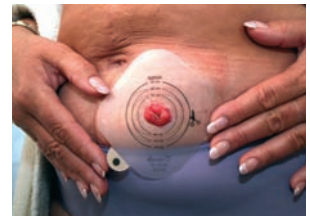
Het is belangrijk dat u dit gebied schoonhoudt en beschermt tegen de ontlasting uit de stoma.

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 en/of huidplaat 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. U kunt dit eventueel voor de spiegel doen.
- Tijdens de eerste 6 á 8 weken kunt u het beste de grootte van uw stoma wekelijks controleren; deze kan namelijk veranderen.

Uw stoma is  
uniek voor u.





Vervang uw huidplaat en/of opvangzakje als het lekt!



- 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 niet zo goed op de huid blijft zitten en dat u uw opvangsysteem eerder moet vervangen. 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. 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 is of meer uitpuilt dan normaal. 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 uw stoma is onveranderd en u hebt geen problemen met uw stomaopvangzakje, 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.

### Het verwijderen van haar rond de stoma

Sommige mensen willen de huid rond 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 wondjes, dus het heeft 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 gebied rond de stoma wilt scheren, plaats dan ter bescherming een gaasje over uw stoma en scheer er voorzichtig omheen.



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 om mee te wassen
- Nieuwe huidplaat en/of opvangzakje
- Schaar om de huidplaat 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 en veiligheidsspelden gebruiken).
- Als u een opvangzakje gebruikt dat u kunt legen, leeg het dan eerst.
- Maak een paar non-woven gaasjes nat om de huidplaat mee los te maken.
- Maak de gebruikte huidplaat of het opvangzakje voorzichtig van boven naar beneden los, waarbij u de huid vasthoudt met de natte non-woven gaasjes. Verwijder de huidplaat pellend.
- Verwijder eventuele ontlasting op de stoma of huid met gaasjes of toiletpapier.
- 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 u 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 35).



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 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.



## Producten weggooien



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

Het stomaopvangzakje kunt u in een afvalzakje doen en dichtknopen voordat u het in een afvalcontainer gooit.

Op dit moment kunnen alleen mensen met een colostoma een stomazakje gebruiken dat door het toilet kan worden gespoeld. Vraag uw stomaverpleegkundige om nadere informatie.

### Weggoeien van het gebruikte materiaal

- Spoel het opvangzakje niet door het toilet, tenzij u een stomazakje hebt dat hiervoor geschikt is.
- 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 in de tuin; 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; u gaat in kleine stapjes vooruit en zal soms het gevoel hebben dat u een weer een stapje terug doet. 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.

Vergeet niet uw reserveset regelmatig te vernieuwen.



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.
- Probeer andere activiteiten tijdens het eten te vermijden.
- Eet in een ontspannen sfeer.
- 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 verbeterd of uw eetlust verslechtert, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

### Het dagelijkse voedingspatroon

- Neem 3 à 4 vaste maaltijden per dag.
- Neem evenwichtige maaltijden; probeer van alles iets te eten uit de voedingswijzer.
- Eet elke dag fruit en groenten.
- Een glas alcohol bij het eten mag best.

Zorg ervoor dat u elke dag genoeg drinkt. Heeft u een colostoma probeer dan 2 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





Neem evenwichtige maaltijden, kauw goed en eet langzaam.

### 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 ook om de huid rondom de stoma te beschermen.

### Hints en tips

- Neem evenwichtige maaltijden, kauw goed en eet langzaam.
- Als u uw opvangzakje hebt vervangen, alles heeft opgeruimd en het toilet heeft 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, en diverse koolsoorten. U kunt deze producten vermijden als u daar last van hebt.
- Een paar druppels vanille-extract of een speciale 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 kunt 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 koolzuurhoudenden 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 gasvorming bevorderen:

(Neem deze voedingsmiddelen langzaamaan op in uw eetpatroon 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.

Zorg ervoor dat u  
extra veel drinkt.



## 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 stoma-operatie 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 hier veranderingen in ontstaan.



### Hints en tips

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

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 geschikt moment om dit te vertellen. Vertrouw op uw eigen oordeel. Het is echter waarschijnlijk wel beter om het 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 ook 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:

- Medicijnen zoals Viagra®
- Penisinjecties
- Penisimplantaten
- Mechanische hulpmiddelen voor het krijgen van een erectie, bijv. een 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 begrijpen, zodat u beiden rustig blijft en niet overbezorgd bent.

- 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 vlak 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.
- 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.
- 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. 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 de tuin 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).
- 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.
- Gebruik eventueel een beschermkap met steunbandage om de stoma te beschermen.
- Bekijk het dag voor dag en complimenteer uzelf voor elke prestatie – hoe klein deze ook mag lijken!

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 colostoma, hebt u uw sociale leven weer opgepakt 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.

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



Doe een ongestoord  
middagdutje in bed.

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.

### Fantoomgevoel

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 zo 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 dit 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  
aanschafft 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.

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.



## Diarree

Als u waterige ontlasting hebt en u uw opvangzakjes vaker dan gebruikelijk moet vervangen, kan dit worden veroorzaakt door ziekte, maagstoornissen of voedselvergiftiging. Als dit langer dan 48 uur aanhoudt moet u een arts raadplegen.

Het kan handig zijn om een opvangzakje te dragen dat u kunt legen, vanwege de waterige ontlasting uit de stoma.

## Verstopping



Medicijnen, zoals pijnstillers, kunnen verstopping veroorzaken.

### Hints en tips

Als uw stoma 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 buikkrampen, buikpijn, opgezwollen buik en/of misselijkheid aan, dan is het raadzaam om een arts of stomaverpleegkundige te raadplegen.

Het is mogelijk dat uw colostoma niet elke dag werkt, maar dit komt zelden voor. Als uw colostoma 3 dagen niet produceert en/of u zich niet goed voelt, raadpleeg dan uw arts of stomaverpleegkundige.

## 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 stomavereniging.

### Stomapaspoort

Dit stomapaspoort kunt u opvragen bij uw stomaverpleegkundige, stomavereniging of medisch speciaalzaak. 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.

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.

- Geef tijdens het boeken van uw reis aan dat u extra materiaal meeneemt. 5 kg. extra mag op medische 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.



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 35). 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.
- Als u alleen gesloten stomazakjes gebruikt, pak dan een paar open opvangzakjes in voor geval van nood, bijv. bij diarree.
- Voor en tijdens het reizen mag u geen maaltijden overslaan. Drink genoeg, wees matig met alcohol en vermijd koolzuurhoudende drank.
- 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 kleeftkracht 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, moet u gekruid voedsel en zuivelproducten vermijden. U moet veel drinken en zout aan uw maaltijden toevoegen. Dit is de enige situatie waarbij gewone Coca Cola en zoute chips worden aangeraden.

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 als u wordt behandeld voor darmkanker. Er zijn goede behandelingen voor deze bijwerkingen – overleg dit met uw oncoloog.

### 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.
- Als u gewoonlijk een gesloten opvangzakje gebruikt, heeft u nu misschien een opvangzakje nodig dat u kunt legen.
- 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 colostoma (dubbelloops colostoma)



Een tijdelijke colostoma heeft twee afzonderlijke openingen, een gedeelte waar de ontlasting uitkomt en een gedeelte dat nog is aangesloten aan de anus. Deze constructie zorgt ervoor dat de ontlasting in de opening kan stromen die nog aan de anus is aangesloten. U kunt nog slijm of ontlasting via de anus verliezen

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, huidplaat nodig.
- Misschien moet u uw opvangzakje vaker vervangen vanwege slijm uit de niet-functionerende opening waardoor de klee laag eerder wordt aangetast.
- Uw stomaverpleegkundige kan u adviseren over een geschikt 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 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 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.



## Irrigatie van de dikke darm

Irrigatie (spoelen) is een manier om de (dikke) darm te ontdoen van ontlasting door water door de stoma te spoelen. Dankzij regelmatige irrigatie kunnen veel mensen met een colostoma hun darmfunctie beheersen. Het is raadzaam met uw chirurg te overleggen of deze methode voor u geschikt is. Irrigatie moet altijd worden aangeleerd door een stomaverpleegkundige.

Irrigatie vereist toegang tot een toilet en schoon water gedurende minstens één uur. Normaal gesproken is dit op een vaste tijd om de 1 à 2 dagen nodig. Het duurt gewoonlijk 2 tot 3 weken om hierin routine te krijgen.

### Hints en tips

- Irrigeer met regelmatige intervallen.
- Zorg voor een rustige en ongestoorde omgeving.
- Stop met irrigeren als u ziek bent of diarree hebt. U kunt het hervatten als u beter bent.
- Maak uw kleding vast zodat deze niet in de weg zit. Dit is handiger en hygiënischer tijdens het irrigeren.
- Vergeet niet dat alcohol u kan uitdrogen. Uw darmen kunnen dan veel irrigatievloeistof opnemen, zodat de irrigatie mislukt.
- Als uw kraanwater door een waterontharder loopt, kunt u dit water niet gebruiken om te irrigeren.

Problemen bij het inbrengen van de conus:

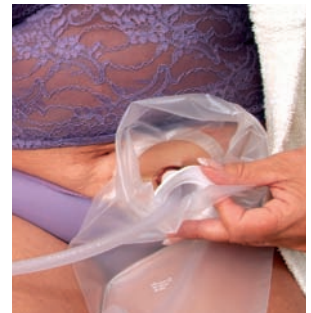
- Probeer te ontspannen.
- Beweeg de conus rond in de opening van de stoma.

Ongemak of pijn bij het inbrengen van het water:

- Stop de waterstroom.
- Masseer zachtjes uw buik.
- Het water mag niet te snel naar binnen stromen.
- Het water mag niet te warm en niet te koud zijn.
- Probeer wat te bewegen en verander van positie.

Als het water niet naar binnen stroomt:

- Plaats het waterreservoir hoger.



Als het water niet naar buiten stroomt:

- Probeer van positie te veranderen.
- Loop rond.
- Neem iets warmes te drinken.

Als de stoma begint te werken tussen het irrigeren:

- Hebt u misschien extra tijd nodig om uw irrigatieprocedure succesvol af te ronden.
- Hebt u misschien kortere intervallen nodig tussen de irrigaties.
- Dient u misschien de hoeveelheid water te verhogen.

Onderweg:

- Neem altijd een irrigatieset, sleeves en hulpmiddelen mee in uw handbagage.
- Neem een hanger of haak mee met hechtmiddel om uw waterreservoir op te hangen.
- Gebruik uitsluitend veilig drinkwater of flessenwater voor het irrigeren.

Gebruikt u een elektrische pomp om te spoelen, zorg dan dat u altijd een handmatige set in de buurt heeft. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige als u hulp nodig hebt.



## 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: \_\_\_\_\_

NOVALIFE

Dansac Novalife 1

| Maat/mm    | Art. nummer beige | Art. nummer transp. |
|------------|-------------------|---------------------|
| 20-45 mm * | 807-20            | 808-20              |
| 25-45 mm * | 807-25            |                     |
| 30-45 mm * | 807-30            |                     |
| 35-45 mm * | 807-35            |                     |
| 40-45 mm * | 807-40            |                     |

\*op maat te knippen

verpakt per 30 stuks

NOVALIFE

Dansac Novalife 2

| Ringmaat | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|----------|------------------|--------------------|
| 43 mm    | 1223 - 43        | 1224 - 43          |
| 55 mm    | 1223 - 55        | 1224 - 55          |

NOVALIFE

Dansac Novalife 2 Doorspoelbaar colostoma opvangzakje

| Ringmaat | Art. nummer beige |
|----------|-------------------|
| 43 mm    | 1209-43           |
| 55 mm    | 1209-55           |

verpakt per 30 stuks

NOVALIFE

Dansac Novalife 2 huidplaat met filter

| Ringmaat | Opening                      | Art. nummer |
|----------|------------------------------|-------------|
| 43 mm    | 15-32 mm uitknipbaar         | 1643-15     |
| 43 mm    | 25 mm (te knippen tot 32 mm) | 1643-25     |
| 43 mm    | 30 mm (te knippen tot 32 mm) | 1643-30     |
| 55 mm    | 15-42 mm uitknipbaar         | 1655-15     |
| 55 mm    | 35 mm (te knippen tot 42 mm) | 1655-35     |
| 55 mm    | 40 mm (te knippen tot 42 mm) | 1655-40     |

verpakt per 5 stuks



**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1



| Maat/mm   | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|-----------|------------------|--------------------|
| 20-60 mm* | 801-20           | 802-20             |
| 25 mm     | 801-25           |                    |
| 30 mm     | 801-30           |                    |
| 35 mm     | 801-35           |                    |
| 40 mm     | 801-40           |                    |
| 45 mm     | 801-45           |                    |
| 50 mm     | 801-50           |                    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 30 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 Mini



| Maat/mm   | Art.nummer beige |
|-----------|------------------|
| 20-50 mm* | 803-20           |
| 25 mm     | 803-25           |
| 30 mm     | 803-30           |
| 35 mm     | 803-35           |
| 40 mm     | 803-40           |

\*Op maat te knippen

verpakt per 30 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 Mini Cap



| Maat/mm   | Art.nummer beige |
|-----------|------------------|
| 20-50 mm* | 829-20           |
| 25 mm     | 829-25           |
| 30 mm     | 829-30           |
| 40 mm     | 829-40           |
| 50 mm     | 829-50           |

\*Op maat te knippen

verpakt per 30 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 Maxi



| Maat/mm   | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|-----------|------------------|--------------------|
| 20-60 mm* | 805-20           | 806-20             |

\*Op maat te knippen

verpakt per 30 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 X3 (3mm)



| Maat/mm   | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|-----------|------------------|--------------------|
| 15-46 mm* | 851-15           | 852-15             |
| 20 mm     | 851-20           |                    |
| 25 mm     | 851-25           |                    |
| 30 mm     | 851-30           |                    |
| 35 mm     | 851-35           |                    |
| 40 mm     | 851-40           |                    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 10 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 Soft Convex (5mm)



| Maat/mm | Art.nummer beige |
|---------|------------------|
| 25 mm   | 871-25           |
| 30 mm   | 871-30           |
| 35 mm   | 871-35           |

verpakt per 10 stuks

**NOVA<sup>1</sup>**

Dansac Nova 1 Convex



| Maat/mm   | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|-----------|------------------|--------------------|
| 15-24 mm* | 831-24           | 832-24             |
| 15-37 mm* | 831-37           | 832-37             |
| 15-46 mm* | 831-46           | 832-46             |
| 20 mm     | 831-20           |                    |
| 25 mm     | 831-25           |                    |
| 30 mm     | 831-30           |                    |
| 35 mm     | 831-35           |                    |
| 40 mm     | 831-40           |                    |
| 45 mm     | 831-45           |                    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 10 stuks

NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2

| Ringmaat | Kleurcode | Art.nummer beige | Art.nummer transp. |
|----------|-----------|------------------|--------------------|
| 36 mm    | •         | 1201-36          | 1202-36            |
| 43 mm    | •         | 1201-43          | 1202-43            |
| 55 mm    | •         | 1201-55          | 1202-55            |
| 70 mm    | •         | 1201-70          | 1202-70            |

verpakt per 30 stuks



NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2 Mini

| Ringmaat | Kleurcode | Art.nummer beige |
|----------|-----------|------------------|
| 36 mm    | •         | 1203-36          |
| 43 mm    | •         | 1203-43          |
| 55 mm    | •         | 1203-55          |

verpakt per 30 stuks



NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2 huidplaten

| Ringmaat | Kleurcode | Opening                      | Art.nummer |
|----------|-----------|------------------------------|------------|
| 36 mm    | •         | 12-28 mm*                    | 1136-12    |
| 36 mm    | •         | 15-28 mm*                    | 1136-15    |
| 36 mm    | •         | 20 mm (te knippen tot 28 mm) | 1136-20    |
| 36 mm    | •         | 25 mm (te knippen tot 28 mm) | 1136-25    |
| 43 mm    | •         | 15-35 mm*                    | 1143-15    |
| 43 mm    | •         | 25 mm (te knippen tot 35 mm) | 1143-25    |
| 43 mm    | •         | 30 mm (te knippen tot 35 mm) | 1143-30    |
| 55 mm    | •         | 15-47 mm*                    | 1155-15    |
| 55 mm    | •         | 35 mm (te knippen tot 47 mm) | 1155-35    |
| 55 mm    | •         | 40 mm (te knippen tot 47 mm) | 1155-40    |
| 70 mm    | •         | 15-62 mm*                    | 1170-15    |
| 70 mm    | •         | 45 mm (te knippen tot 62 mm) | 1170-45    |
| 70 mm    | •         | 50 mm (te knippen tot 62 mm) | 1170-50    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 5 stuks



NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2 Soft Convex huidplaten (5mm)

| Ringmaat | Kleurcode | Opening | Art.nummer |
|----------|-----------|---------|------------|
| 43 mm    | •         | 18 mm   | 1443-18    |
| 43 mm    | •         | 21 mm   | 1443-21    |
| 43 mm    | •         | 25 mm   | 1443-25    |
| 43 mm    | •         | 28 mm   | 1443-28    |
| 55 mm    | •         | 32 mm   | 1455-32    |
| 55 mm    | •         | 35 mm   | 1455-35    |
| 55 mm    | •         | 38 mm   | 1455-38    |

verpakt per 5 stuks



NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2 Convex huidplaten

| Ringmaat | Kleurcode | Opening   | Art.nummer |
|----------|-----------|-----------|------------|
| 36 mm    | •         | 15-23 mm* | 1536-15    |
| 36 mm    | •         | 20 mm     | 1536-20    |
| 36 mm    | •         | 23 mm     | 1536-23    |
| 43 mm    | •         | 15-30 mm* | 1543-15    |
| 43 mm    | •         | 25 mm     | 1543-25    |
| 43 mm    | •         | 30 mm     | 1543-30    |
| 55 mm    | •         | 15-42 mm* | 1555-15    |
| 55 mm    | •         | 35 mm     | 1555-35    |
| 55 mm    | •         | 40 mm     | 1555-40    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 5 stuks



NOVA<sup>2</sup>

Dansac Nova 2 X3 huidplaten (3mm)

| Ringmaat | Kleurcode | Opening   | Art.nummer |
|----------|-----------|-----------|------------|
| 43 mm    | •         | 15-30 mm* | 1343-15    |
| 43 mm    | •         | 25 mm     | 1343-25    |
| 55 mm    | •         | 15-42 mm* | 1355-15    |
| 55 mm    | •         | 32 mm     | 1355-32    |
| 55 mm    | •         | 35 mm     | 1355-35    |

\*Op maat te knippen

verpakt per 5 stuks



## 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 or other markings on the paper.

*Nederlandse Versie*

*De nederlandse uitgave van de Hints and Tips colostoma 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*