



Stoma
Skin
Soul

Ileostoma Hints & Tips

Shelley, colitis ulcerosa

Inleiding

Hints & Tips ileostoma

Stomachirurgie is een ingrijpende en emotionele ervaring. Het is niet altijd gemakkelijk om te weten welke vragen u moet stellen en hoe u zich kunt voorbereiden.

Met deze brochure hopen we uw zorgen te verminderen en antwoord te geven op al uw vragen over het hebben van een stoma. De informatie die we hier geven betreft algemene informatie en advies over het leven met een stoma. Het doel van deze brochure is om u te begeleiden, vanaf uw operatie tot een aantal maanden na uw ziekenhuisopname, bij uw leven met een stoma.

“Doordat mijn dikke darm is verwijderd is mijn kwaliteit van leven, voor wat betreft de conditie van mijn darmen, enorm verbeterd. Dat heeft natuurlijk gevolgen gehad voor alles wat ik nu ben: een zelfverzekerde vrouw, een goede moeder, een belangenbehartiger voor patiënten, en hopelijk een inspiratie voor andere stomadragers. De basis daarvan is overleving. Ik denk dat mijn overleven, mijn worsteling met al die andere dingen, me heeft gemaakt tot wie ik nu ben.”

Shelley, colitis ulcerosa

De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en kan niet worden beschouwd als medisch advies. Raadpleeg onze website voor de meest actuele informatie, omdat richtlijnen soms kunnen en moeten veranderen. Volg altijd de gebruiksaanwijzing van uw medisch hulpmiddel en vraag uw medische zorgverlener om meer informatie.

Inhoud

Algemene informatie over uw stoma en uw operatie	4
Wat is een ileostoma (stoma)?	4
Het spijsverteringsstelsel	4
Waarom krijgt u een ileostoma?	5
Hoe wordt de stoma gemaakt?	5
Hoe ziet de stoma eruit en hoe voelt hij?	5
Waar komt de stoma te zitten?	6
In het ziekenhuis – De eerste dagen na de operatie	8
Wakker worden met een stoma	8
Hoe werkt de stoma?	8
Verzorging van uw stoma en huid	9
Opvangsystemen	9
Uw opvangsysteem vervangen	11
Producten weggooien	12
Het verwijderen van haar rond de stoma	12
Naar huis – Leven met een stoma	13
De eerste dagen en weken na de operatie	13
Fantomrectum	13
Omgaan met voeding	14
Reizen	18
Sport & lichaamsbeweging	21
Weer aan het werk	23
Emoties en seksualiteit	24
Andere nuttige adviezen en links	25
Medicatie	25

Algemene informatie

Over uw stoma

Wat is een ileostoma (stoma)?

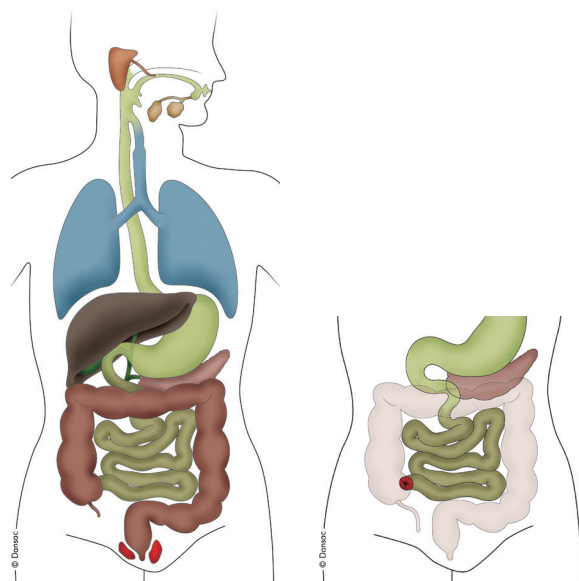
Een stoma is een operatief gecreëerde opening van het maag-darmkanaal of van de urinewegen.¹

Afhankelijk van het type operatie dat u ondergaat, zal een stoma blijvend of tijdelijk zijn.

Er zijn drie verschillende soorten stoma's en de soort die u krijgt is een ileostoma. Een ileostoma wordt gecreëerd van de dunne darm.

Het doel is dat ontlasting uw lichaam kan verlaten via een opening in uw buik in plaats van de gebruikelijke weg via uw rectum.

Het kan handig zijn om te weten hoe de spijsvertering normaal gesproken functioneert om zodoende beter te begrijpen hoe uw ileostoma eruit ziet en hoe hij werkt.



Spijsverteringskanaal

Ileostoma

Het spijsverteringsstelsel

Het spijsverteringsstelsel is het deel van het lichaam waarin voedsel verteerd en ontlasting gevormd wordt.

Het spijsverteringsstelsel is essentieel voor het op peil houden van een goede gezondheid. De spijsvertering start in de mond, waarna de voedselbrij in de maag terecht komt. Hier wordt het vermengd met maagsappen en start verdere vertering.

Via de maagpoort bereikt het voedsel de dunne darm (ileum), waar veel voedingsstoffen door het lichaam opgenomen worden. Door peristaltiek bereikt het resterende deel van de voedselbrij de dikke darm (colon). Door de dikke darmwand wordt veel vocht uit de voedselbrij opgenomen waardoor er een meer brijige of vaste substantie overblijft: ontlasting. Deze brijige of vaste substantie verlaat het lichaam normaal gesproken via het rectum. Een ileostoma is aangelegd op de dunne darm (er wordt minder vocht opgenomen) waardoor deze dunne ontlasting produceert.²

Algemene informatie

Een ileostoma krijgen

Waarom krijgt u een ileostoma?

Er zijn verschillende ziekten en aandoeningen die aanleg van een ileostoma (dunne darmstoma) noodzakelijk maken. Aandoeningen die kunnen leiden tot een dergelijke operatie zijn bijvoorbeeld:

- Colitis ulcerosa
- Ziekte van Crohn
- Familiaire adenomateuze polyposis
- Trauma/perforatie
- Kanker

Uw arts en stomaverpleegkundige hebben waarschijnlijk al aan u uitgelegd en met u besproken wat de reden is voor uw operatie en waarom u een stoma nodig heeft.

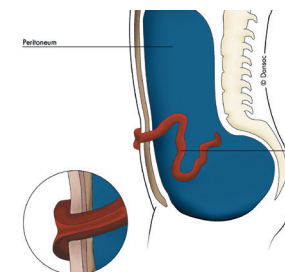
Hoe wordt de stoma aangelegd?

Bij het aanleggen van een ileostoma wordt een deel van de dunne darm gebruikt. De darm wordt door de buikwand geleid, omgeklapt en aan de huid gehecht.³

Hoe ziet de stoma eruit en hoe voelt hij?

De stoma is rozerood van kleur en enigszins vochtig (darmslijmvlies), vergelijkbaar met wanglijmvlies in de mond. Een stoma ligt bij voorkeur enkele centimeters boven huidniveau, maar het komt ook voor dat een stoma op huidniveau ligt. Vlak na de operatie kan de stoma behoorlijk gezwollen zijn, maar dit neemt in de eerste 6-8 weken na de operatie af. Geen twee stoma's zijn gelijk, elke stoma is anders.³

Het slijmvlies van de stoma bevat geen zenuwuiteinden. Daarom zit er geen of weinig gevoel in de stoma en is het niet pijnlijk om de stoma aan te raken. Het slijmvlies bevat veel kleine bloedvaatjes waardoor het slijmvlies makkelijk kan bloeden. Bijvoorbeeld tijdens het wassen of verzorgen van de stoma kan dit makkelijk optreden. Dit is normaal en stopt doorgaans vanzelf.³



Stoma van de zijkant



Stoma na operatie

Algemene informatie

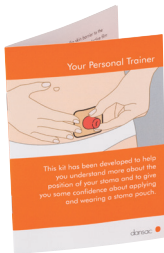
Waar komt de stoma te zitten?

Het is belangrijk dat de plaats van de stoma secuur wordt bepaald zodat u de stoma goed kan zien.⁴

Voorafgaand aan de operatie zal de stomaverpleegkundige samen met u de juiste plaats bepalen in staande, liggende en zittende positie. Idealiter wordt de stomaplaats gemarkeerd in een gebied met zo min mogelijk huidplooiën en andere oneffenheden. Dankzij de markering kan de chirurg zien wat de gewenste plaats is. Een juiste plaats zorgt ervoor dat opvangmateriaal makkelijk aan te brengen is en er minder kans is op het ontstaan van lekkages. Doel is dat u uw normale kleding weer kunt dragen en uw gebruikelijke activiteiten weer op kunt pakken.

Bij de plaatsbepaling van een stoma wordt de juiste plek voor de positie van de stoma op de buik gezocht en gemarkeerd zodat de chirurg deze kan zien tijdens de operatie.

Misschien heeft u de gelegenheid gehad met een nepstoma te oefenen met het aanbrengen en verwijderen van materiaal. Dit maakt het aanleren van stomazorg na de operatie eenvoudiger.



“Ik kan uit eigen ervaring zeggen dat mijn stoma er niet toe heeft geleid dat ik anders naar mijn lichaam kijk, ook niet helemaal in het begin. Ik denk dat ik me juist sterker voelde omdat ik eindelijk enige controle had over mijn darmen, en ik dat besluit zelf had genomen. Mijn lichaam voelde weer van mijzelf en ik voelde me ontzettend sterk.”

**Gezonde huid -
Lekker in je vel**

Shelley, colitis ulcerosa

In het ziekenhuis

De eerste dagen na de operatie

Wakker worden met een stoma

Wanneer u wakker wordt na de operatie, kan uw stoma gezwollen zijn en is er opvangmateriaal aangebracht zodat de artsen en verpleegkundigen uw stoma na de operatie kunnen observeren.

Tijdens de operatie heeft u mogelijk ook een katheter, drain of infuus gekregen.

U kunt zich na de operatie zwak en emotioneel voelen, maar dat is niets om u zorgen over te maken, dat is volkomen normaal. Het duurt even voordat u over de ingreep heen bent.

Later, wanneer uw stoma goed functioneert en u zich voorbereidt op uw ontslag uit het ziekenhuis, zal uw stomaverpleegkundige u helpen met het uitkiezen en passen van een opvangsysteem dat aansluit op uw wensen.

Hoe werkt de stoma?

Een ileostoma begint meestal 2 tot 5 dagen na de operatie op gang te komen. De ontlasting, de hoeveelheid en de consistentie kunnen per persoon verschillen, en dit is ook afhankelijk van de locatie van de stoma in de dunne darm. Een gemiddelde persoon met een ileostoma vervangt/leegt het opvangzakje 2 tot 3 keer per dag.

In het ziekenhuis

Verzorging van uw stoma

Verzorging van uw stoma en huid

De huid rond uw ileostoma, daar waar uw stomaopvangsysteem is bevestigd, wordt de peristomale huid genoemd. Het klevende deel van uw stomaopvangsysteem noemen we de huidplaat. Deze is zo gemaakt dat het de peristomale huid beschermt tegen de schadelijke effecten van de ontlasting uit de stoma.

De ontlasting uit de ileostoma bevat spijsverteringsenzymen die de peristomale huid kunnen beschadigen.

Als de peristomale huid gaat irriteren, jeuken, rood of gevoelig wordt, kan dit betekenen dat er wat ontlasting uit de stoma op de huid lekt. Met een goede malmaat en de juiste pasvorm kan lekkage onder de plaat worden voorkomen. In geval van lekkage adviseren we dat u het opvangzakje verwijderd, de peristomale huid reinigt en droogt, en een nieuw zakje op uw huid aanbrengt. Controleer of de huidplaat goed aansluit. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige als dit probleem zich blijft voordoen.⁵

Opvangsystemen

U heeft de keuze uit 2 opvangsystemen; een ééndelig en een tweedelig opvangsysteem.

Een ééndelig opvangsysteem bestaat uit een opvangzakje met een geïntegreerde huidplaat.

Een tweedelig opvangsysteem bestaat uit een opvangzakje en een aparte huidplaat die veilig met elkaar zijn verbonden via een kliksysteem.



Onthoud: domme vragen bestaan niet.



Maak aantekeningen!



Onthoud; uw stoma is uniek voor u.

De eerste dagen Hints & Tips



- Gebruik voor het drogen van de huid non-woven gaasjes of toiletpapier.
- Veel stoma's zijn niet rond, zorg er dus voor dat de huidplaat zo secuur mogelijk aansluit rondom de stoma.
- De eenvoudigste manier om uw stoma te meten, is door de afdekfolie van de huidplaat als mal te gebruiken. U kunt dit eventueel voor de spiegel doen.
- Tijdens de eerste 3 maanden kunt u het beste de grootte van uw stoma wekelijks controleren; de grootte van uw stoma kan namelijk nog veranderen.
- Wees voorzichtig met het aanbrengen van peristomale huidcrème. Deze is vaak vettig en kan ervoor zorgen dat de huidplaat mogelijk niet op uw huid blijft plakken.
- Een onderhuidse 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; neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Vervang uw opvangsysteem als het lekt!
- 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/gaasje onder uw huidplaat wilt proberen, test dat dan eerst op een klein oppervlak van de peristomale huid. Als dit een irritatie veroorzaakt treft dit niet meteen het hele gebied.

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over de beoogde toepassing, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies. (Zie binnenzijde achterkant).

In het ziekenhuis Uw opvangsysteem vervangen

Dit heeft u nodig:

- Afvalzakje
- Non-woven gaasjes voor het wassen/drogen
- Lauwwarm water voor het wassen, koud mag ook
- Nieuw opvangzakje en/of nieuwe huidplaat
- Schaar voor het knippen van de huidplaat (indien nodig)
- Eventuele andere benodigdheden die u handig vindt



Het opvangsysteem vervangen

- Zorg dat uw kleding niet in de weg hangt (hiervoor kunt u wasknijpers of veiligheidsspelden gebruiken).
- Leeg uw opvangsysteem.
- Maak een paar non-woven gaasjes vochtig om de huidplaat te verwijderen.
- Maak het gebruikte opvangsysteem voorzichtig van boven naar beneden los, waarbij u de huid tegenhoudt met de natte non-woven gaasjes.
- Stop het gebruikte opvangsysteem in een afvalzak en knoop deze dicht voordat u hem bij het huishoudelijk afval doet.
- Was de stoma en de omringende huid met de vochtige non-woven gaasjes of met toiletpapier. Het is normaal als u bloed op het gaasje ziet.
- Droog de huid grondig.
- Breng alleen middelen aan op de huid die uw stomaverpleegkundige of medisch zorgverlener geadviseerd heeft.
- Vergeet de afdekfolie niet te verwijderen voordat u de nieuwe huidplaat aanbrengt.
- Plaats de huidplaat over uw stoma. Druk er zachtjes op en strijk glad met uw vingers van het midden naar de rand.



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



Neem altijd uw reserveset mee als u van huis gaat.

In het ziekenhuis/Naar huis Weggoaien

Producten weggooien

Het opvangsysteem van uw stoma moet in een afvalzak of wegwerpzakje worden gedeponeerd. Sluit de zak voordat u hem in een vuilnisbak doet.

Als u niet thuis bent kunt u het gebruikte opvangsysteem wellicht in een dubbele afvalzak doen voordat u hem in de juiste vuilnisemmer weggooit.

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 lange haren af te knippen met een schaar. Het heeft de voorkeur het gebied steeds nat te scheren met een schoon wegwerpscheermesje. Scheer zacht en voorzichtig in de richting van de haargroei. Deel scheermesjes niet met anderen. Gebruik geen ontharingscrème of -gel.⁶



Naar huis Leven met een stoma

De eerste dagen en weken na uw operatie

U zult eerst wat tijd nodig hebben om te wennen en vertrouwd te raken met de verzorging van uw stoma. Maar naarmate u meer herstelt en aansterkt, wordt het gemakkelijker en krijgt u in de loop van de tijd meer handigheid in het verzorgen van uw stoma.

De eerste 2 tot 4 weken na uw thuiskomst kan uw dagelijkse routine wat langzamer zijn. Wanneer u meer vertrouwd begint te raken met de verzorging van uw stoma zult u er routine in krijgen en zal uw dagelijkse lichaamsverzorging en het vervangen van het opvangsysteem maar een paar minuten langer duren dan normaal.

Na de operatie kan uw buik nog opgezwollen zijn. Draag daarom kleding waarin u zich comfortabel voelt.

Probeer regelmatig wat rond te lopen, op te staan en door het huis of de tuin te lopen, dit stimuleert uw algemene bloedsomloop en vermindert het opgeblazen en

ongemakkelijke gevoel in uw bekken en benen. De eerste dagen na de operatie zou een hernia kunnen optreden. Er is meer informatiemateriaal beschikbaar om u te helpen - vraag uw stomaverpleegkundige om verder advies.

Vaak wordt afgeraden om auto te rijden tijdens de eerste weken na de operatie. Raadpleeg uw stomaverpleegkundige. Het kan handig zijn om uw verzekeringsmaatschappij te raadplegen om erachter te komen of er bepaalde richtlijnen worden gehanteerd voor wat betreft rijden na een buikoperatie.

Fantomrectum

Na de vorming van een stoma is het niet ongebruikelijk het gevoel te krijgen dat u op normale wijze ontlasting wilt hebben. Als u nog een rectum heeft helpt het soms om op het toilet te gaan zitten. Er kan dan wat slijm of ontlasting uitkomen. Als uw rectum is verwijderd kan het helpen om gewoon op het toilet te gaan zitten totdat dit gevoel weg is.⁷



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



- Vergeet niet uw reserveset regelmatig te vernieuwen.
- Als u merkt dat u 's middags moe bent kunt u gewoon even een dutje in bed doen.

Naar huis

Omgaan met voeding

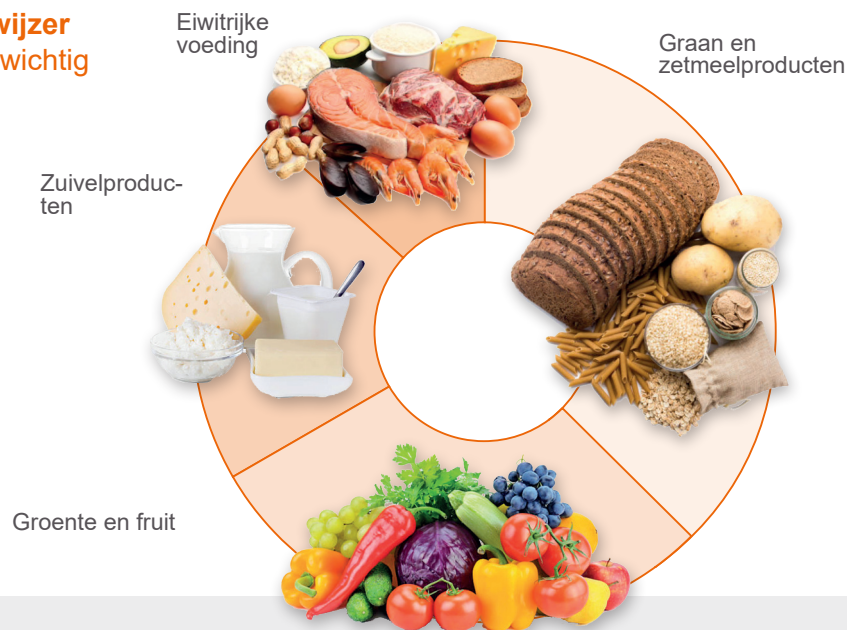
Vergeet niet dat eten een genot zou moeten zijn! Ons lichaam heeft een hele reeks verschillende soorten voedsel nodig voor herstel en gezondheid.

Raadpleeg uw stomaverpleegkundige als u vragen heeft over uw eetpatroon.

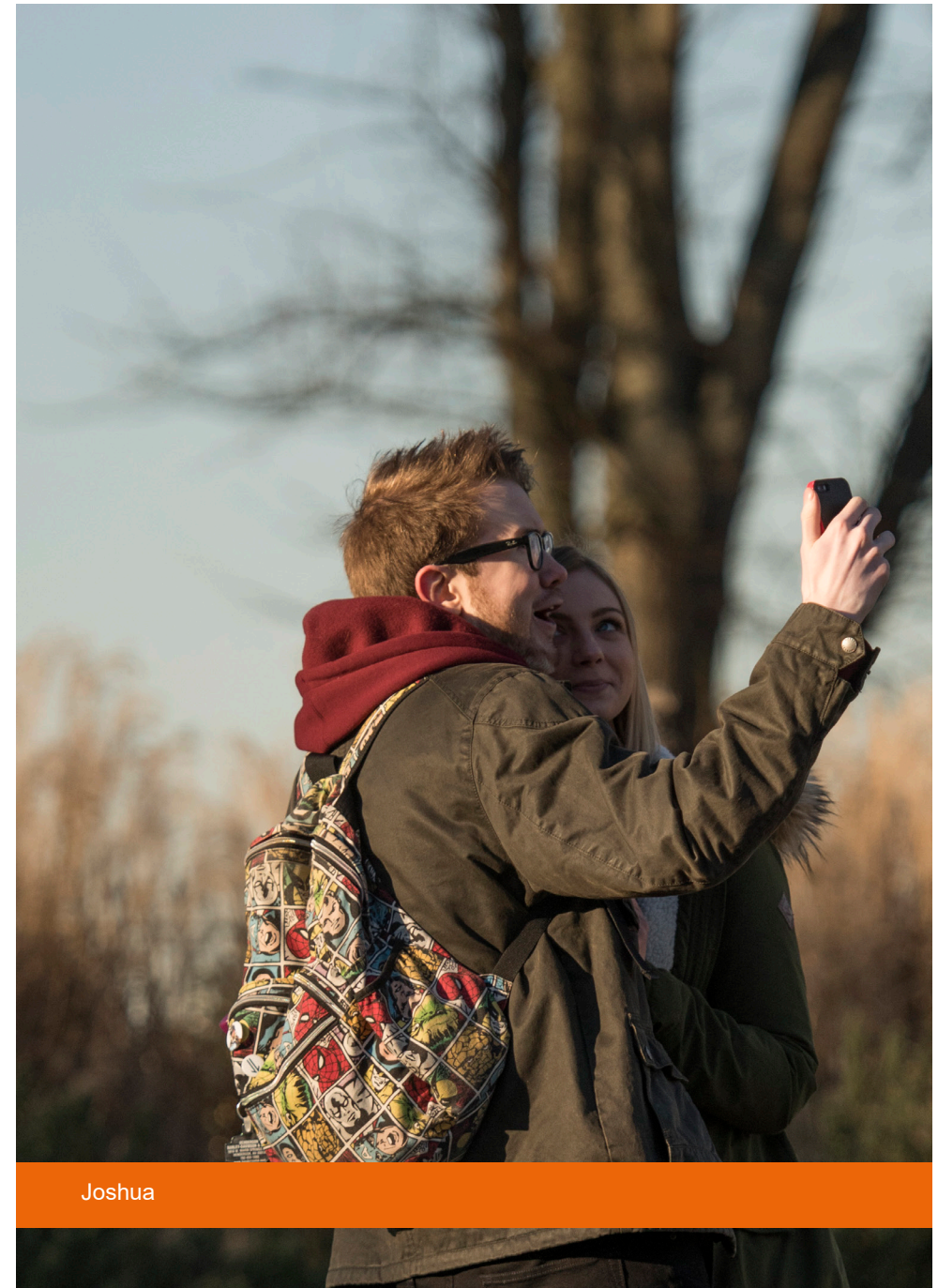
Na de eerste paar weken ziet uw voedingspatroon er waarschijnlijk zo uit:

- 3-4 normale maaltijden per dag.
- Een balans in wat u eet; probeer kleine beetjes van alles in de voedingswijzer te eten.⁸
- Probeer geleidelijk nieuwe voedingsmiddelen uit als dit wenselijk is.
- Drink veel vocht tenzij uw medische zorgverlener u anders heeft geadviseerd.

De voedingswijzer voor een evenwichtig eetpatroon



Zorg ervoor dat u elke dag genoeg drinkt. Het is belangrijk om gehydrateerd te blijven, tenzij uw medische zorgverlener u anders heeft geadviseerd.



Joshua

Naar huis

Omgaan met voeding

Dunne, waterige ontlasting

Als u denkt dat uw diarree (dunne, waterige ontlasting) veroorzaakt wordt door ziekte, buikklachten en/of voedselvergiftiging, of als u meer ontlasting heeft dan normaal, dan is het raadzaam om uw arts of stomaverpleegkundige te raadplegen.

Gasvorming/winderigheid

De één heeft meer last van gasvorming dan de ander. Als u last van gasvorming had voor uw operatie zal dat na de operatie niet anders zijn.

Gasvorming kan ontstaan door het inslikken van lucht, het drinken van fris-/koolzuurhoudende drank, praten tijdens het eten, roken, kauwgum en bepaalde voedingsmiddelen⁹

Hints en tips om geuroverlast te vermijden:

- Als de huidplaat en het zakje correct zijn aangebracht op uw buik zou er niets te ruiken mogen zijn.
- Sommige voedingsmiddelen kunnen de geur verergeren, zoals uien, knoflook, bloemkool en kool. U kunt ervoor kiezen de voedingsmiddelen waar u last van heeft niet meer te eten.

Voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken:⁹

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

- Sperziebonen, gebakken (witte) bonen
- Bloemkool, broccoli
- Uien, knoflook
- Kool, spinazie, spruiten
- Eieren
- Bier en koolzuurhoudende drank
- Sommige kruiden



Drinken en eten tegelijkertijd kan gasvorming veroorzaken.



Probeer gebalanceerd te eten, goed te kauwen en langzaam te eten.

Ileostoma Verstopping



Sommige vezelrijke voedingsmiddelen kunnen verstopping veroorzaken¹⁰

- Selderij
- Kokosnoot
- Maïs
- Noten
- Gedroogd fruit
- Popcorn

Naar huis 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 heeft. U bent dan gegarandeerd verzekerd tegen alle mogelijke gebeurtenissen.

Stomapaspoort

Dit stomapaspoort kunt u opvragen bij uw stomaverpleegkundige of stomavereniging. Het paspoort helpt u bij het passeren van de douane en de luchthavenbeveiliging, als het nodig is om een verklaring te geven over uw stomamateriaal. 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 grootte, de naam, het bestelnummer en de naam van de fabrikant van uw stomamateriaal bij de hand heeft voor het geval er iets moet worden vervangen. Ook is het nuttig om het telefoonnummer van de leverancier van uw stomamateriaal bij u te hebben.



Helen



Elke vakantie moet goed worden voorbereid!



Onthoud; een persoonlijke reisverzekering is noodzakelijk.

Reizen per vliegtuig Hints & Tips



- Zorg dat u genoeg stomamateriaal bij u heeft in uw handbagage, voor noodgevallen.
- Zorg dat u een aantal huidplaten van te voren op de juiste maat knipt, omdat u een schaar alleen in de ingecheckte bagage mee mag nemen.
- Pak tweemaal zoveel stomamateriaal in als u gewoonlijk gebruikt.
- Sla vóór en tijdens uw reis geen maaltijden over. Drink veel vocht, tenzij uw medische zorgverlener u anders heeft geadviseerd, wees matig met alcohol en koolzuurhoudende dranken.
- Het is handig om een plaats aan het gangpad te boeken.
- Denk vooruit, het kan lastig zijn om naar het toilet te gaan als er een maaltijdentrolley in het gangpad is.
- Probeer de veiligheidsgordel onder of boven uw stoma vast te maken.

Reizen over de weg Hints & Tips



- In de regel zijn er toiletten bij servicegebieden/benzinestations. De meeste bussen hebben ook toiletten.
- Laat uw stomamateriaal niet in de auto liggen bij warm weer, want de huidplaten kunnen gevoelig zijn voor extreme hitte of kou.

Eten en drinken tijdens het reizen:

Ander water, in uw eigen land of in het buitenland, kan uw darmfunctie beïnvloeden. Het is raadzaam om de adviezen te lezen ten aanzien van eten en drinken voor het land dat u bezoekt. Volg uw gebruikelijke evenwichtige eetpatroon, en zorg ervoor dat u genoeg vocht binnenkrijgt. Als u naar een warmer klimaat gaat zult u waarschijnlijk meer water moeten drinken. Raadpleeg uw stomaverpleegkundige als u vragen heeft over uw dieet tijdens uw reis.

Naar huis Leven met een stoma

Sport & beweging

Een stoma hoeft geen belemmering te zijn om te bewegen of sportief bezig te zijn. U kunt fysiek net zo actief zijn als voor uw operatie. Overleg met uw arts/stomaverpleegkundige over contactsporten of intensieve krachtsport. Afgezien hiervan kunt u dezelfde lichamelijke activiteiten 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. Stel uzelf elke week kleine bewegingsdoelen om geleidelijk weer uw kracht en conditie op te bouwen, zoals eerst tien minuten en dan vijftien minuten wandelen, of doe dit op basis van afstanden. Vergeet niet dat er meer tijd nodig is om te herstellen. Bouw uw lichamelijke activiteit langzaam weer op. Door regelmatig te bewegen, raakt u weer goed in vorm.



Pia



- Overdrijf het niet en blijf naar uw lichaam luisteren (probeer niet teveel te doen).
- Het belangrijkste is dat u het dag voor dag bekijkt. Complimenteer uzelf voor elke prestatie, hoe klein deze ook mag lijken!
- Stel uzelf elke week een doel om zo uw mate van beweging langzaam op te schroeven.

Zwemmen Hints & Tips



- 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 is verkrijgbaar in diverse stijlen, modellen en kleuren, kies iets dat bij u past.



Lauren

Naar huis Weer aan het werk

Wanneer u weer aan het werk gaat hangt af van hoe uw herstel na de operatie verloopt.

Voordat u weer aan het werk gaat zou u met uw werkgever kunnen overleggen of het mogelijk is om de eerste 2-4 weken te beginnen op deeltijdbasis. De meeste werkgevers zijn bereid om te helpen waar ze kunnen. Het hebben van een stoma zou voor u geen belemmering moeten opleveren voor het soort werk dat u doet of wilt doen.

"Samen met de stomaverpleegkundige vonden we de juiste plek voor mijn stoma. Het was belangrijk voor me, dat ik als politieagent nog steeds mijn uniform kon dragen."

Scott



Als u op uw werk zwaar tilwerk moet verrichten, is het goed om een steunband te dragen tijdens het tillen (raadpleeg uw stomaverpleegkundige/medische zorgverlener).



Vergeet niet uw reserveset mee naar uw werk te nemen, die heeft u misschien in de loop van de dag nodig.

Naar huis Emoties en seksualiteit

Het doormaken van een levensverandering - de ziekte of verwonding kan uw 'normale' leven behoorlijk uit evenwicht brengen. Het kan invloed hebben op uw lichaam en psychische gesteldheid, en het kan ook gevolgen hebben voor uw dierbaren. Er zijn veel factoren die bepalen hoe u reageert en hoe u wordt gesteund, zoals het wel of niet hebben van een partner, de familieleden waarmee u bent opgegroeid (en of u daar nog een hechte band mee heeft), uw persoonlijkheid, uw religie, uw gemeenschap of sociale netwerk, en uw ervaringen eerder in uw leven.

Wie u bent, wat belangrijk voor u is en wat u verwacht van het leven; het zijn allemaal zeer persoonlijke dingen. U bent uniek, en uw seksleven is dat ook. De mate waarin u uw seksualiteit tot uiting brengt en waardeert, de plek die seks in uw leven inneemt is voor elke persoon anders. Daarom is er geen 'normaal' als het om seks gaat. Verschillende mensen hebben verschillende behoeften en uw 'normaal' is wat bij u past.



- Uw zelfvertrouwen zal toenemen naarmate u uw lichaam weer beter leert kennen en de veranderingen accepteert, en vertrouwen heeft in uw opvangsysteem.
- Tijdens het vrijen kunt u bijvoorbeeld een topje, T-shirt of stomaband dragen, of uw opvangsysteem bedekken, als u het niet prettig vindt om helemaal naakt te zijn.

U kunt er in ieder geval zeker van zijn dat alles wat u met de stomaverpleegkundige bespreekt, vertrouwelijk en met discretie zal worden behandeld. Als uw stomaverpleegkundige denkt dat iemand anders misschien zou kunnen helpen, of dat het goed voor u zou zijn om te worden doorverwezen naar een andere medische zorgverlener, wordt dit altijd eerst met u besproken.

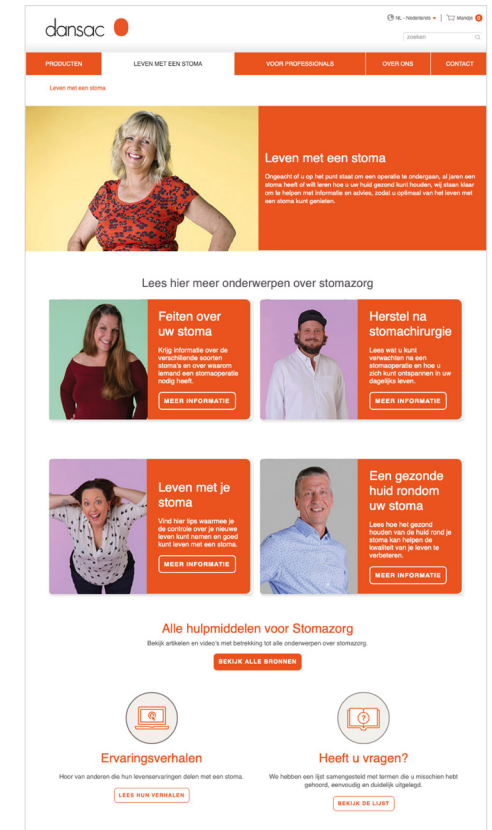
Andere nuttige adviezen & links

Medicatie

Sommige geneesmiddelen worden aan het begin van de dunne darm opgenomen. Veel factoren hebben invloed op de absorptie van geneesmiddelen in het lichaam, afhankelijk van het soort dosering en de manier waarop de middelen worden ingenomen. Het is raadzaam om eventuele geneesmiddelen die u gebruikt te bespreken met uw stomaverpleegkundige.¹¹

Meer informatiebronnen van Dansac zijn te vinden op: www.dansac.nl:

- Leven met een stoma
- Contact



- Leeg uw opvangsysteem voordat u intiem wordt. Seksuele handelingen zijn niet schadelijk voor uw stoma.
- Als u zich nog niet klaar voelt voor seksuele intimiteit, praat hier dan over, spreek een nieuw moment af om de situatie te beoordelen en weer intiem met elkaar te worden.
- Geslachtsgemeenschap via de stoma kan gevaarlijk zijn en de stoma zwaar beschadigen. Dit wordt afgeraden.

Waarschuwingen:

Stomamateriaal is bedoeld voor eenmalig gebruik. Hergebruik van een product dat voor eenmalig gebruik bedoeld is, kan potentieel risico met zich meebrengen voor de gebruiker, zoals slechte hechting. Hergebruik, reiniging, desinfectie en sterilisatie kunnen de kwaliteit van het product verminderen. Dit kan leiden tot geuroverlast of lekkage. Zorg ervoor dat het product goed wordt aangebracht volgens de instructies. Als de opening van de huidplaat niet juist is of als er lekkage optreedt, kan er schade aan de huid ontstaan (bijvoorbeeld irritatie, gebarsten huid, uitslag of roodheid). Dit kan de draagtijd verkorten.

Aantekeningen:

Voor goede hechting is een schone, droge en onbeschadigde

huid nodig. Gebruik geen olie of lotions. Deze producten kunnen ervoor zorgen dat de huidplaat minder goed plakt. Goede aansluiting van het product is afhankelijk van veel factoren, zoals de constructie van de stoma, ontlasting uit de stoma, toestand van de huid, en contouren van de buik. Neem contact op met een stomaverpleegkundige of zorgprofessional voor hulp met het opvangsysteem van de stoma of bij huidirritatie. Neem contact op met uw lokale distributeur of fabrikant, en uw lokale toezichthoudende instantie bij ernstig letsel (incident) in verband met uw gebruik van het product. Meer informatie is te vinden op www.dansac.com/authority of lokale distributeur.

Referenties:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary Diversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p. 177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and the Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed, Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf> (accessed 03 March 2020).
8. Nhs.uk. (2019). [online] Te raadplegen op: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Geraadpleegd 28 nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Te raadplegen op: <https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas> [Geraadpleegd 20 Nov. 2019].
10. Gastrointestinal Society. (2019). Diet and Ostomies. [online] Te raadplegen op: <https://badgut.org/information-centre/ostomies/diet-and-ostomies/> [Geraadpleegd 20 nov. 2019].
11. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Wolters Kluwer, p.144.

Gezonde huid - Lekker in je vel

Dansac

Databankweg 28D
3821 AL Amersfoort
Nederland

0800 52 303 52
www.dansac.nl



Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over de beoogde toepassing, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies.

Het Dansac-logo is een handelsmerk van Dansac A/S.
© 2023 Dansac A/S

