eqwal. Ability

Stomazorg met een hart



eqwal-ability.be

Mensen zijn vaak niet vertrouwd met het woord ‘stoma’ en schrikken wanneer ze ermee worden geconfronteerd. Toch telt België meer dan 20.000 stomadragers waardoor het stomagebruik minder en minder een taboe vormt. Meer nog, een stoma hoeft geen belemmering te zijn.

Dankzij de enorme vooruitgang op het gebied van chirurgische technieken kun je leven zoals voorheen met een stoma: je kan sporten, werken, op vakantie gaan, enz. Het huidige materiaal is zeer discreet waardoor je je eigenlijk weinig zorgen hoeft te maken over uw stoma.

Echter, het is heel begrijpelijk dat je tijdens het dragen van de stoma een onzeker of onaangenaam gevoel kan hebben. Bovendien word je als stomadrager geconfronteerd met een pak informatie die je op korte termijn moet verwerken.

Daarom willen we jou, met deze brochure, op een duidelijke manier inzicht bieden in wat een stoma is en wat de uitdagingen zijn waarmee je als drager in aanraking komt.

Het Eqwal Ability team



Inhoud

In deze brochure vind je:

Wat is een stoma?	4
Soorten stoma’s	5
Stomamateriaal	6
Basisrichtlijnen stomazorg	9
Onvoorziene problemen	11
Dagelijkse stomazorg	12
Voeding	16
Toiletpas	18
Fysieke activiteiten	19
Aflevering en terugbetaling	20
Eqwal Ability: een complete service voor stomadragers	22
Patiënteninformatie	23

Wat is een stoma?

Een stoma is een chirurgisch aangelegde opening in de buikwand die dient als **kunstmatige uitgang** voor ontlasting of urine. Wanneer de natuurlijke doorgang via de darmen of de blaas niet (meer) mogelijk of veilig is, zorgt een stoma voor een **gecontroleerde en betrouwbare afvoer** van afvalstoffen.

Het aanleggen van een stoma is een medisch noodzakelijke ingreep die wordt toegepast bij uiteenlopende aandoeningen en situaties. Dit kan onder andere het geval zijn bij:



Darmziekten zoals o.a. ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, diverticulitis, darmkanker, etc.



Trauma's of verwondingen aan de buik of darmen die de natuurlijke doorgang blokkeren.



Blaasproblemen of blaasziekten zoals blaaskanker, waarbij de blaas moet worden verwijderd of niet goed meer functioneert.



Aangeboren afwijkingen waarbij delen van het darmkanaal of de urinewegen niet goed ontwikkeld zijn.

Afhankelijk van de onderliggende aandoening kan een stoma tijdelijk of definitief zijn.

Soorten stoma's

Colostoma

Deze stoma is gemaakt op een gedeelte van de dikke darm naar de buik en wordt meestal aangebracht aan de linkerkant van de buik. De ontlasting in dit gedeelte van het darmstelsel is vast.



Ileostoma

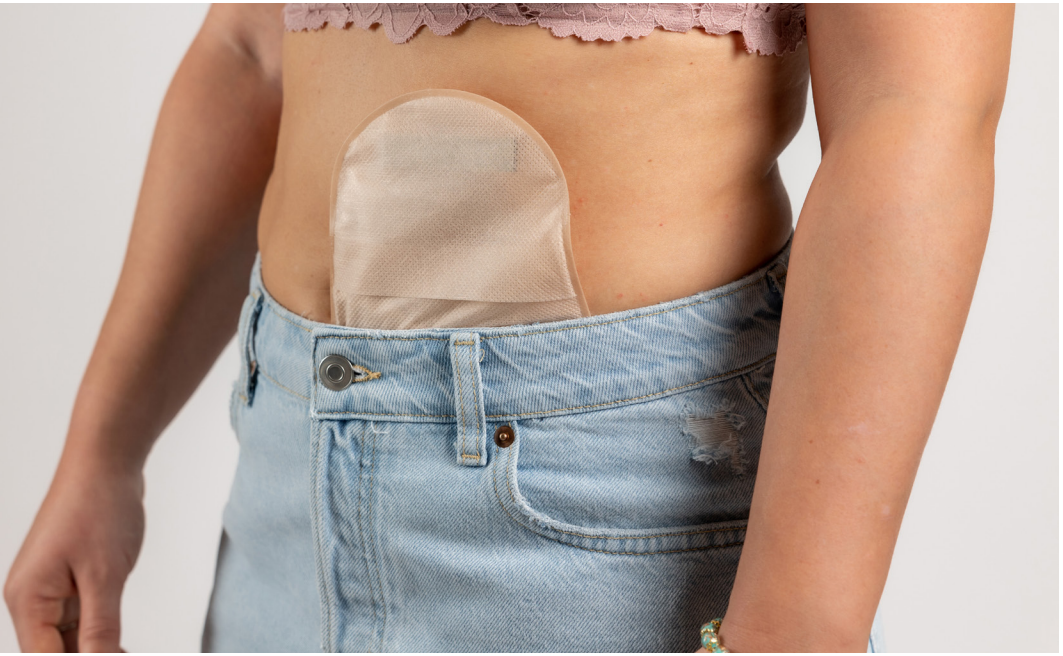
Deze stoma is gemaakt op een gedeelte van de dunne darm naar de buik en wordt meestal aangebracht aan de rechterkant van de buik. De ontlasting in dit gedeelte van het darmstelsel is vloeibaar.



Urostoma

Deze stoma is gemaakt uit een geïsoleerd gedeelte van de dunne darm naar de buik en wordt aangebracht aan de rechterkant.
De urineleiders worden losgemaakt van de blaas en gekoppeld aan het geïsoleerde gedeelte van de dunne darm.





Stomamateriaal

Het aanpassen aan een stoma kan soms moeilijk zijn. Maar met de juiste zorg en ondersteuning kunnen veel mensen met een stoma hun dagelijkse activiteiten uiteindelijk weer oppakken. Stomadragers gebruiken speciale opvangmaterialen en hulpmiddelen om hun stoma te verzorgen.

Voor elk soort stoma, colostoma, ileostoma of urostoma, bestaan er 2 soorten opvangsystemen: een ééndelig en een tweedelig opvangsysteem.

Ééndelig opvangsysteem



Dit systeem bestaat uit een huidplaat waar het opvangzakje al aan vastzit. Het wordt rechtstreeks op de huid rond de stoma aangebracht. Het zakje van het 1-delig systeem beschikt over een geurfilter en wordt afhankelijk van het soort stoma 1 à 2 keer per dag vervangen.

Tweedelig opvangsysteem



Dit systeem bestaat uit een huidplaat waarop zakjes worden geklikt, geklemd of gekleefd. De huidplaat wordt 2 à 3 keer per week vervangen. Het zakje van het 2-delig systeem beschikt over een geurfilter en wordt afhankelijk van het soort stoma 1 à 2 keer per dag vervangen. Welk type opvangsysteem het meest geschikt is, wordt het best overlegd met een stomaverpleegkundige of arts.



Er zijn ook 2 soorten opvangzakjes:

Gesloten: deze zakjes zijn helemaal gesloten en worden vaak gebruikt bij wat meer vaste ontlasting. Je kan dit zakje na gebruik gewoon weggooien.



Open: deze zakjes kan je openen aan de onderzijde van het zakje. Deze worden gebruikt bij een ileostoma (dunnere ontlasting) of een urostoma (urine) en je kan deze legen in het toilet.



Basisrichtlijnen stomazorg

De basis van een correcte stomaverzorging start met de juiste huid-verzorging en hantering van de huidplaat van het opvangsysteem.

Zorg goed voor de huid rond de stoma:

- De huid moet vrij zijn van stoelgang, urine, bloed of wondvocht.
- Gebruik nooit ontvettingsmiddelen (ether), ontsmettingsmiddelen (alcohol) of kleurstoffen (eosine).
- Benodigdheden: lauw water, neutrale zeep, handdoek, washandje, vuilzakje, zacht toiletpapier of papieren zakdoekjes.
- Bij gebruik van zeep, steeds de huid nadien goed afspoelen.

Zorg voor de juiste maatname en uitknippen van de huidplaat:

- De eerste weken na thuiskomst kan de diameter en vorm van de stoma veranderen.
- Meet de grootte van de stoma met het meetkaartje.
- Maak een mal bij een onregelmatig stoma.
- Gebruik een schaar met afgeronde punten.
- Knip de stoma-opening maximum 2 mm groter dan de stoma.
- Zodra de vorm van de stoma niet meer wijzigt, kan indien mogelijk worden gekozen voor een huidplaat met een vooraf gevormde opening.
- Opgelet: bij gebruik van kneedbare platen kneed je de plaat naar de vorm van de stoma door met je vingers de opening te vergroten.

Zorg dat de huidplaat voorverwarmd is vooraleer aan te brengen:

- Warmte zorgt voor een betere kleefkracht van de huidplaat.
- Plaats de huidplaat 5 minuten vooraf onder de arm of dij. Vermijd verwarmen op een warmtebron (centrale verwarming of föhn): er is geen exacte controle op de temperatuur.

Breng de huidplaat altijd aan op een droge huid.

Zorg voor de naverwarming van de huidplaat

- Vraag de patiënt om na de plaatwissel nog 5 minuten met de hand op het opvangsysteem te rusten voor een optimale kleefkracht.

Verwissel de huidplaat en het zakje tijdig of volgens noodzaak:

- De huidplaat
  - *2x per week (bv. ma+do, di+vrij, woe+zat)*
  - *3x per week bij een moeilijk stoma (bv. ma+woe+vrij)*
- Het opvangzakje
  - *Ledigbaar zakje: 1x per dag*
  - *Gesloten zakje: 2x per dag*
  - *Urostomazakje: meestal samen met de huidplaat*
  - *De dag- en/of nachtzakken voor urine: om de 7 dagen op een vaste dag vervangen*

Gouden regel: haast en spoed is zelden goed!

Onvoorziene problemen

Wij hopen dat de stomazorg vlot verloopt. Toch kan het gebeuren dat er plots onvoorziene problemen ontstaan rond de verzorging van de stoma. Een typisch verzorgingsprobleem is het loskomen van de huidplaat waardoor er lekkage van stoelgang of urine kan ontstaan, met huidirritatie als mogelijk gevolg.

Ga eerst na wat de oorzaak kan zijn. Gebruik zo nodig de verzorgingshulpmiddelen die ter beschikking staan:

- pasta om plooien en oneffenheden op te vullen;
- huidbeschermingsspray bij een droge irritatie of roodheid;
- stomapoeder en huidbeschermingsspray bij een vochtige irritatie of roodheid;
- stomagordel als er een systeem gebruikt wordt waarbij oogjes op de huidplaat of het zakje aanwezig zijn, voor een betere fixatie van het stoma-opvangsysteem.



Dagelijkse stomazorg

Elke stoma is **uniek** en vereist **specifieke zorg**. Afhankelijk van het type stoma en het soort gesloten stomazakje dat je gebruikt, kan de verzorging variëren. Bij een colostoma vervang je het stomazakje na gebruik, terwijl je bij een ileostoma of urostoma het zakje kunt ledigen en opnieuw gebruiken. Overleg met je zorgverlener welk verzorgingsschema het beste bij jouw situatie past.

Naast het ledigen of vervangen van het stomazakje is **goede huid-verzorging** essentieel. De huid rond de stoma kan soms gevoelig worden, wat kan leiden tot lichte irritaties zoals roodheid, vocht of een branderig gevoel. Om dit te voorkomen of te behandelen, zijn er verschillende **hulpmiddelen** beschikbaar:



Huidbeschermende spray



Om huidirritatie te vermijden en de huid (preventief) te beschermen kan je een beschermende spray aanbrengen.

- Bestaat uit vloeibare silicone en legt een beschermfilm op de huid.
- Bevat geen alcohol (enkel een oplosmiddel dat verdampt).
- Verhoogt de kleefkracht niet.
- Preventief aanwenden:
  - *tegen contact met stoelgang of urine;*
  - *bij een broze en/of droge en geïrriteerde (rode) huid (bv. bij langdurig gebruik van cortisone of bij oudere mensen).*

Hoe te gebruiken:

Breng de spray circulair aan op de huid rond de stoma vanop een afstand van 20 cm (de spray is ongevaarlijk voor het slijmvlies van de stoma). Wacht steeds 1-3 min. om de spray te laten drogen vooraleer de huidplaat aan te brengen. De spray slechts om de 3 dagen aanbrengen (ook bij een dagelijkse wissel van het opvangsysteem).

Pasta's en pastaringen

Om plooien en kuiltjes in de huid glad te maken en zo het stoma-materiaal optimaal te laten aansluiten, kun je pastaringen of andere opvulmaterialen gebruiken.

- Heeft dezelfde bestanddelen als de huidplaat maar is kneedbaar.
- Wordt gebruikt om beter af te dichten, plooien en oneffenheden onder de huidplaat op te vullen en zo lekkage te vermijden.

Hoe te gebruiken:

Breng de pasta steeds circulair aan tegen de stoma. Egaliseer de pasta uit de tube met een watervochtige vinger zodat deze aan de huid tegen de stoma kleeft en niet aan de vinger. Binnen 24u zal de pasta versmelten met de huidplaat en laat bij het verwijderen meestal geen resten achter op de huid. Bij gebruik van een pastaring: warm de pastaring op en rek uit volgens de diameter van de stoma.



Poeder

- Heeft dezelfde bestanddelen als de huidplaat maar in poedervorm (het is geen talkpoeder).
- Kan vocht binden (vasthouden).
- Wordt enkel gebruikt op vochtige irritaties (roodheid): het poeder wordt een kleverige gel waardoor de pasta en de plaat wel gaan kleven.

Hoe te gebruiken:

Strooi het poeder op elke vochtige irritatie en laat 1 min. intrekken. Wapper of blaas het overtollige droge poeder weg: er blijft enkel nog een fijne poederfilm achter. Fixeren met een huidbeschermende spray.



Fixatiematieraal huidplaat

Om de randen van de huidplaat extra te fixeren of om te gebruiken bij extra huidplooien.



Stomagordeltje

- Wordt gebruikt ter ondersteuning van de huidplaat en/of het zakje.
- Zorgt voor een beter contact van de huidplaat met de huid en een veiliger gevoel.



Ondersteunende stomabuikband standaard

Een stomabuikband biedt optimale ondersteuning van de de buikwand post-operatief en bij intense lichamelijke activiteiten.

Je kan de stomabuikband aankopen in verschillende standaard-maten, deze bestaat uit ademend materiaal en is voorzien van een opening voor het opvangsysteem.
De band is bovendien eenvoudig aan/uit te trekken, verstelbaar met een klittenband en voorzien van extra flappen voor een optimale pasvorm.

Beschikbaar in zwart of wit en voor gebruik links of rechts. Let wel, deze band wordt niet terugbetaald.



Ondersteunende stomabuikband op maat

Deze band wordt helemaal op maat gemaakt, is voorzien van een opening voor het opvangsysteem en wordt volledig terugbetaald mits een voorschrift van de arts. Elke 3 jaar heeft de patiënt recht op een nieuwe band.

Voeding

Eet wat je graag eet! Geniet van je eten, het draagt bij tot een beter herstel. Voedingsmiddelen hebben invloed op de stoelgang. Er zijn namelijk voedingsmiddelen die extra gas-, kleur- en geurvorming kunnen veroorzaken:

Voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Kauwgum
- Koolzuurhoudende dranken
- Peulvruchten en maïs
- Koolsoorten
- Ajuin en knoflook
- Prei
- Paprika
- Champignons
- Eieren
- Zoetstof

Voedingsmiddelen die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Ajuin & knoflook
- Koolsoorten
- Vis
- Eieren

Voedingsmiddelen die verandering in kleur kunnen veroorzaken:

- Rode bieten (rood-paarse kleur)
- Spinazie (groene kleur)
- Ijzerpreparaten (zwarte kleur)



Voedingsadvies bij stoma op de dunne darm

Door het wegvallen van de dikke darmfunctie (opname van vocht) is er meer kans op het verlies van vocht, natrium en kalium. De dunne darm moet dit nu overnemen. Let daarom op volgende zaken:

- **Eet als je drinkt en drink als je eet:** het vocht zal gebonden worden en trager door de dunne darm gaan waardoor er meer tijd is voor opname van vocht.
- **Eet traag en kauw goed:** voorkeur voor frequente kleine maaltijden. Vermijd het inslikken van grote stukken voedsel. Snij je eten klein, of plet het.
- **Extra vochtinname:** drink 1,5 tot 2 liter per dag. Varieer in de dranken.
- **Extra natrium:** neem extra zout op door zaken zoals zoute snacks (chips, Tuc koekjes,...) te eten en water met een hoog zout- en mineralen-gehalte te drinken (Appolinaris, Aquarius, Vichy, Top).
- **Extra kalium:** aardappelen, frietjes, kip, vis, tomaten, verse spinazie, witte en bruine bonen, erwten, yoghurt en watermeloen.

- **Indikken van de stoelgang** aan de hand van pasta, rijstgerechten, wit brood, soep, gekookte wortelen, droge koeken en rijpe bananen (2 of 4 stukken doorheen de dag).
- **Voorkomen van gasvorming** door voeding zoals magere yoghurt, botermelk, peterselie, veenbessensap. Eet zeker geen kauwgom!
- **Opletten met of te vermijden**
  - *Prikkelen van de darm*: citrusvruchten (kiwi, sinaasappelen), pruimen, pikante voedingswaren, bieren.
  - *Vezelrijke voedingsmiddelen*: asperges, selderij, ananas, rabarber, champignons, noten en pinda's.
  - *Opgelet met* zware bieren, deze kunnen door gisting meer winderigheid en dunne stoelgang veroorzaken.

Toiletpas

Het is niet altijd evident om overal een toilet te kunnen gebruiken. Daarom werd de toiletpas in het leven geroepen. Dit verleent je toegang tot sanitaire installaties van hotels, café's, restaurants, lokale zelfstandigen, winkelketens en vrije beroepen.

Let wel, de toiletpas wordt enkel afgeleverd op basis van een aanvraagformulier dat de arts invult.

Voor meer informatie, surf naar **www.stomavlaanderen.be/toiletpas**.

Fysieke activiteiten

Sporten heeft een positieve invloed op de gezondheid, ook voor stomadragers. Het bevordert het herstel en het genezingsproces. Meer nog, door een gezond gewicht aan te houden blijft de huidplaat mooier aangesloten op de huid. Een aantal tips op een rijtje:

- Wacht tot minimum **6 weken** na de aanleg van je stoma voor je weer gaat sporten, tenzij je arts anders adviseert.
- Gebruik een **stomagordel** om je plaat extra te fixeren.
- Bouw de **intensiteit** en **duur** van je beweging geleidelijk aan op en las voldoende pauzes in.
- Wees voorzichtig met het uitoefenen van sommige sporten. Als er te veel druk op de buikspieren en stoma komt kan dit **negatieve gevolgen** hebben (vb. gewichtheffen, vechtsport...). Gebruik een buikband om een hernia te voorkomen.
- **Zwemmen** met een stoma is zeker mogelijk. Je kan hiervoor ook kleine zakjes of aangepaste kledij gebruiken.



Aflevering en terugbetaling stomamateriaal

In België bestaat er een wettelijke regeling voor het gebruik van stomamateriaal. Elke verzekerde stomadrager kan van deze regeling genieten.

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijg je een medisch voorschrift voor stomamateriaal (bijlage 93). Dit voorschrift geeft je toegang tot een **virtuele portefeuille** waarmee je stomamateriaal kan verkrijgen. Afhankelijk van het type stoma wordt het budget bepaald. Je portefeuille is telkens 3 maanden geldig, en wordt aan het begin van elk trimester opnieuw aangevuld. Wordt de virtuele portefeuille niet overschreden, dan hoef je zelf niets te betalen.

Je kan het stomamateriaal bestellen via een erkend bandagist zoals Eqwal Ability. Samen met je bandagist kies je zelf welke producten je wil gebruiken naargelang je behoeften. Let wel, om in aanmerking te komen voor de virtuele portefeuille moeten de producten op de terugbetalingslijst staan.

Het materiaal wordt door je bandagist persoonlijk afgeleverd, samen met een getuigschrift van aflevering. Dit getuigschrift is opgesteld in twee exemplaren: één voor het ziekenfonds en één voor jezelf. Je bandagist verzorgt alle administratie en regelt de betaling rechtstreeks met het ziekenfonds.



Stomakaftje

Naast informatie over stomamateriaal en je virtuele portefeuille bezorgt je bandagist je ook een stomakaftje. Dit stomakaftje is een essentieel communicatiemiddel tussen de verschillende zorgverstrekkers die betrokken zijn bij de verzorging van je stoma en het beheer van je stomamateriaal.

Het wordt in de eerste plaats bij elk contact ingevuld door de bandagist. Je kan er kopieën van getuigschriften van aflevering van het stomamateriaal en notities van de contactmomenten in bewaren.

Het stomakaftje blijft in jouw bezit. Neem het mee als je op stomaconsultatie gaat, dan kunnen je zorgverleners er opmerkingen of wijzigingen rond verzorging en materiaal in noteren. Zo blijft je situatie altijd correct opgevolgd en wordt een aangepaste zorg gegarandeerd.



Eqwal Ability: een complete service voor stomadragers

- Gratis advies en ondersteuning voor en na de ingreep.
- Discrete levering van stomamateriaal zowel thuis als in het ziekenhuis.
- Gratis verzorging en begeleiding door onze ervaren stomaverpleegkundigen.
- Samenwerking met het behandelteam in het ziekenhuis en de thuisverpleegkundige.
- Samenwerking met alle ziekenfondsen en met alle producenten van stomamateriaal zodat we steeds het meest geschikte materiaal kunnen aanbevelen.
- Rechtstreekse afhandeling met het zieken-fonds via derdebetalersregeling. Eqwal Ability verzorgt alle administratie.
- Bij problemen komen we gratis aan huis om te helpen bij het zoeken naar oplossingen.
- Indien nodig wordt het materiaal aangepast.
- Bij de hernieuwing van het materiaal aan het eind van elk trimester contacteren wij u 2 weken vooraf.



Patiënteninformatie

Een stoma kan het dagelijkse leven aanzienlijk beïnvloeden.
Met de juiste ondersteuning, correcte informatie en de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten, is een volwaardig en actief leven absoluut mogelijk.

Wens je andere stomadragers te ontmoeten?

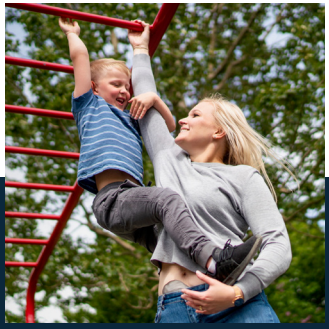
Dan kan je informatie bekomen bij de zelfhulpgroepen zoals onderstaande websites:

www.stomailco.be

www.stoma-actief.be

www.stomavlaanderen.be

eqwal.
Ability



Eqwal Ability werkt samen met de lotgenotenverenigingen Stoma Ilco vzw *(stomailco.be)* en Stoma Actief *(www.stoma-actief.be)*.

Voor een overzicht van alle Eqwal Ability locaties, zie:

eqwal-ability.be

T 09 330 06 91
E info.stomacare@eqwal.be

EQ_MD_SIM_003_v3