

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Colostoma

verzorging van een colostoma

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Geachte mevrouw,
Geachte heer,

U werd in het Ziekenhuis Oost-Limburg opgenomen voor het aanleggen van een colostoma. Dit is een kunstmatige uitgang voor de stoelgang.

In deze brochure vindt u bijkomende informatie over de verzorging van een colostoma.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om deze met de artsen, (stoma) verpleegkundigen, sociaal werker, ... te bespreken.

**Met vriendelijke groeten
vanwege het medisch
en verpleegkundig team
abdominale heekunde.**

Inhoudsverantwoordelijke: dr. H. Verhelst (Abdominaal chirurg) | December 2022

INHOUDSTAFEL

1. Opvang-apparatuur	3
2. Verzorging colostoma	5
3. Gezond leven	
4. Leven met een colostoma	24
5. Het ontslag	12
6. Financiële aspecten - sociale voorzieningen	13

01 OPVANG- APPARATUUR

Eénmaal de operatie achter de rug is, kan u langzaam maar zeker aan de stoma op uw buik wennen. De (stoma)verpleegkundige speelt hierbij een belangrijke rol en staat u intensief bij tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

U gaat leren hoe u het best de stoma kan verzorgen en welke hulpmiddelen u daarbij kan gebruiken, zodat u al enigszins geoefend bent wanneer u uit het ziekenhuis ontslagen wordt. Indien u het wenst, kan er steeds een naast familielid aanwezig zijn tijdens de verzorging. Bij ontslag uit het ziekenhuis kan u een beroep doen op een dienst voor thuisverpleging.

Om de stoelgang die via de stoma het lichaam verlaat op te vangen, moet u een stomazakje dragen. Er zijn verschillende merken stoma-opvangmaterialen waarbij, behalve verschillen zoals uiterlijk en bevestigingsmethodiek, er vooral overeenkomsten zijn.

Er zijn 2 soorten opvangsystemen: het 1-delig en het 2-delig systeem. De (stoma)verpleegkundige zal u helpen bij de keuze van het meest geschikte opvangsysteem. Elk opvangsysteem bestaat uit een huidbeschermingsplaat en een opvangzakje, voorzien van een koolstoffilter waardoor de windjes het zakje geurloos kunnen verlaten.

1.1 Eéndelig systeem

De huidbeschermingsplaat en het opvangzakje vormen één geheel. De huidbeschermingsplaat wordt op de huid vastgekleefd. Het opvangzakje zit vast aan deze plaat. Het voordeel van dit systeem is flexibiliteit en d
Doordat de huidbeschermingsplaat flexibel is, voelt u hem minder zitten en doordat er geen bevestigingsring aanwezig is, zal

het systeem minder zichtbaar zijn onder strakke kleding.

Dit systeem dient dagelijks vervangen te worden. Irritatie van de huid komt niet vaak voor doordat de samenstelling van deze plaat is aangepast.

1.2 Tweedelig systeem

De huidbeschermingsplaat en het opvangzakje zijn 2 afzonderlijke delen. Het opvangzakje wordt vastgekleefd of gekleefd op de huidbeschermingsplaat. Het voordeel van dit systeem is dat bij verwisseling van het zakje de huidbeschermingsplaat enkele dagen kan blijven zitten. Maar omdat het systeem minder flexibel is, voelt u het opvangsysteem meer zitten bij bewegen (zoals buigen).

1.3 Algemeen

Rekening houdend met jouw wensen en onder meer de conditie van uw huid wordt uit de verschillende systemen een keuze gemaakt. Mocht na een tijd blijken dat een bepaald systeem niet voldoet, dan kan, afhankelijk van de oorzaak, omgeschakeld worden naar een ander systeem.

02 VERZORGING COLOSTOMA, IDEM UROSTOMA

2.1 Verzorging 1-delig systeem

Materiaalverzameling

- Handdoek
- Washandje of gaasjes
- Lauw water
- Stomaschaar
- 1-delig systeem reeds op maat geknipt zodat je het nieuwe materiaal vlug kan aanbrengen
- Vuilzakje
- Eventueel verzorgingsproducten voor de huid
- Eventueel removerspray

Verwijderen van het stomamateriaal:

- Maak één hoekje van de plaat voorzichtig los;
- Verwijder de plaat met zakje door de huid van de plaat weg te duwen
- Plooi het zakje dicht met de kleefranden van de plaat;
- Stop het zakje in een hygiënische zakje of wikkel het in krantenpapier alvorens in een vuilniszak te werpen (nooit in het toilet werpen).

Aanbrengen van nieuw materiaal:

- Reinig de huid rond het stoma met lauw water en dep de huid droog.
Indien nog niet gebeurt: knip de juiste diameter uit de plaat. De plaat moet precies rond de stoma passen om de huid maximaal te beschermen.
- Verwijder de beschermfolie aan de achterzijde van de plaat. Bewaar dit als voorbeeld om bij de volgende vervanging de diameter gemakkelijk over te nemen
- Als u de plaat op de huid kleeft, begin dan steeds aan de onderzijde.
- De onderzijde van de opening in de stomaplaat breng je aan aan de onderzijde van de stoma.
- druk de plaat vast op de huid onder de stoma
- Rol de stomaplaat vast op de huid door ze van onder naar boven op de huid vast te kleven
- Goed aandrukken rond de stoma
- Het stomazakje aanbrengen en voelen of dit goed bevestigd is.

2.2 Verzorging 2-delig systeem

Materiaalverzameling: idem urostoma

- Handdoek
- Washandje of gaasjes
- Lauw water
- Stomaschaar
- Stomaplaat en zakje reeds op maat geknipt zodat je het nieuwe materiaal vlug kan aanbrengen
- Vuilzakje
- Eventueel verzorgingsproducten voor de huid
- Eventueel removerspray

Verwijderen en vernieuwen van het opvangzakje: idem urostoma

- Het stomazakje ledigen en opnieuw sluiten
- Maak het zakje los van de plaat;
- Stop het zakje in een hygiënisch zakje of wikkel het in krantenpapier alvorens in een vuilniszak te werpen (nooit in het toilet werpen!!!);
- Maak de plaat proper met toiletpapier
- Neem het stomazakje
- Steek uw vinger even door de

opening van het zakje zodat u de binnenzijden van mekaar losmaakt;

- Breng het nieuwe opvangzakje aan: begin de ring van het zakje onderaan op de ring van de plaat te drukken en zo verder naar boven toe tot het zakje helemaal vast zit. Controleer steeds of het zakje goed vast zit.

Verwijderen en vernieuwen van het opvangzakje en plaat: idem urostoma mits nogmaals na te lezen

- Maak het stomazakje leeg en sluit opnieuw
- Maak één hoekje van de plaat voorzichtig los;
- Verwijder het opvangzakje met de plaat van de huid door de plaat van de huid weg te duwen.
- Stop de plaat en het opvangzakje in een hygiënisch zakje
- Reinig de huid rond de stoma met lauw water en dep droog

- Neem een zakje met dezelfde diameter als die van de plaat; Indien nog niet gebeurt: knip de juiste diameter uit de plaat. De plaat moet precies rond de stoma passen om de huid maximaal te beschermen.
- Verwijder de beschermfolie aan de achterzijde van de plaat. Bewaar dit als voorbeeld om bij de volgende vervanging de diameter gemakkelijk over te nemen
- Als u de plaat op de huid kleeft, begin dan steeds aan de onderzijde.
- De onderzijde van de opening in de stomaplaat breng je aan aan de onderzijde van de stoma.
- druk de plaat vast op de huid onder de stoma
- Rol de stomaplaat vast op de huid door ze van onder naar boven op de huid vast te kleven
- Goed aandrukken rond de stoma
- Steek uw vinger even door de opening van het nieuwe zakje zodat u de wanden van mekaar losmaakt;
- Begin de ring van het zakje

onderaan op de ring van de plaat te drukken en zo verder naar boven toe tot het zakje helemaal vast zit. Controleer steeds of het zakje goed vastzit

- Zakje sluiten

2.3 Nuttige tips

- Zakjes en platen best op een droge en koele plaats bewaren;
- De plaat kan u voorverwarmen door ze op het bovenlichaam onder de kleding te leggen, zodat de kleefkracht versterkt wordt;
- Wat sla-olie of talkpoeder in de opening van het stomazakje doen om de stoelgang beter naar onder te laten schuiven;
- Knip de haartjes rond de stoma weg; geen ontharingscrème gebruiken, niet scheeren met een scheermesje of scheerapparaat, haartjes niet uittrekken met een pincet;
- Gebruik geen ether of alcohol omdat deze producten de huid uitdrogen;

03 GEZOND LEVEN NALEZEN DOOR DE DIETISTE

- Gebruik lauw water en eventueel een neutrale zeep; dep de huid droog;
- Doe de verzorging rechtstaand voor een grote spiegel; Dit is de makkelijkste houding wanneer je het materiaal zelf vervangt
- Voor het verwijderen van de plaat kan je een removerspray gebruiken
- Breng nieuw materiaal best 's ochtends aan voor het ontbijt ofwel voor andere maaltijden omdat de darmactiviteit dan beperkter is;
- Een nieuw stoma is niet pijnlijk.
- Neem voldoende tijd;
- Was altijd de handen voor en na de verzorging;
- Het wegwerpen van stomazakjes kan gebeuren in de bijgeleverde zakjes aanwezig in de doos van je stomazakjes
- Met een colostoma kan u baden of douchen met of zonder zakje. Maar met een rechter colostoma (vloeibare stoelgang) draagt u beter een zakje bij het douchen en zeker bij het baden.

3.1 De voedingsdriehoek:



Wat eet je het best?

1. *Water is de beste drank*
Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.
2. *Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.*
Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.
3. *Beperk je inname van dierlijke producten.*
Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet

te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

4. *Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.* Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... zijn geen meerwaarde voor je lichaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier.

Hoe kan je gezond en duurzaam eten?

1. *Varieer en zoek alternatieven.*
Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
2. *Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.*
Dat helpt je om regelmaat te behouden.
3. *Eet bewust en met mate.*
Neem kleine porties van wat minder gezond is.
4. *Pas je omgeving aan zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.*
5. *Doe het stap voor stap.*
Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
6. *Verwen jezelf dagelijks met*

lekkere gezonde voeding.
En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitpatting.

3.2 De bewegingsdriehoek



Wat doe je het best?

1. *Zit minder lang stil en beweeg meer.*
2. *Pak het stap voor stap aan.*
Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks.
3. *Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten staan en bewegen af.*

Wat kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

1. *Varieer.*

Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

2. *Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.*

Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht door matig intensieve bezigheden.

3. *Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.*

Zo zet je gemakkelijker de eerste stappen en houd je vol.

4. *Stel een plan op*

en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

5. *Pas je omgeving aan*

zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller

elke avond klaar voor de volgende dag.

3.3 Voeding

In het algemeen is bij een colostoma geen dieet nodig. Voedingsadvies kan wel helpen om bepaalde ongemakken, die gelinkt zijn aan het hebben van een stoma, te voorkomen. Hierdoor wordt er ook aangeraden om te starten met een licht verteerbare voeding en deze na een 2 tal weken uit te breiden naar een gevarieerde gezonde voeding samen met een actieve levensstijl.

In het laatste deel van de dikke darm, colon genoemd, wordt er vooral vocht uit de stoelgang opgenomen. Wanneer een deel van de dikke darm verwijderd wordt is deze functie verminderd. Hierdoor is het belangrijk om dagelijks voldoende te drinken.

3.3.1 Algemene voedingsaanbevelingen bij een colostoma

- Drink 1,5 à 2 liter verspreid over de dag. Niet-bruisend water krijgt de voorkeur. Je drinkt voldoende wanneer de kleur van je urine licht tot doorschijnend is.
- Zorg voor voldoende vezels in de voeding. Vezelrijke voeding is bijvoorbeeld: volkoren brood, volkoren pasta, bruin of volkoren brood, groenten en fruit.
- Bevorder de darmflora door regelmatig gebruik te maken van yoghurt.
- Eet gezond en zorg voor voldoende variatie. Bepaalde voedingsmiddelen worden minder goed verteerd dan voor de operatie. Dit wil niet zeggen dat u al deze producten en voedingsmiddelen moeten mijden. Het is echter niet omdat u kort na de ingreep een voedingsmiddel moeilijk verteert, dat u het definitief moet schrappen. Probeer het enkele weken later opnieuw in kleine hoeveelheden. Snijd het

voedsel fijn, kauw goed en eet langzaam.

- Neem frequente kleine maaltijden en zorg voor een goede spreiding doorheen de dag.
- Gebruik slechts met mate alcoholische dranken. Bespreek de inname van alcohol steeds met uw arts.
- Rook niet of zo weinig mogelijk per dag. Dit zal aanleiding geven tot diarree.

3.3.2 Voedingsaanpassingen om ongemakken te voorkomen/beperken:

Hieronder wordt per onderdeel een aantal voedingsmiddelen opgesomd die problemen kunnen veroorzaken. Dit zal voor ieder persoon verschillend zijn. Het is belangrijk zelf na te gaan wat u wel of niet goed kan verdragen. Er zijn verschillende soorten ongemakken die kunnen optreden bij een colostoma:

1. Constipatie door voedingsmiddel die de stoelgang indikken;
2. Gas-, geur- een kleurvorming;
3. Zachte tot vloeibare stoelgang;
4. Huidirritatie;
5. Lekkage.

1. Constipatie

Dit kan ontstaan door bepaalde voedingsmiddelen te gebruiken waarop onvoldoende gekauwd wordt.

Belangrijke aandachtspunten:

- Een glas lauwwarm water of water met ijs drinken op een nuchtere maag kan de transit versnellen;
- Eet langzaam, rustig en kauw goed;
- Neem voldoende lichaamsbeweging;
- Sla geen maaltijd over, zeker het ontbijt niet;
- Tracht voldoende te drinken, tot 2 liter per dag.

In geval van constipatie kunnen volgende voedingsmiddelen de stoelgang zachter maken:

- bonen
- rauwkost
- verse bladgroenten
- verse spinazie
- gedroogde vruchten
- pruimen
- vers fruit
- bier van hoge gisting
- sterke koffie
- vruchtensap

- gekruide gerechten
- kunstmatige zoetstoffen (sorbitol, aspartaam)
- kauwgom, suikervrije snoepjes en muntjes
- specerijen
- zemelen

2. Gas-, geur- en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming of kleurvorming ontstaat verschilt van persoon tot persoon.

Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet per definitie te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden bij speciale gelegenheden zoals een feestje, verjaardag of avondje uit.

Producten die extra *gasvorming* kunnen veroorzaken zijn:

- bloemkool
- komkommer
- koolsoorten
- knoflook
- paprika
- peulvruchten

- prei
- radijs
- spruiten
- ui
- bier van hoge gisting
- kauwgom
- koolzuurhoudende dranken
- melk en melkproducten
- noten
- sojasaus

De lucht die vaak onopgemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt, komt gedeeltelijk in het stoma-zakje terecht. Dit kan veroorzaakt worden door roken, nervositeit, praten tijdens het eten en snel eten. Om dit tegen te gaan, is het van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op in het inslikken van lucht.

Volgende voedingsmiddelen kunnen aanleiding geven tot een verhoogde *geurhinder*:

- asperges
- broccoli
- koolsoorten
- knoflook
- peulvruchten
- prei
- ui
- eieren
- pindakaas
- vette kazen en sterke kazen
- vis
- vitamine B-tabletten

Volgende producten kunnen aanleiding geven tot *verkleuring* van de stoelgang:

- aardbeien
- bieten (rode stoelgang)
- spinazie (groene stoelgang)
- ijzerpreparaten (zwarte stoelgang)

3. Zachte tot vloeibare stoelgang

Dit zal meestal veroorzaakt worden door een darminfectie en niet uitgelokt worden door de stoma op zich.

In geval van een zachte tot vloeibare stoelgang kunnen volgende voedingsmiddelen de stoelgang indikken:

- banaan
- beschuiten
- droge koeken zoals betterfood, soldatenkoeken, zoute crackers
- rijstwater of soparex-zakjes (rijstzakjes)
- wit brood

- witte deegwaren
- witte rijst

Het blijft belangrijk om voldoende te drinken om toch voldoende vocht vast te kunnen houden. Minder drinken zal de klachten van diarree niet verminderen. Je zal hierdoor wel sneller uitdrogen waardoor je kans hebt op hoofdpijn, misselijkheid, ...

4. Huidirritatie

In geval van huidirritatie aan het stoma kunnen volgende voedingsmiddelen irritatie veroorzaken:

- citroensap
- andere zuurhoudende vruchtensappen
- ster gekruide gerechten
- azijn
- alcohol

5. Lekkage

Er kunnen ook stomaproblemen ontstaan door sterke gewichtstoename of –afname. Doordat de dikte van de buikwand verandert, kan er lekkage optreden van de stoma. Indien u gewicht aankomt door opbouw van spiermassa zal dat geen problemen geven.

3.4 Licht verteerbare voeding --> gezonde voeding

De in de tekst in het donker gemarkeerde voedingsmiddelen zijn de enige van groenten-, fruit- en aardappelbereidingen die momenteel mogen gebruikt worden daar ze de darm niet gaan belasten. Deze mogen rustig aan, een voor een, uitgebreid worden.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
------------	-----------

Soepen

Gemixte of gezeefde groentesoepen en later gewone groentesoepen van de toegelaten groentesoorten. Ontvette bouillonsoorten. 	Soep bereid met te mijden groentesoorten (vb. uien-, erwten-, bonen- en linzensoep). Vette soep, roomsoep, vette bouillon. Soep uit pakjes, blik en in de handel bereid.
--	---

Aardappelen

Gekookte of gestoomde aardappelen, puree en pureevlokken. Aardappelen in de schil gekookt.	Frieten, gebakken en gegratineerde aardappelen, gegratineerde puree, kroketten, chips. Nieuwe, jonge aardappelen worden soms moeilijk verdragen.
---	--

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Groenten

Kleine hoeveelheden (vers of niet bereide diepgevroren) **groenten, zacht gekookt of gestoomd**: andijvie, spinazie, witloof, wit van prei, bloemkoolroosjes, wortelen, snijbonen, prinsessenbonen, broccoli, knolselder, venkel, aspergepunten, schorseneren.

De bereiding mag met melk- of bouillonsaus.

Alle rauwe groenten.

Spruiten en koolsoorten behalve bloemkool en broccoli.

Ajuin, champignons, peulvruchten (witte en bruine bonen, erwten), paprika.

Specerijen en smaakstoffen

Zout in kleine hoeveelheden, vanille, zachte kruiden zoals: saffraan, tijm, laurier, dragon, kaneel, kruidnagel, marjolein, basilicum, bonenkruid, rozemarijn, zachte peterselie, mager vleesextract.

Peper, spaanse peper, piment, kerrie, citroen, azijn, Engelse saus, sterk vleesextract, mosterd, augurken, pickles, olijven, kappertjes, look, bieslook, uien, harde peterselie, paprikapoeder, nootmuskaat, ketchup, zure tomatenpuree, kruidenmengsels.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Vlees en gevogelte

Mager vlees van rund, kalf, lam, paard en varken (licht gebraden of gebakken, geroosterd, gestoofd of gekookt). Lever, tong, kalkoen, kip, duif (vel verwijderen). Tam konijn (vet verwijderen en licht bereiden).

Rundergehakt.

Wild, indien verdragen en licht bereid.

Vet vlees van schaap, varken, lam en rund.

Gepaneerde vleessoorten zoals cordon bleu, schnitzel.

Gepaneerde vegetarische burgers en vleesvervangers.

Gehaktsoorten zoals worst, blinde vink.

Zwaar bereid of gemarineerd vlees van wild, haas, fazant, ree.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Vis, schaal- en schelpdieren

Verse of bevroren ongepaneerde magere en halfvette vis (gekookt, gestoomd, geroosterd, licht gebakken of in de oven bereid) zoals baars, forel, kabeljauw, rog, tarbot, tong, wijting, schelvis, schor, tonijn, schol, snoek, dorade, pieterman, witte zalm, pladijs, zalmfilet.

Ingeblikte vis op eigen nat.

Vette vissoorten zoals paling, haring, makreel, sprot, roze zalm

Vette visbereidingen zoals vis-sla, viskroket, gepaneerde vis.

Gerookte, gedroogde en gepekeld vissoorten.

Ingeblikte vis op olie: sardien, pilchards, tonijn, ansjovis.

Zure en gemarineerde vis: rolmops, haring

Schaal- en schelpdieren: mosselen, kreeft, krab, oesters, garnalen, scampi's, slakken.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Brood, gebak en andere graanproducten

Oudbakken of geroosterd wit of licht grijs brood, beschuiten, toast-broodjes, cracotten, sandwiches.

Witte deegwaren bv. vermicelli, macaroni, spaghetti, noedels met lichte saus bereid.

Gepelde rijst met een lichte saus bereid.

Bindmiddelen bv. puddingpoeder, maïzena, rijstebloem, griesmeel, havermout, tapioca, quinoa.

Pannenkoek (met weinig vet gebakken).

Fruittaart met gistdeeg bereid en zonder slagroom **(voorlopig niet)**.

Droge biscuit, droge cake en droge koekjes.

Vers wit brood, fantasiebrood (zoals suikerbrood, krentenbrood, stokbrood, boterkoek) en alle andere broodsoorten.

Volkoren deegwaren.

Ongepelde rijst.

Chocolade-puddingpoeder.

Boekweitkoek.

Zware deegsoorten bv. bladerdeeg, zanddeeg, brokkeldeeg.

Cake of biscuit met amandelen of gekonfijt fruit.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Vleeswaren

Licht gerookt vlees van rund, paard, kalkoenham, mager gekookte hesp, kippewit, rosbief, ossetong, kalfs- of varkensgebraad.

Bereide en vette vleeswaren zoals salami, worst, salades, bereide filet americain, vleespastei, vleesconserven (vb. corned beef).

Suiker, zoet broodbeleg en snoepgoed

Kleine hoeveelheden fruitgelei, confituur zonder vel of pit, siroop, honing, witte suiker, bruine suiker, kandijnsuiker.

Zachte gomsoorten en fruitkaramellen in kleine hoeveelheden.

Chocopasta, chocolade hagelslag, en chocoladekoekjes, pindakaas, peperkoek, speculaas en speculaaspasta.

In frituur bereide nagerechten bv. beignets, olieballen.

Snoepgoed: zuur snoepgoed, pepermunt, kauwgom.

Roomijs, boterroom, slagroom, waterijs.

Cacaopoeder

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Vetstoffen, eieren en sauzen

Smeer- en bereidingsvetten bij voorkeur van plantaardige oorsprong: vers, licht gesmolten, maar niet gebruind.

Olie in kleine hoeveelheden.

Ei: roerei, licht gekookt of gepocheerd, omelet.

Magere, ontvette, licht gekruide sauzen zoals bechamelsaus, tomatensaus, vleessaus, vissaus, enz.

Gebruinde smeervetten, frituurvet of -olie. Harde vetten van varkens-, runds- of schaaap.

Gegratineerde gerechten.

Ei: gebakken of hard gekookt.

Vette sauzen op basis van mayonaise, tartaarsaus, bearnaise, vinaigrette.

Kant en klaar sauzen uit blik of glas.

Sauspoeders.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Fruit en noten

Gekookt of gestoomd fruit, **vruchtenmoes**.

Geperst en gezeefd sap van citrusfruit. (vb. appelsien, pompelmoes, mandarijn)

Fruit in blik op eigen nat of op siroop.

Later kleine hoeveelheden rijp, geschild fruit zoals zachte appel of peer en zeer rijpe banaan.

Onrijp fruit.

Fruitschillen of -pitten.

Gekonfijt fruit, gedroogd fruit (krenten, vijgen, dadels).

Steenvruchten bv. kersen, pruimen, perziken, nectarines, abrikozen.

Allerlei noten: hazelnoten, aman-delnoten, pinda's, kastanjes, enz.

Melk en melkproducten

Melk, yoghurt, karnemelk, gesuikerde en ongesuikerde gecondenseerde melk, gefermenteerde melkdranken, calorie- en eiwitrijke melkdranken.

Soja-drinks, en -desserts.

Witte kaas, jonge kaas en smeerkaas.

Chocolademelk.

Zeer vette gegiste en belegen kaas zoals Brie, Camembert, Gruyère, Herve, Brusselse kaas, Roquefort, oude Hollandse kaas, roomkazen, kruidenkaas.

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Dranken

Water, lichte koffie en thee.

Leidingwater, niet-bruisend water.

Vers of geconserveerd vruchten-
sap eventueel verdund met water.



Sterke koffie en thee.

Koolzuurhoudende dranken:
spuitwater, cola, limonade, tonic,
bruin en blond tafelbier, alcohol-
vrije biersoorten.

Alcoholische dranken: bier, wijn,
aperitieven, likeuren, alle sterke
dranken.

Te warme of te koude dranken

04 LEVEN MET EEN COLOSTOMA

Wie van de dokter te horen krijgt dat een stoma moet worden aangelegd, ervaart dat als een grote schok. Hoewel de meeste mensen waarschijnlijk wel beseffen dat de ingreep noodzakelijk is, komt zo'n bericht vaak hard aan. Geen wonder, want de aanleg van een stoma is een grote ingreep, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.

Een stoma wordt vaak ervaren als een verminking. Er zijn gevoelens van angst en onzekerheid. Leren omgaan en vooral leren leven met een stoma vraagt tijd. Het is daarom belangrijk dat u zich goed laat informeren en dat u over uw gevoelens praat met uw verzorgers, partner, familie en vrienden.

Uitleg krijgt u van uw arts die de stoma zal aanleggen, van de (stoma)verpleegkundigen die u verder zullen helpen bij de verzorging van de stoma. Vraag raad indien nodig.

Het is belangrijk dat u weet waar u aan toe bent en wat uw mogelijkheden zijn.

4.1 Uw relatie met familie en vrienden - zelfhulp-groepen

Het krijgen van een stoma is een ingrijpende gebeurtenis. Probeer daarom zoveel mogelijk uw sociale contacten te onderhouden. Het is belangrijk dat u met anderen praat over uw operatie. Praten over de stoma is een stap naar aanvaarding en gewenning. Vertel alles zo neutraal mogelijk zonder er overdreven de nadruk op te leggen. Eerlijke en eenvoudige informatie voorkomt dat mensen uit uw directe omgeving zich allerlei onnodige vragen stellen of overdreven bezorgd reageren. De ervaring leert dat veel mensen weten wat een stoma is en men merkt dat door over de stoma te praten de aanvaarding veel groter is dan men had verwacht. Het praten met mensen die een stoma hebben kan ook een grote meerwaarde hebben.

In ons land bestaan meerdere zelfhulpgroepen van en voor patiënten met een stoma. Deze groepen zorgen voor:

- Onderlinge steun en raadgeving: door het ontmoeten van

mensen die zich in dezelfde situatie bevinden, krijgt u het gevoel er niet alleen voor te staan.

- Informatie: tijdens bijeenkomsten wordt uitleg gegeven over nieuwe materialen, sociale voorzieningen, medische aspecten.
- Belangenverdediging: een groep staat sterker om op te komen voor gemeenschappelijke belangen en om bepaalde beslissingen op beleidsniveau door te drukken bv. ivm terugbetaling van materiaal.

Hoe kan u een zelfhulpgroep bereiken?

Trefpunt Zelfhulpgroep vzw
E. Van Evenstraat 2c
3000 Leuven
Tel. 016 23 65 07

Een mens is maar een mens. Hij is niet gemaakt om alle verdriet en ellende alleen te verwerken want dat leidt tot isolement, depressie en wanhoop.

Doe daarom beroep op deze zelfhulpgroepen. Deze organisaties begrijpen u en werken aan het terugwinnen van hoop en moed.

4.2 Seksualiteit, vruchtbaarheid en zwangerschap

Een stoma-operatie heeft meestal een grote invloed op het seksuele leven. Seksualiteit kan beïnvloed worden door psychische oorzaken zoals angst voor een veranderd lichaamsbeeld. Ook organisch gezien kan er sprake zijn van een vermindering van seksuele functie en potentie. Het leren omgaan met de stoma en het verwerken van alle problemen die ermee samen gaan, kunnen de eerste tijd een vermindering van de seksuele gevoelens teweeg brengen. Het gewenningsproces kost tijd. Door in alle openheid met elkaar en met anderen te praten, overwint u veel problemen. Emotionele steun is heel belangrijk bij het verwerkingsproces.

- De contraceptiepil is niet meer betrouwbaar als voorbehoedsmiddel omdat er minder resorptie is ten gevolge van de ingreep op de darm. Best kunnen andere betrouwbare methoden van contraceptie aangewend worden, bv. het spiraal.

- Een stoma is geen contra-indicatie voor een zwangerschap. Bij een eventuele zwangerschap kan een verandering van de stoma optreden (bv. uitstulping, vergroting van de diameter) zodat een aanpassing van het materiaal noodzakelijk kan zijn.

4.3 Van rust naar activiteit - werken met een stoma

De eerste tijd na de operatie is de buik en het gebied rondom de stoma en het litteken nog gevoelig. Toch is het in alle opzichten belangrijk dat stomapatiënten de draad van hun leven terug opnemen zowel thuis als op het werk. Dit is de beste remedie om zich te reïntegreren in het dagelijks leven.

Alle activiteiten van het dagelijks leven kunnen hervat worden behalve zware fysieke arbeid, waarbij er een drukverhoging optreedt in de buikholte. Hierdoor kan er een uitpuilend stoma of breuk ontstaan. De werktijd en het soort werk vereisen misschien enige aanpassing. Het is daarom goed om samen met uw werkgever of

leidinggevende te zoeken naar een aanvaardbare oplossing.

4.4 Vrije tijd, sport en vakantie

In principe kan u wanneer de stoma goed geplaatst is en de juiste hulpmiddelen worden gebruikt een sport blijven beoefenen (behalve contactsporten zoals judo, karate en een krachtsport zoals gewichtheffen). Veel mensen vinden in de sport niet alleen in- en ontspanning, maar ook sociale contacten. Neem voldoende lichaamsbeweging om de darmwerking te stimuleren.

Zwemmen

- Gebruik uw vertrouwde materiaal onder een bedrukt badpak of hoge zwemshort (filter van stomazakje afplakken);
- Gebruik een mini-cap (= heel klein stomazakje).

Sauna

- alleen na goedkeuring van de arts.

Bij **teamsport** waar samen omgekleed en gedoucht wordt, is het stomadrager zijn duidelijk

moeilijker te verbergen dan bij een individuele sport.

Vakantie

- Reizen kan zonder problemen;
- Heel belangrijk is om voldoende materiaal mee te nemen en/of te weten waar u dit kunt kopen in het buitenland. De fabrikant van stomamaterialen kan u hierbij helpen;
- Bij verblijf in warme, tropische bestemmingen is het zeker aan te raden om extra materiaal mee te nemen (warme temperatuur, transpireren, zwemen,...) en het materiaal daar ter plaatse op een koele plaats te bewaren;
- Indien u met het vliegtuig reist, neemt u best voldoende materiaal mee hun uw handbagage. Dit voor het geval de koffers zoek geraken. Mensen met een stoma kunnen mits voorlegging van een doktersattest 5kg extra bagage meenemen in het vliegtuig (best eerst informeren);
- Als colostomadrager is het raadzaam om enkele ileostomiezakjes mee te nemen ivm mogelijke diarree;
- Om darminfecties te voorkomen is het raadzaam om te drinken uit afgesloten flessen i.p.v. leidingwater en geen aan de buitenlucht blootgestelde voedingmiddelen te eten;
- Kies indien mogelijk een land of een streek uit waar de hygiëne op een hoog peil staat;
- Afhankelijk van de warmte en de voeding kan soms een oedeem van de stoma ontstaan.

Nuttige tip: voor stomaverzorging; voorzie u van een toiletzak met de nodige verzorgingsmaterialen (kompresen, toiletpapier, reservezakjes).

4.5 Kleding

Speciale kleding is niet nodig, zolang het zakje of stoma niet samendrukt, is alles toegelaten. De huidige stomamaterialen zijn plat en flexibel en vormen zich naar het lichaam. Het belangrijkste is dat u zich gemakkelijk voelt in uw kleding.

Als de stoma op de plaats van de broeksriem of van de rokband zit, dan zal er gekozen moeten worden voor een ander model broek

of rok. Heren kunnen dit oplossen door bv. bretellen te dragen. Het dragen van een korset kan problemen opleveren. Het korset zit stevig op de huid gedrukt en kan zo belemmeren dat de stoelgang of urine naar de bodem van het zakje stroomt. Het dragen van een speciaal stomabandage kan een uitkomst bieden. Wanneer het korset of steunbandage te strak is, kan er een prolaps (=uitstulping) van de stoma ontstaan.

4.6 Het gebruik van medicatie

Er zijn weinig problemen te verwachten met de opname van geneesmiddelen bij het hebben van een colostoma. De meeste geneesmiddelen worden opgenomen in de dunne darm. Als u toch meer zekerheid wilt hebben, kunt u altijd uw arts of uw apotheker om informatie vragen.

Indien u zelf beslist een bepaald geneesmiddel te nemen, kunnen de volgende richtlijnen helpen:

- Antibiotica kunnen leiden tot diarree en geurverandering in de stoelgang;
- Maagzuurbestrijdende middelen neemt u beter in siroop-

vorm. Deze worden beter door de darm opgenomen. Maagzuurbestrijdende middelen op basis van aluminiumhoudende preparaten (bv. regla ph) kunnen het risico op verstopping vergroten;

- Colostomapatiënten zijn het best gediend met Maalox;
- Primperan, motilium, cyprid (prepulsid) versnellen de transit;
- Pijnstillers: dafalgan;
- Ijzerhoudende geneesmiddelen kleuren de stoelgang zwart en kunnen tot verstopping leiden.

4.7 Mogelijke huid- en stomaproblemen

Bij het verzorgen van de stoma inspecteert u telkens de stoma en de huid rondom de stoma. Normaal is de huid rondom de stoma gaaf. De eerste dagen na de operatie kan de stoma soms wat gezwollen zijn en bij het verzorgen wat bloeden.

Het kan toch altijd eens gebeuren dat er een huid en/of stomaprobleem optreedt:

- **Huidirritatie:** De huid is rood, droog of nat t.g.v. irritatie door

contact met stoelgang of een infectie van de huid.

- **Parastomale hernia** doordat de opening in de buispieren te groot is en andere darmen naast de stoma prolabereren.
- **Stomaprolaps:** er is een te brede opening in de buikspieren waardoor de darm door haar eigen peristaltiek gemakkelijk naar buiten kan.
- **Stomaretractie:** Het terugtrekken van de stoma.
- **Stomastenose:** de opening van de stoma wordt nauwer waardoor de stoelgang moeilijker kan passeren en er buikkrampen ontstaan.
- **Lekkage ten gevolge van:**
 - bovengenoemde problemen;
 - slecht aangebracht opvangsysteem;
 - te volle zakjes;
 - gebruik van zalven, oliën;
- **Keloïdvorming:** dit is wild vlees. Op advies van de arts voorzichtig aanstippen met zilvernitraat.

In het volgend overzicht vindt u een opsomming van mogelijke problemen, samen met hun respectievelijke oorzaken en oplossing.

Probleem	Oorzaak	oplossing
Oedemateuze stoma	• Onmiddelijk na de operatie • > 2 maanden	• Otrivine druppels meerdere keren per dag op de stoma doen (3x7 druppels). Of kristalsuiker • Arts contacteren. Misschien obstructie, te weinig doorbloeding in dit stukje darm, afgeklemd,
De huid rondom de stoma ziet rood, jeukt en is pijnlijk	• Lekkage van opvangsysteem • Allergie voor opvangsysteem • Minder goede hygiene • Bestralingen, chemotherapie	• Oorzaak achterhalen • bij allergie naar een ander merk van materiaal overgaan • zorgvuldig wassen, geen zeep gebruiken, droog deppen. Uitleggen aan de patiënt en info meegeven voor de TV. • Stomaplaat vaker vervangen

Probleem	Oorzaak	oplossing
De huid is vochtig geïrriteerd	• Lekkage van opvangsysteem • Allergie voor opvangsysteem • Minder goede hygiëne • Bestralingen, chemotherapie	• Wondzorg contacteren 1533 Oorzaak achterhalen. Poeder of pasta gebruiken. Bevestigingsgordel gebruiken • Wondzorg contacteren 1533 Aangepaste wondzorg om peristomale huid te laten helen en overgaan naar ander merk • Wondzorg contacteren 1533 Aangepaste wondzorg en hygiëne. Uitleggen aan de patiënt en info meegeven voor de TV. • Wondzorg contacteren 1533 Aangepaste wondzorg om peristomale huid te laten helen en overgaan naar ander merk

Probleem	Oorzaak	oplossing
Lekkage	stoma-opening in de plaat te groot • Te grote plaat • Gebruik convexe systeem • Te volle zakjes • Gebruik van oliën en vette zalven bij reinigen of behandelen van de huid • Retractie van de stoma • Littekenbreuk langs de stoma	• Opening verkleinen tot net rond het stoma. Kaart om de stoma te meten gebruiken • materiaal aanpassen • Riem gebruiken • Uitleggen dat er meermaals per dag dient geledigd te worden. Aanleren. Ledigen bij 1/2 of 1/3 vol • Geen olie gebruiken. Zalven afschermen onder Comfeel of post op pleister. Daarbij pasta en gordel gebruiken • Stomazorg aanpassen. Convexe systeem • Arts contacteren

Probleem	Oorzaak	oplossing
Retractie van de stoma, lekkage met huidproblemen	• Zwaarlijvigheid • Necrose • Stomadehisentie	• Aangepast opvangsysteem, bevestigingsgordel en gezonde voeding voorstellen • Arts contacteren. Stomazorg verder zoals voorheen. • Arts contacteren. Wondzorg contacteren 1533
Parastomale hernia	• Verhoging van de druk in de buik door hoesten, tillen, ... • Verkeerd gebruik van de stomasteunbandage	Stomaverpleegkundige contacteren of de abdominale chirurg. Uitleggen om de buik vast te houden of om een kussen tegen de buik te klemmen. Opvangsysteem aanpassen. Een stomasteunbandage laten aanmeten. Buikspieroefeningen na goedkeuring arts • Niet te strak dragen. (Prolaps). Te groot gat in de bandage geeft een prolaps.

Probleem	Oorzaak	oplossing
Lintvormige stoelgang en moeilijke evacuatie van de stoelgang	• Stenose • Keloïdvorming • Huidinfectie • Abces • Tractie van binnen-uit • Stomadehisentie • Parastomale hernia	• Abdominale chirurg of stomaverpleegkundige contacteren
Bloeding van het slijmvlies	• Chemotherapie • Verkeerde manipulatie van het materiaal bij verzorging (ruwe handdoek, kwetsing door huidbeschermingsplaat)	• voorzichtig werken
Bloedverlies uit de stoma	• Allerlei	• arts raadplegen
Poliepen op de stoma	• Darmziekten	• arts raadplegen
De stoma verandert van kleur (vb zwart worden)	• Tekort aan doorbloeding, meestal onmiddellijk na de operatie • Te strak ingehechte stoma • Te nauwe opening van het opvangmateriaal	• Arts raadplegen. • chirurgische correctie
Keloïdvorming aan de rand van de stoma of op het slijmvlies (wild vlees)	• Niet goed passend materiaal	aanstippen van het wild vlees (=keloïd) met zilvernitraat

Retractie van het stoma : vers
aangelegd stoma: arts contacte-
ren
stomazorg aanpassen: convexe
systeem. Bestaande stoma: ge-
wichtsverandering, stenose, ruim-
te innemend proces abdominaal,
... . Stomazorg aanpassen

Raadpleeg altijd de behandelende
arts alvorens de irrigatiemetho-
de toe te passen. De instructie
van het spoelen gebeurt in het
ziekenhuis door de stomaver-
pleegkundige, in de thuissituatie
door de thuisverpleegkundige of
bandagist.

4.8 Colonirrigatie

Het doel van deze methode is de
patiënt met een colostoma voor
langere tijd (24 tot 48 uur) stoel-
gangvrij te laten zijn. Het spoelen
kan alleen gebeuren bij patiënten
die een stoma hebben van het co-
lon descendens of sigmoïd.

Het irrigeren of spoelen is een
kunstmatige manier om de dik-
ke darm (colon) te ledigen. Dit
gebeurt door het overvullen van
het colon met spoelvloeistof,
waardoor de gastrocolische re-
flex wordt opgewekt. Deze reflex
brengt een massale peristaltische
beweging op gang, die leidt tot
lediging van de dikke darm.

05 HET ONTSLAG

Vanaf het moment dat u voldoende hersteld bent om weer naar huis te gaan, komt u in aanmerking voor uw ontslag uit het ziekenhuis. Op de raadpleging werd u reeds verteld hoeveel nachten u ongeveer dient te blijven. Het richtuur voor ontslag is 11 uur.

Bij het ontslag uit het ziekenhuis dient u over volgende gegevens te beschikken:

- Ontslagbrief voor de huisarts;
- Datum voor de eerste medische controle raadpleging;
- Eventueel voorschrift thuisverpleging. De (stoma)verpleegkundige of sociaal verpleegkundige maakt een afspraak met uw thuisverpleegkundige indien u dat wenst en/of indien dit nodig is om een optimale verzorging te garanderen;
- Voorschrift voor het stomamateriaal. De stomaverpleegkundige geeft u informatie over het stomamateriaal (soorten, aankoop,...);
- Bereikbaarheid stomaverpleegkundige 089/32 67 23. Bij afwezigheid van de stomaverpleegkundige neemt u best contact op met de afdeling waar u opgenomen was;

- Bereikbaarheid sociaal verpleegkundige 089/32 16 52. De sociaal verpleegkundige kan u contacteren ivm thuiszorg, hulp in huishouden, de sociale voorzieningen waarop u als stomapatiënt recht op heeft,...

Bij vragen, onduidelijkheden of problemen met betrekking tot uw stoma kan u altijd contact opnemen met de stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Aarzel niet, blijf niet te lang rondlopen met uw vraag of probleem, maar maak gebruik van deze hulp. In de meeste gevallen heeft u hiervoor geen verwijfsbrief van een arts nodig en zijn er aan het bezoek van de stomaverpleegkundige geen kosten verbonden.

06

FINANCIËLE ASPECTEN - SOCIALE VOORZIE- NINGEN

Bij het ontslag uit het ziekenhuis kreeg u het voorschrift van de arts voor uw stomamateriaal. Dit voorschrijft blijft geldig zolang u niet van apotheek of bandagist verandert.

Voor de meeste stomamaterialen is er vanwege de ziekteverzekering een terugbetaling voorzien:

- 1-delig systeem: 180 gesloten opvangzakjes per 3 maanden;
- 2-delig systeem:
- Irrigatieset: 1 set per 6 mnd + 30 afvoerszakken per 3 mnd;
- Pasta: 2 tubes per 3 maanden;
- Poeder: 2 flacons per 6 mnd;
- Gordeltje: 1 gordeltje per 6 mnd.

Deze hoeveelheden kunnen in de loop van de jaren veranderen; De stomaverpleegkundige, de apotheker of bandagist houdt u op de hoogte.

Afhankelijk van de apotheek of bandagist zal u bij afhaling van het materiaal de volledige prijs te moeten betalen en achteraf via het ziekenfonds de terugbetaling

verkrijgen, ofwel regelt de apotheker of bandagist het rechtstreeks via uw ziekenfonds.

Door sommige hospitalisatieverzekeringen kan een tussenkomst in de eigen bijdrage voorzien worden. Dit is wel verschillend van verzekering tot verzekering en u kunt dan ook best even informeren.

Zelfstandigen die alleen voor grote risico's verzekerd zijn, krijgen geen terugbetaling van de ziekteverzekering. Zij kunnen wel een aanvraag doen bij het Rijksfonds voor Sociale Reclassering.

Om enigszins tegemoet te komen aan de sociale nazorg van stomadragers, voorzien een aantal openbare instanties in sociale hulp. Om na te gaan of u ook kunt genieten van sociale voorzieningen, raden wij u aan de informatiebrochure "Sociale voorzieningen voor kankerpatiënt" aan te vragen bij de instelling:

Vlaamse Liga tegen Kanker
Koningstraat 217
1210 Brussel
Tel. 02 227 69 69

U kan ook steeds met al u vragen ivm financiële aspecten, sociale voorzieningen, medische attesten, herstelkuur, ... terecht bij de sociaal werker.

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



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be