

# Omgaan met een stoma

Praktische adviezen



# *Omgaan met een stoma*

Praktische adviezen

## Voorwoord

Het krijgen en het hebben van een stoma is niet altijd eenvoudig. U zult daarbij ongetwijfeld dingen tegenkomen waar u aan zult moeten wennen. Coloplast heeft als missie het leven van mensen met darm- en/of blaasproblemen gemakkelijker te maken. Hiervoor ontwikkelen we producten, diensten en services.

Wij geloven dat iedereen de oplossing moet krijgen, die hem of haar het beste past. Individuele keuze als onderdeel van het functioneringsgericht voorschrijven is uw recht, en het doet ons een genoegen u hierbij te ondersteunen.

Wij hopen dat dit boekje u hierbij helpt; het bevat tips en adviezen over het verzorgen van en het leven met een stoma. Zodat u, net als veel andere mensen met een stoma, kunt genieten van het leven, iedere dag.

Heeft u na het lezen van dit boekje nog vragen of zijn er zaken niet duidelijk, dan kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met de medewerkers van Coloplast Care.

U kunt ons bereiken op ons gratis telefoonnummer **0800-022 98 98** of via e-mail [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Florian Pickert'. The signature is stylized and fluid.

Florian Pickert  
Country manager  
Coloplast B.V.

# Inhoudsopgave

## Voorwoord

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Algemeen</b>                                   | <b>7</b>  |
| 1.1 Het spijsverteringskanaal en het urinewegstelsel | 8         |
| 1.2 Wat is een stoma en welke types stoma zijn er?   | 10        |
| 1.3 Lichaamsprofielen                                | 18        |
| <b>2. Routines</b>                                   | <b>19</b> |
| 2.1 Het belang van een vaste gewoonte                | 20        |
| 2.2 Stomazakje verwisselen                           | 21        |
| 2.3 Lekkage, huidproblemen en andere uitdagingen     | 29        |
| <b>3. Levensstijl</b>                                | <b>35</b> |
| 3.1 Het dagelijks leven met een stoma                | 36        |
| 3.2 Sport en lichaamsbeweging                        | 36        |
| 3.3 Dieet                                            | 38        |
| 3.4 Intimiteit                                       | 42        |
| 3.5 Reizen                                           | 49        |
| 3.6 Emotionele ondersteuning                         | 52        |
| 3.7 Sociaal leven                                    | 54        |
| <b>4. Oplossingen</b>                                | <b>57</b> |
| 4.1 Het juiste product vinden                        | 58        |
| 4.2 Rechten en vergoedingen                          | 59        |
| <b>5. Verklarende woordenlijst</b>                   | <b>61</b> |
| <b>6. Meer informatie</b>                            | <b>67</b> |

Coloplast BV  
Softwareweg 1  
Postbus 1111  
3800 BC Amersfoort  
www.coloplast.nl

© 2019

## 1 | Algemeen



## 1.1 Het spijsverteringskanaal en het urinewegstelsel

### De maag

Als u eet, verplaatst het voedsel zich via een lange, smalle buis, de slokdarm, naar uw maag. Hier wordt het voedsel in kleinere stukken gekneet en door uw spijsverteringssappen vloeibaar gemaakt.

### De dunne darm

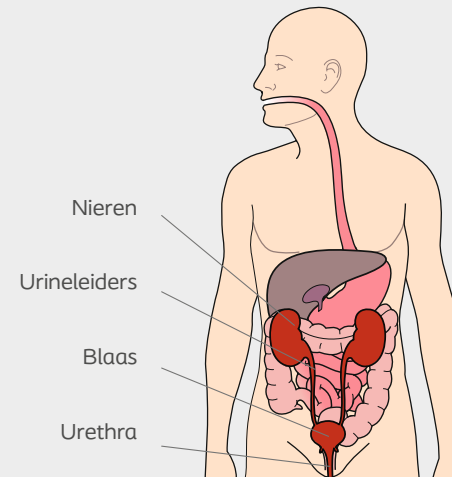
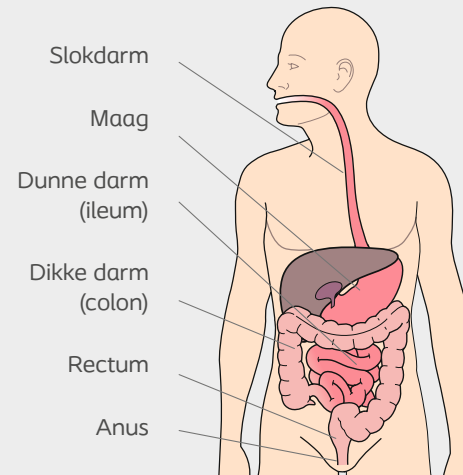
De reis gaat verder en de inhoud van de maag verplaatst zich naar de dunne darm (ileum), waar het verder wordt verteerd. Uw lichaam absorbeert de voedingsstoffen die het nodig heeft voor energie, om te groeien en om nieuwe cellen aan te maken en neemt deze op in de bloedsomloop.

### De dikke darm

Als alle voedingsstoffen geabsorbeerd zijn, gaan de restanten naar de dikke darm (colon), waar uw lichaam er meer vocht aan onttrekt om het afvalproduct steviger te maken. De spieren in de wand van uw dikke darm duwen het afvalproduct vervolgens naar de/het endeldarm/rectum, waar het via de anus/kringspier en met hulp van de sluitspier als ontlasting het lichaam verlaat.

### Nieren

Urine wordt gemaakt door uw nieren en gaat via de urineleiders naar uw blaas. Er wordt voortdurend urine geproduceerd, maar het wordt opgeslagen in uw blaas totdat u het gevoel krijgt dat u moet plassen. De urine verlaat dan via de urinebuis het lichaam.



## 1.2 Wat is een stoma en welke types stoma's zijn er?

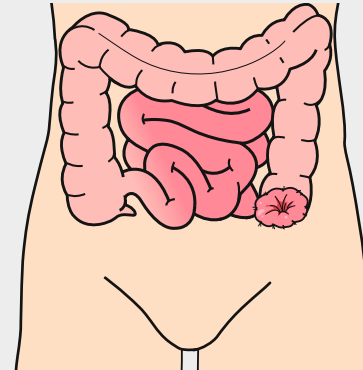
Een stoma is een chirurgisch gecreëerde opening waarmee ontlasting of urine uit de darm of de urinewegen geleid wordt. Er zijn drie soorten stoma's: colostoma, gevormd uit de dikke darm, ileostoma, gevormd uit de dunne darm en het urinestoma, die urine via een gedeelte van de darm afvoert.

Een ileo- of colostoma kan tijdelijk of permanent zijn; dit is afhankelijk van de reden voor de operatie of de ernst van de ziekte. Een urinestoma is altijd permanent.

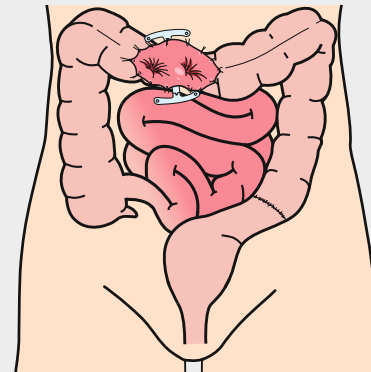
Een dubbelloops stoma heeft twee openingen: één voor de ontlasting en één voor het slijm. Er wordt dan een lus van de darm boven het niveau van de huid naar buiten gebracht. De blootgestelde darmlus wordt dan doorgesneden; zo worden twee openingen gevormd waarvan de uiteinden naar beneden worden gerold en op de huid worden vastgenaaid.

Een dubbelloops stoma is meestal tijdelijk; het wordt gebruikt om een chirurgische verbinding in de darm te beschermen of om bepaalde symptomen te verlichten. Bij een latere operatie wordt de dubbelloops stoma gesloten of verwijderd.

Eindstandig stoma



Dubbelloops stoma



## Colostoma

Bij een colostoma wordt een deel van het colon (dikke darm) aan het oppervlak van de buik gebracht om de stoma te kunnen vormen. Een colostoma wordt meestal aan de linkerkzijde van de buik aangebracht.

Een colostoma kan tijdelijk of permanent zijn, afhankelijk van de reden voor de operatie of de ernst van de ziekte.

De ontlasting in dit gedeelte van het darmstelsel is stevig en omdat een stoma geen spier heeft die de stoelgang controleert, moet de ontlasting worden opvangen in een opvangzakje (stomazakje).

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| <b>Plaats:</b>       | <i>linker onderbuik</i>  |
| <b>Kleur:</b>        | <i>rood</i>              |
| <b>Vorm:</b>         | <i>ovaal of rond</i>     |
| <b>Hoogte:</b>       | <i>1-3 cm</i>            |
| <b>Productie:</b>    | <i>200 gram / 24 uur</i> |
| <b>Consistentie:</b> | <i>breiig tot vast</i>   |



Colostoma eindstandig



Colostoma dubbelloops





## Ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm, bedoeld om de ontlasting via deze weg uit het lichaam af te voeren.

Een stukje van de dunne darm wordt naar het oppervlak van de buik gebracht om de stoma te kunnen maken. De stoma wordt meestal aan de rechterkant van de buik geplaatst.

Een ileostoma kan tijdelijk of permanent zijn; dit is afhankelijk van de reden voor de operatie of de ernst van de ziekte.

De ontlasting in dit gedeelte van het darmstelsel is meestal vloeibaar en omdat een stoma geen spier heeft die de stoelgang controleert, moet de ontlasting worden opgevangen in een opvangzakje (stomazakje).

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Plaats:       | rechter onderbuik                |
| Kleur:        | rood                             |
| Vorm:         | ovaal tot rond                   |
| Hoogte:       | 2-4 cm                           |
| Productie:    | 500-750 cc                       |
| Consistentie: | breiig tot dun<br>galzure zouten |



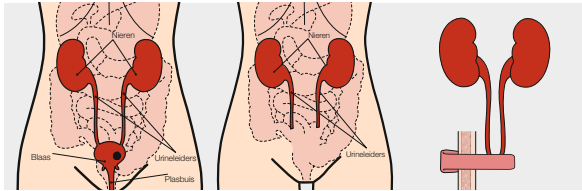
Ileostoma eindstandig



Ileostoma dubbelloops



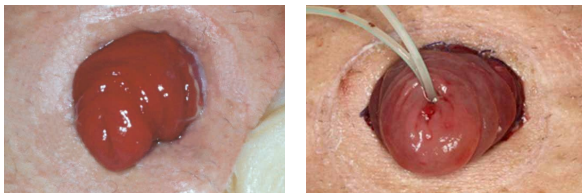
## Urinestoma (Bricker)



Een urinestoma is een kunstmatige uitgang die wordt gemaakt van een stukje dunne darm en waardoor de urine kan worden afgevoerd. Hiermee wordt de functie van de blaas dus vervangen.

De urineleiders worden losgemaakt van de blaas en vastgemaakt aan het stukje dunne darm dat nu de stoma vormt.

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| Plaats:       | rechter onderbuik        |
| Kleur:        | rood                     |
| Vorm:         | rond tot ovaal           |
| Hoogte:       | 2-3 cm boven huidniveau  |
| Productie:    | 1-1,5 liter / 24 uur     |
| Consistentie: | helder met witte vlokken |



Urinestoma



## 1.3 Lichaamsprofielen

We onderscheiden drie verschillende lichaamsprofielen bij mensen met een stoma:

### 1. Egaal

Het gebied rondom de stoma is in hoogte min of meer gelijk aan de buik, hoewel het huidoppervlak onregelmatig kan zijn.



### 2. Kuil

Het gebied rondom de stoma zakt in de buik weg, waardoor een kuil ontstaat.



### 3. Bolling

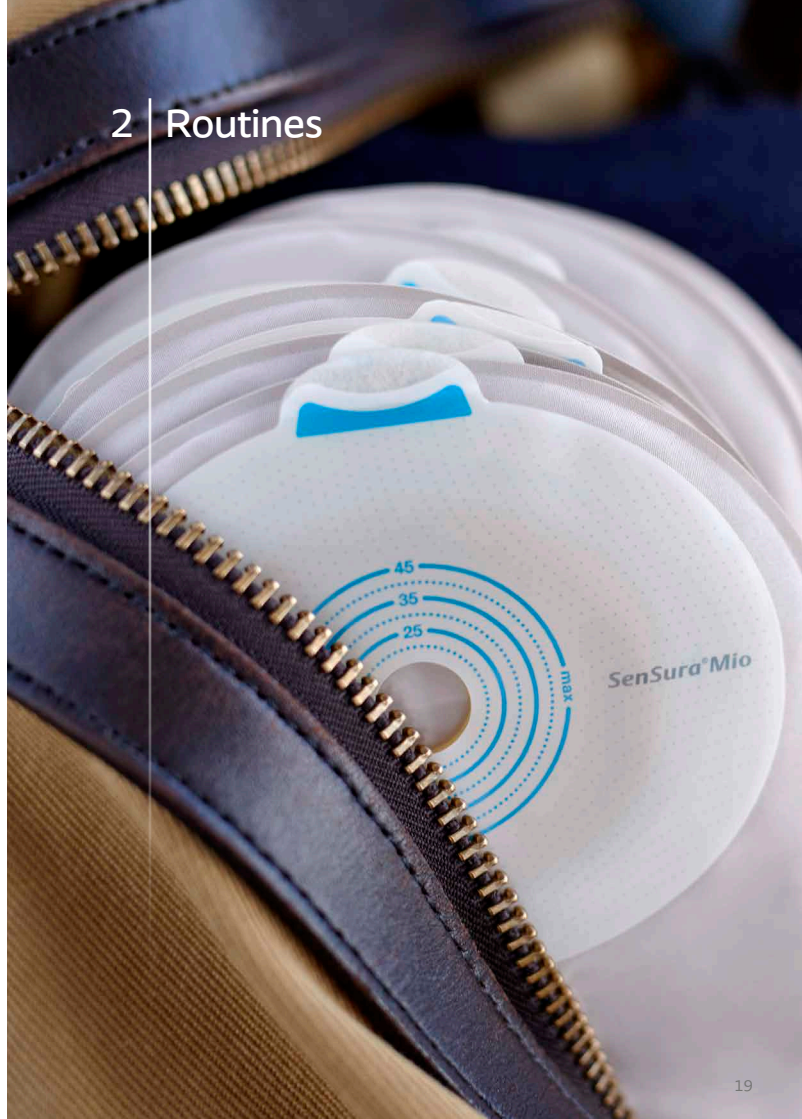
Het gebied rondom de stoma is dikker dan de rest van de buik, waardoor een bolling ontstaat.



De vorm en diepte van het gebied rondom uw stoma hoeven niet altijd hetzelfde te blijven. Door de tijd heen kan dit veranderen.

Ieder lichaamsprofiel heeft een specifieke huidplak nodig: een **goede pasvorm is namelijk heel belangrijk** voor een goede functie van uw stoma en de materialen die u erbij gebruikt. Overleg met uw stomaverpleegkundige welke huidplak voor uw lichaam geschikt is.

## 2 Routines



## 2.1 Het belang van een vaste gewoonte

Als u uw stomamateriaal op de juiste manier aanbrengt, sluit het goed aan op uw lichaam. Dat betekent o.a. dat de huid rondom uw stoma goed wordt beschermd tegen ontlasting of urine en huidirritatie die dit kan veroorzaken.

Als u net begint, is het heel normaal dat het onwennig kan zijn om uw stomazakje te verwisselen. Het voelt misschien raar of een beetje eng; dat is heel gewoon, want u moet er immers nog aan wennen.

Wat u hierbij op weg kan helpen is ervoor zorgen – terwijl u nog leert om het stomazakje te legen of verwisselen – dat u ergens bent waar u zich veilig en op uw gemak voelt. Neem rustig de tijd: het geeft niets als het in het begin niet elke keer meteen goed gaat. Hoewel het misschien even wennen is, zal het snel een gewoonte worden. Dan gaat het (bijna) vanzelf.

## 2.2 Stomazakje verwisselen

Hoe vaak u het stomazakje moet verwisselen, is afhankelijk van het soort stoma dat u heeft.

### *Colostoma*

- 2-4x per dag
- Verwissel het zakje als het ongeveer voor 1/3 vol is

### *Ileostoma*

- 1x per dag (elke dag een nieuw zakje)
- Het zakje kan regelmatig tijdens de dag geleegd worden

### *Urinestoma*

- 1x per dag (elke dag een nieuw zakje)

Los van deze adviezen moet u uw stomazakje **altijd** vervangen als de huid rondom uw stoma jeukt of als u daar last heeft van een branderig gevoel.

### Hoe verwissel ik het stomazakje?

Hieronder ziet u hoe u het beste uw stomazakje verwisselt. Volg daarbij altijd de adviezen van uw stomaverpleegkundige op. Als u vragen of zorgen heeft over het (juist) verwisselen van het stomazakje, bespreek dit dan gerust met uw stomaverpleegkundige.



De basiszorg bestaat altijd uit drie stappen die zorgvuldig moeten worden doorlopen.

#### Voorbereiden



#### Voorbereiden



#### Aanbrengen



#### Aanbrengen



#### Verwijderen

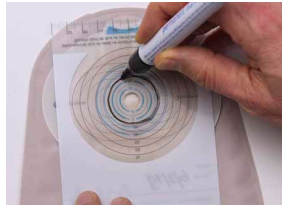
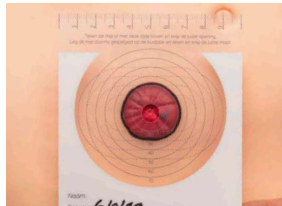


#### Verwijderen



## Het opmeten van de stoma

- U kunt de grootte en vorm van de stoma met een stomamal opmeten.
- Een perfecte aansluiting tussen de opening en de stoma is belangrijk om het risico op lekkage en huidproblemen te verminderen.
- Teken met een pen of stift de vorm van de stoma op de stomamal.
- Knip met een kleine, gebogen schaar de juiste opening in de stomamal.
- Leg de mal daarna gespiegeld op de huidplak.
- Teken de juiste maat op de huidplak.



## Stap 1: Voorbereiden en aanbrengen

Door uw stomamateriaal op de juiste wijze aan te brengen, zorgt u ervoor dat dit goed aansluit op uw lichaam en de huid rondom uw stoma goed wordt beschermd tegen ontlasting of urine en huidirritatie die dit kan veroorzaken.

- Knip met behulp van een kleine, gebogen schaar en de kniplijnen op de huidplak een opening in de huidplak met dezelfde grootte en vorm als de stoma. U kunt de grootte en vorm van de stoma met het bijgeleverde stomamal opmeten. Een perfecte aansluiting tussen de opening en de stoma is belangrijk om het risico op lekkage en huidproblemen te verminderen.



- Reinig de stoma en de omliggende huid grondig. De huid moet volledig droog zijn voordat u de huidplak aanbrengt.
- Trek de beschermfolie van de huidplak.



- Positioneer de kleeflaag rondom de stoma en druk de laag goed aan op de huid.
- De huidplak moet precies rondom de stoma passen. Een goede afdichting rondom de stoma is belangrijk om lekken te voorkomen. Wanneer u de huidplak op de buik plaatst, begint u met het gebied rondom de stoma en drukt u de huidplak op de huid. Wrijf met uw vinger rondom de stoma, zodat de huidplak goed afdicht. Druk de huidplak aan, waarbij u begint bij de stoma en vervolgens naar buiten beweegt naar de randen toe. De huidplak moet overal contact maken met de huid.



- Druk op het zakje, zodat het snel hecht en de huidplak perfect aansluit op de huid rondom de stoma.



## Stap 2: Verwijderen

Verwijder uw materiaal altijd zorgvuldig, zodat de huid rondom uw stoma zo min mogelijk belast wordt. Houd uw huid altijd tegen tijdens het verwijderen van de huidplak tot de huidplak helemaal los is van de huid. Dus blijf uw huid ondersteunen: van begin tot eind.

- Verwijder het zakje voorzichtig door het verwijderingslipje aan de huidplak weg van de buik te trekken en de huidplak langzaam omlaag te rollen.
- Oefen met uw vrije hand lichte druk uit op de huid om het verwijderen te vergemakkelijken.



## Weggooien afval

Het product is bestemd voor eenmalig gebruik en moet met het normale huishoudelijk afval worden weggegooid. Spoel het product niet door het toilet.

## Filtersticker

Plaats zo nodig één van de bijgesloten filterstickers op het filter om te voorkomen dat er gas ontsnapt.

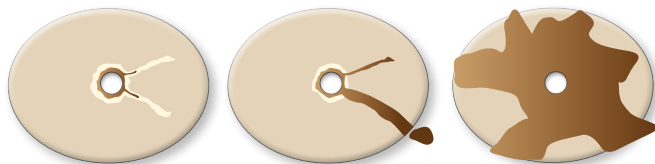


## Stap 3: Controleren

Bekijk uw huidplak en uw huid die bedekt wordt door de huidplak altijd na verwijderen. Gebruik indien nodig een spiegel.

- Bekijk uw huidplak en uw huid bij iedere wisseling. Ziet deze eruit zoals op afbeelding 1 t/m 3, dan is er sprake van lekkage.
- Probeer de oorzaak van de lekkage te achterhalen.
- Lukt dit niet en houdt de lekkage aan, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

Meer informatie en tips om lekkage te voorkomen kunt u vinden op [www.coloplast.to/huidplakcheck](http://www.coloplast.to/huidplakcheck)



1.  
Beginnende  
lekkage

2.  
Lekkage  
op kleding

3.  
Plotselinge  
lekkage

## 2.3 Lekkage, huidproblemen en andere uitdagingen

Als u een stoma heeft, kan er wel eens iets niet helemaal goed gaan. Zo kunt u te maken krijgen met lekkage en huidproblemen (irritatie). Meestal zijn deze problemen eenvoudig en snel te verhelpen en kunnen ze – met de juiste aanpak – in het vervolg zelfs voorkomen worden.

### Lekkage

Als u last heeft van lekkage, dan is het belangrijk om erachter te komen wat de oorzaak ervan is. Als u dat weet, kunt u meestal wel voorkomen dat het (nog) een keer gebeurt.

### Tips om lekkage te voorkomen en te verhelpen

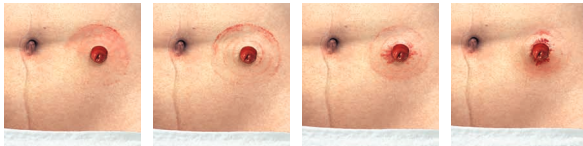
- Controleer de beide kanten van de huidplak goed; kunt u daar zien waar de ontlasting of urine onder de huidplak is gekomen?
- Controleer uw huid rondom de stoma op huidirritatie; dat kan namelijk ook zorgen voor lekkages.
- Past uw stomamateriaal nog bij u? De opening van uw huidplak mag 1 mm groter zijn dan uw stoma. Is dat meer? Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige om te zorgen voor (ander) passend materiaal. Ook als u in korte tijd veel bent aangekomen of afgevallen, is het verstandig om na te gaan of uw stoma-oplossing nog wel past.
- Om uw matras te beschermen tegen de gevolgen van een mogelijke lekkage kunt u een matrasbeschermer op uw matras leggen. Deze heeft een katoenen bovenlaag en een speciale, plastic onderlaag die ervoor zorgt dat er geen vocht in de matras kan trekken.



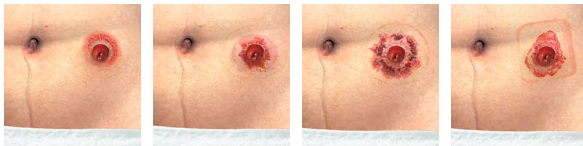
## Huidirritatie

Een gezonde huid betekent dat de huid rondom uw stoma er ongeveer zo uit ziet als de huid op andere plekken van uw lichaam. Als dat niet zo is, heeft u waarschijnlijk last van huidirritatie; dit kan mild of ernstig zijn.

### Milde huidirritatie



### Ernstige huidirritatie



### Tips om huidirritatie te voorkomen en verhelpen

- Verwijder de huidplak altijd voorzichtig en controleer de achterkant op de aanwezigheid van ontlasting of urine die de oorzaak van de irritatie zou kunnen zijn.
- Is de huid geïrriteerd of beschadigd rondom uw stoma op plaatsen die overeenkomen met wat u op de huidplak ziet?
- Hoe goed past de huidplak (nog) rondom uw stoma? Wordt uw huid blootgesteld aan de output van uw stoma, omdat deze misschien niet (helemaal) goed aansluit? Om te controleren of uw stomamal nog de

juiste afmeting en vorm heeft, meet u de diameter en de vorm van uw stoma. Gebruik de beschermfolie aan de achterkant van het opvangzakje als hulpmiddel en pas, als dat nodig is, de opening van de huidplak aan zodat deze precies aansluit op de diameter en vorm van uw stoma.

- Wat is de positie van de stoma-opening ten opzichte van uw huidoppervlak? Zit hij boven het huidoppervlak, op gelijke hoogte of onder het huidoppervlak? Als de stoma onder of op gelijke hoogte zit met het huidoppervlak, of in een diepe plooï zit, kan het zijn dat u een andere huidplak of accessoires nodig heeft om het stomamateriaal goed aan te laten sluiten op uw lichaamsprofiel.
- Is de huidplak weggevreten? Dan had het (1-delig) systeem of de huidplak (bij 2-delig systeem) waarschijnlijk wat eerder verwisseld moeten worden. Probeer het systeem een keer vaker te verwisselen of een huidplak te gebruiken die beter bestand is tegen agressieve output (mocht u dit nog niet gedaan hebben).
- Heeft uw huidirritatie een andere oorzaak of is deze ernstig? Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

### Opbollen van het stomazakje (ballooning)

Stomazakjes kunnen opbollen als er gas ophoopt in het zakje. Daardoor blaast het zichzelf op als een ballon. Er kan gasophoping ontstaan als het koelfilter in het stomazakje – dat vieze luchtjes neutraliseert en uit het stomazakje laat ontsnappen – te veel gas moet verwerken, vochtig is geworden of geblokkeerd is geraakt.

### Tips om opbollen te voorkomen en te verhelpen

- Als u veel last heeft van opbollen, probeer dan de oorzaak te achterhalen (bijvoorbeeld voeding). Kauw goed en eet of drink liever geen gasvormende (fris) drank of voedingsmiddelen, zoals noten en bonen.
- Laat het gas op het toilet ontsnappen als u een open zakje of een tweedelig systeem gebruikt.
- Op tijd het stomazakje vervangen kan opbollen ook helpen voorkomen.
- Misschien werkt een ander stomazakje met een ander of met twee filters beter voor u; bespreek dit eens met uw stomaverpleegkundige.

### Vacuüm trekken van het stomazakje (pancaking)

Bij pancaking trekt het opvangzakje vacuüm waardoor de wanden tegen elkaar gaan plakken. Daardoor kan de output van de stoma niet goed in het zakje glijden en blijft het bovenin bij de huidplak hangen. Hierdoor kan de huidplak van de huid worden geduwd en het stomazakje losraken van uw buik.

### Tips om vacuüm trekken te voorkomen

- Blaas voordat u het stomazakje aanbrengt lucht in het stomazakje.
- Doe een druppeltje olie of glijgel in het stomazakje zodat de output gemakkelijker in het zakje glijdt.

### Nare geurtjes

Stomazakjes hebben een filter om geurtjes te neutraliseren. Toch kan het wel eens gebeuren dat er geurvorming optreedt; probeer dan de oorzaak te achterhalen zodat u het kunt voorkomen en verhelpen.

### Tips om nare geurtjes te voorkomen en te verhelpen

- Het kan helpen om uw stomazakje vaker dan anders verwisselen als u geurtjes ruikt.
- Er zijn diverse producten die u in het stomazakje kunt doen om geurtjes tegen te gaan.
- U kunt ook een geurverdrijver gebruiken als u het zakje verwisselt, of een lucifer aansteken en uitblazen.

### Diarree

Net als iedereen zult u soms last hebben van diarree. In het algemeen hoeft u zich geen zorgen te maken over een korte periode met diarree; het kan veroorzaakt worden door iets wat u gegeten heeft. Vaak gaat het vanzelf weer over. Als u echter 3x of meer achtereenvolgende keren last heeft van diarree, bestaat het risico dat u uitgedroogd raakt. Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

### Heeft u een ileostoma?

Wanneer u last krijgt van diarree, verliest u veel zout (ca. 1 theelepel per liter ontlasting). Daarom is het heel belangrijk om uw zouttekort aan te vullen. Kijk bij het hoofdstuk 'Voeding'/'Heeft u een ileostoma of pouch?' voor speciale adviezen.

### Darmverstopping

Goed kauwen is heel belangrijk om het spijsverteringsstelsel goed op te starten. Dit geldt vooral voor eten dat moeilijk verteerbaar is zoals vezelrijke voedingsmiddelen.

### Welke voedingsmiddelen kunnen een verstopping geven?

- Bepaalde groenten
  - asperges, bleekselderij, champignons, maïs, zuurkool, harde rauwkost.
- Bepaalde fruitsoorten
  - citrusfruit, verse ananas, gedroogde vruchten.
- Noten en pinda's.
- Taai en draderig vlees.
- Kokosproducten, popcorn, amandelspijs.

Iedere darm en ieder mens reageert anders op bepaalde voedingssoorten. Het is dus goed om voor uzelf uit te zoeken wat u gewoon kunt eten en welke producten u beter kunt laten staan. Goed kauwen kan helpen bij het voorkomen van verstopping.

### Hoe weet ik of ik een verstopping heb?

Verstopping kan kramp, pijn en een waterige stoelgang veroorzaken. Ook kunnen uw buik en stoma opzwellen. Verstopping is niet alleen vervelend, het kan ook ernstig zijn. Als u denkt dat u een verstopping heeft, moet u:

- Uw arts of (stoma)verpleegkundige bellen of naar de eerste hulp/speedpost gaan.
- Voldoende water drinken.
- Gedurende 24 uur geen vast voedsel, maar bijvoorbeeld soep eten.

## 3 | Levensstijl



### 3.1 Het dagelijks leven met een stoma

Met een stoma kunt u heel veel dingen in uw gewone, dagelijks leven (weer) doen. Werken, reizen, sporten, uitgaan.... Soms betekent het dat u het (eerst) misschien wat anders moet doen of dat u rustig begint. Dat geeft niet, en is heel normaal. Het gaat erom dat u een manier vindt die voor u prettig is. Wat over het algemeen kan helpen om uw dagelijks leven weer zo goed mogelijk op te pakken, is om dit samen met uw partner of een goede vriend(in) te doen. Wees daarbij niet bang om hulp, advies of ondersteuning te vragen.

### 3.2 Sport en lichaamsbeweging

Sporten is gezond en leuk en een stoma hoeft daarbij geen belemmering te zijn. In principe kunt u (bijna) alle sporten (blijven) beoefenen. Soms vergt dat wat aanpassingen; uw stomaverpleegkundige kan u hierin adviseren. Pas wel op met contactsporten zoals voetbal, rugby en karate en gebruik eventueel een stomacap of steunband ter bescherming.



#### Algemene tips

- Er zijn kleine stomazakjes die handig zijn als u gaat sporten. Deze stomazakjes zitten minder in de weg en vallen minder op onder strakke sportkleding.
- Een elastische huidplak maakt bewegen

comfortabeler. Als u rent, bukt of strekt verandert de huidplak mee met uw lichaam, waardoor u meer bewegingsvrijheid heeft.

- Bevestig de huidplak minstens één uur voordat u gaat sporten; zo is de huidplak goed gehecht aan uw lichaam, voordat u gaat zweten.
- Druk de huidplak goed aan. U kunt Brava Elastische Tape gebruiken om te zorgen dat uw huidplak nog beter op zijn plaats blijft zitten. Zo voorkomt u bijvoorbeeld omkrullen van de randjes door zweten of tijdens het bewegen.
- Gebruik zonnebrandcrème pas nadat u het stomazakje heeft bevestigd. Als er namelijk al zonnebrandcrème op de huid zit, plakt de huidplak meestal minder goed.

#### Tips als u gaat zwemmen/watersporten

- Als u gaat zwemmen of watersporten kan uw filter nat worden, waardoor uw stomazakje kan gaan opbollen. Om dit te voorkomen kunt u filterstickers gebruiken, die u na het zwemmen er weer afhaalt.
- Het is belangrijk dat uw huidplak goed aansluit op uw lichaam, zodat er geen water onder de huidplak komt. U kunt Brava Elastische Tape gebruiken zodat uw huidplak nog beter vastzit.
- De stomazakjes van SenSura Mio zijn waterafstotend; dat is ook handig als u gaat zwemmen. Na het zwemmen hoeft u uw zakje niet te verwisselen, want u kunt de SenSura Mio stomazakjes gewoon afdrogen met een handdoek.
- Leeg of verwissel uw stomazakje, voordat u gaat zwemmen.

- Voor mensen met een stoma bestaat speciale badkleding (zie achterin dit boekje voor websites).

### Tips als u gaat fietsen

- Een verende zadelpen, een rokzadel of gelzadel kan comfortabel zijn als u veel of regelmatig fietst.
- Als u lange afstanden fietst, is het prettig om in plaats van een gewone onderbroek een zeemleren broek te dragen en daaroverheen een korte broek te doen.
- Is uw rectum verwijderd, dan kan een speciaal zadel of een (zacht) zadeldekje uitkomst bieden.

## 3.3 Dieet

Goede voeding is voor iedereen belangrijk, en zeker voor mensen met een stoma. Tenzij uw arts of stomaverpleegkundige iets anders adviseert, kunt u meestal eten wat u wilt als u een stoma heeft. Een speciaal dieet is dan niet nodig. Het is echter wel zo dat u misschien een beetje moet uitkijken met bepaalde voedingsmiddelen, zeker in het begin. Het is een kwestie van uitproberen, want verschillende soorten voedsel kunnen een ander effect hebben op uw stoma dan u misschien gewend was. Luister dus goed naar uw lichaam.



### Voeding vlak na uw operatie

- Studies hebben aangetoond dat hoe sneller u normaal voedsel eet na de operatie, des te sneller uw

maagdarmstelsel weer normaal werkt.

- Kauw uw voedsel altijd goed, dan gaat het verteren ook gemakkelijker.

### Voeding gedurende de eerste 2-4 weken

- Uw lichaam herstelt zich in deze periode nog; het is daarom belangrijk dat u zacht en/of gemakkelijk verteerbaar voedsel eet.
- Neem kleinere porties en eet vaker op de dag, want dat kan helpen bij een opgeblazen gevoel.
- Pas op met gekruid voedsel, het is beter om het bij mild voedsel te houden.
- Kauw altijd goed, dan gaat het verteren ook makkelijker.

### Voeding in week 4-6 na uw stomaoperatie

- Uw eetlust zal waarschijnlijk wat minder dan normaal zijn. Eiwit- en vitaminedrankjes (o.a. te koop bij de apotheek) kunnen ervoor zorgen dat u in deze periode wel alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.

### Algemene voedingstips

- U kunt gerust nieuwe dingen uitproberen: neem eerst een klein beetje. Als dat goed gaat, kunt u het rustig eten.
- Gaat het toch (een keertje) mis? Dan is het beter om het bewuste voedsel even niet te eten om het daarna weer te proberen. U kunt dit een paar keer herhalen om erachter te komen of u op bepaalde voedingsmiddelen minder goed reageert.
- Sommige voedingsmiddelen geven meer gasvorming dan andere, zoals kauwgum. Dat betekent niet dat u

het niet mag eten, maar het is wel verstandig om het rustig aan te doen.

- Probeer twee ons groenten en twee stuks fruit per dag te eten. Het is beter om sommige soorten groenten en fruit te schillen om verstopping te voorkomen. Dat geldt bijvoorbeeld voor (aard)appels, want die hebben een stevige schil.
- U kunt groente en fruit ook prima in een groentesoep of groente-/fruitsmoothie verwerken.
- Het kan helpen om groente een beetje zachter te laten worden door het langer te laten koken.
- Knolgewassen worden beter verteerd als ze gepureerd zijn (bijvoorbeeld in puree).

#### Heeft u een ileostoma of pouch?

Dan verliest u veel zout dat aangevuld moet worden. Dat kan bijvoorbeeld met energie-arme voedingsmiddelen, zoals:

- bouillon of heldere soep;
- smaakmakers, zoals Aromat, Maggi, ketjap of curry;
- strooi ruim zout over het eten;
- magere vleeswaren en 20+/30+ kaas;
- groentesap of tomatensap.

#### U kunt ook voor energierijke voedingsmiddelen kiezen:

- vette vleeswaren en volvette kaas;
- chips, zoutjes, snacks of haring.

#### Drinken

Voldoende vocht is erg belangrijk, zeker als u een stoma heeft. Dat betekent dat u voldoende water, (kruiden)thee, koffie en dergelijke moet gebruiken.

#### Adviezen voor voldoende vocht\*

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| Heeft u een colostoma?          | 1,5-2 liter vocht per dag |
| Heeft u een ileostoma of pouch? | 2-2,5 liter vocht per dag |
| Heeft u een urinestoma?         | 2-2,5 liter vocht per dag |

\*Bron Stomavereniging

#### Aandachtspunten

- Te veel drinken (meer dan drie liter) is niet verstandig en wordt afgeraden.
- Koffie en vruchtensappen stimuleren de darmen, waardoor er meer ontlasting geproduceerd kan worden (en dus ook meer stomaproductie).
- Met frisdranken is het een beetje oppassen, want ze geven vaak gasvorming.
- Bier kan de ontlasting van de stoma vloeibaarder maken.
- Alcohol mag, maar zorg dan wel dat u daarnaast ook voldoende water drinkt, want alcohol droogt uit.

#### Voor mensen met een ileostoma

- Vooral vlak na uw stoma-operatie kunt u veel vocht verliezen door de relatief grote hoeveelheid ontlasting (750-1300 ml). Drink dan ook minstens twee liter water per dag plus de hoeveelheid die u via de ontlasting verliest.
- Ongeveer 3-12 weken na de operatie raakt de dunne darm er langzaam aan gewend om meer vocht op te nemen. U hoeft dan niet meer zo veel te compenseren qua vochtinname als vlak na de operatie.
- Mensen met een ileostoma verliezen via de ontlasting 2-3x meer vocht en zout dan andere mensen.



### 3.4 Intimiteit

Ook met een stoma kunt u in principe een bevredigend seksleven hebben en genieten van intimiteit. Wel kan het even wennen zijn, zowel voor u als uw partner. Dat is heel normaal. Zo kan het wat ongemakkelijk voelen als uw rectum of uw blaas verwijderd is of wanneer de baarmoeder van positie veranderd is. Ook kan seks wat pijnlijk aanvoelen, zeker in het begin. Neem de tijd, overhaast niets, en probeer u hier niet te veel zorgen over te maken.



#### Aandachtspunten

- Minder seksueel verlangen tijdens ziekte/rondom de operatie is heel gewoon.
- Intimiteit is veel meer dan alleen seks; elkaar aanraken, vasthouden, knuffelen en zoenen kan ook heel bevredigend en prettig voor beide partners zijn.
- Voldoende informatie vóór de operatie is belangrijk,

zodat u begrijpt wat er precies gebeurt en welke invloed dat mogelijk heeft. Vraag eventueel om een tekening zodat u kunt zien waar wat in of op uw lichaam gebeurt. Als er sprake is van verwijdering van het rectum, kunt u de chirurg gerust vragen of dit echt noodzakelijk is en welke risico's verwijdering, maar ook het behoud ervan met zich meebrengen.

#### Algemene tips

- Bespreek uw zorgen en vragen op het gebied van seksualiteit en intimiteit met uw stomaverpleegkundige; deze kan u adviseren en helpen.
- Praat met uw partner over uw stoma en de zorgen die u misschien heeft wat betreft seksualiteit en intimiteit; dat versterkt de band van respect en vertrouwen tussen u beiden.
- Als u nog niet toe bent aan volledige geslachtsgemeenschap, zoek dan naar andere manieren om intimiteit met uw partner te beleven, zoals knuffelen, kussen, (wederzijdse) masturbatie of orale seks.
- Zowel het stoma als het stomazakje zijn goed bestand tegen geslachtsgemeenschap; u hoeft zich daar dus geen zorgen over te maken.
- De stoma is vaak 1-1,5 uur na een maaltijd het meest actief; vertel uw partner over de mogelijke winderigheid die dit kan geven, zodat u zich hierdoor niet opgelaten voelt.
- Onthoud hoe u samen seks beleefde vóór u de operatie had. Daardoor ziet u uw eventuele eerdere problemen niet over het hoofd en kunt u de stoma hiervan niet de schuld geven.



- Door verschillende standjes uit te proberen, kunt u de druk uit de buurt van uw stoma verplaatsen.
- Denk ook eens aan een kussen ter ondersteuning en/of het gebruik van een glijmiddel.
- Wanneer erectie houden lastig is, omdat er bijvoorbeeld zenuwen beschadigd zijn, dan kan het helpen om een positie te vinden waarin u lichamelijk minder actief bent. Dit kan namelijk de duur van de erectie verlengen.
- Als u geen rectum meer heeft, dan is anale seks via uw stoma geen alternatief. Dit kan littekenvorming en bloedingen geven, waardoor zelfs een nieuwe operatie nodig is.
- Als u een nieuwe partner over uw stoma wilt vertellen, bedenk dan van tevoren wat u wilt gaan zeggen. Hierdoor zult u zich zekerder voelen wanneer de situatie zich voordoet, omdat het moeilijk kan zijn om het initiatief te nemen voor een dergelijk gesprek.
- Heeft u na uw stoma-operatie seksuele problemen die na verloop van tijd niet minder worden? Bespreek dit dan met uw stomaverpleegkundige en/of arts zodat u gespecialiseerde hulp kunt krijgen.

### Problemen met seksualiteit bij vrouwen

- *Pijn bij het vrijen*
  - Uw stomaverpleegkundige kan u adviseren over mogelijke oplossingen als u pijn bij het vrijen ervaart. Zo zijn er verschillende pijnstillende gels en kunnen bepaalde oefeningen ook helpen.
- *De vagina voelt na de stoma-operatie droog aan*
  - Vaginale zetpillen, glijmiddel (liefst op waterbasis) of een beetje speeksel op een vinger kunnen dit

verhelpen.

- *Meer vaginale afscheiding na de stoma-operatie*
  - U kunt hier inlegkruisjes, vaginale zetpillen of douches voor gebruiken, afhankelijk van de ernst van het probleem. Ook zijn er oefeningen voor de bekkenbodemspieren die kunnen helpen; heel soms is een operatie nodig.
- *Blaasproblemen na de stoma-operatie*
  - Begeleiding door een fysiotherapeut of andere expert kan helpen bij het herstel van de bekkenbodemspieren. Hij of zij kan u bijvoorbeeld dagelijkse oefeningen laten doen. Doorverwijzing naar een arts, uroloog of gynaecoloog kan ook goed zijn.
  - Neem de tijd om uw blaas te legen als u naar het toilet gaat.
  - Het legen van de blaas lukt het beste als u ontspannen bent (probeer niet te persen).
- *Veranderde gevoeligheid van de clitoris*
  - De zenuwbanen naar de clitoris kunnen door de operatie beschadigd zijn, waardoor de gevoeligheid van de clitoris veranderd kan zijn. Daardoor kan het bij sommige vrouwen wat langer duren om seksueel gestimuleerd te raken.
  - Soms kan het gebied rond de ingang van de vagina zeer gevoelig zijn geworden, waardoor zelfs de zachtste aanraking oncomfortabel of pijnlijk kan zijn. Probeer dan eens om vanuit andere plaatsen in de buurt van de clitoris seksueel gestimuleerd te worden of een orgasme te ervaren. U zou dat bijvoorbeeld eerst rustig alleen kunnen oefenen om bekend te raken met wat voor u werkt.

## Problemen met seksualiteit bij mannen

- *Onvoldoende erectie*
  - Met een vacuümpomp kan de bloedstroom in de penis hersteld worden, waarna rond de wortel van de penis een stevige penisring vastgezet wordt. Een ondersteunend condoom kan ook een optie zijn.
- *Geen erectie*
  - Hiervoor is medicatie beschikbaar; het kan eventueel ook met een operatie worden behandeld.
- *Gebrek aan ejaculatie*
  - Als er schade aan de zenuwen is ontstaan door de operatie of door de ziekte zelf, kan er gebrek aan ejaculatie zijn. Dit komt erop neer dat er óf geen ejaculaties meer zijn óf dat sperma omhoog wordt gestuwd naar de blaas. Tijdens het plassen wordt het sperma afgevoerd via de urine die er daardoor wat vreemd uit kan zien (dit is een volkomen onschuldig verschijnsel). Dit is wel van invloed op de vruchtbaarheid, die vaak wat verminderd is. Hoewel het orgasme door een gebrek aan ejaculatie meestal niet anders 'voelt', kan het wel een psychologisch effect hebben. Mannen kunnen bijvoorbeeld het gevoel hebben geen 'echte man' meer te zijn. Positieve ondersteuning van de partner is hierbij erg belangrijk.
- *Veranderde gevoeligheid van de penis na de stoma-operatie*
  - Als er zenuwen beschadigd zijn, kan dit een verminderde gevoeligheid in de penis en het scrotum geven. U kunt echter ook last hebben van meer gevoeligheid, waarbij zelfs de zachtste aanraking oncomfortabel of pijnlijk wordt.
- *Pijn tijdens erectie en/of ejaculatie*
  - Tijdens een korte periode na een blaas- of darmoperatie kunt u bij erectie en/of ejaculatie pijn hebben. Dit is onschuldig en verdwijnt meestal vrij snel vanzelf. Soms kan medicatie helpen; als u hier meer over wilt weten, kunt u dit met uw arts bespreken.
- *Impotentie na de stoma-operatie*
  - Het kan best een tijd duren voordat u volledig hersteld bent van uw operatie en alles weer 'werkt': bij een enkeling duurt het zelfs langer dan een jaar. Als u nooit (meer) een erectie krijgt – dus ook niet als u slaapt, in de ochtend, of bij het masturberen –, dan kan het zijn dat er lichamelijk iets beschadigd is. Is dit niet het geval, dan kunnen de volgende tips misschien helpen:
    - Bent u uitgerust (genoeg) voordat u aan seks begint?
    - Wordt u voldoende lichamelijk/mentaal gestimuleerd?
    - Praat erover met uw partner.
  - U kunt ook potentieproblemen krijgen door het gebruik van tabak, alcohol en bepaalde medicijnen; verminder of vermijd deze middelen als dat kan.
  - Blijven de problemen bestaan, bespreek dit dan met uw (huis)arts, ziekenhuis of stomaverpleegkundige; zij kunnen u helpen met gesprekken en behandeling voordat uw relatie eronder gaat lijden. Eventueel wordt u doorverwezen naar een seksuoloog of een uroloog.

- Ook zijn er allerlei (tijdelijke of permanente) hulpmiddelen als u een stoma heeft, zoals een penisring of een gewoon condoom dat rond de wortel van de penis wordt gevouwen. Daardoor kan het bloed de penis niet uit voordat de geslachtsgemeenschap is voltooid (kan maximaal een half uur per keer worden gebruikt).

### Anticonceptie

Als u niet zwanger wilt worden, dan is het verstandig dat u of uw partner anticonceptie gebruikt. In principe kan elke soort anticonceptie worden gebruikt, als het maar betrouwbaar is.

- Heeft u echter een ileostoma, dan kan het zijn dat de anticonceptiepil niet goed werkt, waardoor dit geen betrouwbare anticonceptie is. Bespreek in dit geval met uw stomaverpleegkundige wat voor u geschikt is.

### Vruchtbaarheid

- Bij vrouwen kan een uitgebreide blaas- of darmoperatie de vruchtbaarheid verminderen doordat er verklevingen ontstaan of omdat de baarmoeder naar achteren is verplaatst.
- Bij mannen wordt aangeraden om bij elke operatie het risico op zenuw schade van tevoren de mogelijkheid te bespreken om sperma in een spermabank te bewaren. Stress over de operatie en de behandeling kan het niveau van het mannelijke geslachtshormoon testosteron gedurende een korte periode verlagen. Zolang de testikels tijdens de operatie onaangetast blijven, is een hormoonbehandeling niet nodig.

### Lukt zwanger worden niet?

Ook als u of uw partner een stoma heeft, komt u in aanmerking voor behandeling als er sprake is van vruchtbaarheidsproblemen. Bespreek met uw arts wat de mogelijkheden zijn, zodat deze u eventueel kan doorverwijzen naar een gespecialiseerd centrum.

### Hoe verlopen zwangerschap en bevalling bij vrouwen met een stoma?

Een stoma heeft geen invloed op zwangerschap, en vrouwen met een stoma hebben in principe een normale zwangerschap en bevalling. De stoma past zich gewoon aan de veranderende, groeiende vorm van uw buik aan.

- *In het begin van de zwangerschap*
  - Het is verstandig om aan het begin van uw zwangerschap contact op te nemen met uw stomaverpleegkundige, zodat u samen kunt bekijken of uw stoma-oplossing voldoet of dat u misschien iets anders nodig heeft.
- *In de latere fases van de zwangerschap*
  - Misschien heeft u nu door de groeiende buik een spiegel nodig om uw stomazakje te verwisselen.
- *Bevalling*
  - Bevallen met een stoma geeft geen (extra) risico voor u of de baby.

## 3.5 Reizen

Ook met een stoma kunt u op reis... als u maar goed voorbereid bent en zorgt voor een goede hygiëne. Stap dus gerust in de auto, boot, trein of vliegtuig!

### Algemene tips

- Zorg dat u op reis altijd voldoende stomazakjes en andere benodigdheden, zoals gaasjes en afvalzakjes bij u heeft.
- Is er geen schoon drinkwater uit de kraan in de buurt of twijfelt u hieraan? U kunt dan het beste drinkwater uit een fles gebruiken om uw huid schoon te maken tijdens het verwisselen van het stomamateriaal.
- Bewaar uw stomazakjes altijd op een koele plek; doe ze eventueel in een kleine koelbox, zodat ze beschermd worden tegen de hitte.
- Gebruik zonnebrandcrème pas nadat u uw stomazakje heeft bevestigd. Zonnebrandcrème kan er namelijk voor zorgen dat de huidplak minder goed plakt.
- Gaat u naar een warm land? Let dan op deze zaken:
  - U zweet misschien meer dan anders; verwissel de stomazakjes dan ook vaker.
  - Zorg dat uw huid volledig droog is voordat u een nieuw opvangzakje aanbrengt, zodat de huidplak goed en stevig vast blijft zitten. Gebruik eventueel Brava Elastische Tape om te zorgen dat de randen van uw huidplak niet opkrullen.
  - Zorg dat u voldoende drinkt om het risico op diarree of uitdroging tegen te gaan. Neem rehydratiezakjes en medicijnen mee om diarree te behandelen.

### Tips als u gaat vliegen

- Knip voor vertrek voldoende zakjes in het juiste formaat (u kunt namelijk geen (stoma)schaartje in uw bagage meenemen; dit mag wel in uw ingecheckte bagage).

- Zorg dat u voldoende stomamateriaal in uw handbagage heeft, voor het geval uw bagage zoek raakt of uw vlucht vertraagd is en u niet bij uw ingecheckte bagage kunt.
- Stomazakjes bollen niet op vanwege de cabinedruk. De zakjes zijn uitvoerig getest en zo ontworpen dat ze bestand zijn tegen drukveranderingen.
- Wees voorzichtig met gasvormende drankjes, zoals frisdrank met koolzuur en bier; dit kan tijdens de vlucht extra gasvorming geven.
- Vraag bij het inchecken of u een stoel aan het gangpad of dichtbij het toilet kunt krijgen.
- Neem eventueel een medisch paspoort of een brief van uw arts mee waarin staat dat u een stoma heeft.



### 3.6 Emotionele ondersteuning

Het krijgen van een stoma en het leven ermee valt niet altijd mee. Zeker in het begin, als u er nog aan moet wennen: dan leert u alle praktische aspecten, zoals het verwisselen van een stomazakje, op pad gaan en dergelijke. Ook als u inmiddels gewend bent geraakt aan uw stoma en er 'handig' mee bent geworden, kunt u geplaagd worden door negatieve emoties, gevoelens van verdriet of neerslachtigheid die te maken hebben met het feit dat u nu een stoma heeft. Misschien hebben deze emoties ook te maken met de aandoening of ziekte die daarbij een rol speelt of heeft gespeeld. Dat is heel normaal: u bent daarin zeker niet de enige! Er zullen ongetwijfeld mensen in uw omgeving zijn die u hierbij graag willen helpen en steunen, zodat u uw gewone leven weer zo goed mogelijk kunt oppakken. Probeer die hulp en steun te aanvaarden, want dat helpt echt!

#### Tips om te praten over uw stoma

- Praat over uw gevoelens met familie en vrienden; dat is niet altijd gemakkelijk, maar door uw zorgen te delen zult u er zeer waarschijnlijk veel minder last van hebben.
- Als u uw omgeving over uw stoma wilt vertellen, kan het helpen om niet te veel in detail te treden, van tevoren te bedenken wat u gaat vertellen, het begin van het gesprek alvast op te schrijven en een positieve houding aan te nemen.
- U hoeft niet aan iedereen over uw stoma te vertellen: u bepaalt aan wie en wanneer. Voel u dus niet verplicht erover te praten als anderen erover beginnen of met 'goede raad' komen.

- U kunt (klein)kinderen rustig vertellen over uw stoma; vaak begrijpen ze meer dan u misschien denkt. In ieder geval hebben ze het feilloos door als er iets voor ze verborgen wordt gehouden. De belangrijkste tip hierbij is: blijf open en eerlijk, en houd het eenvoudig (te veel details zijn echt niet nodig).

#### Tips over het omgaan met uw eigen gevoelens

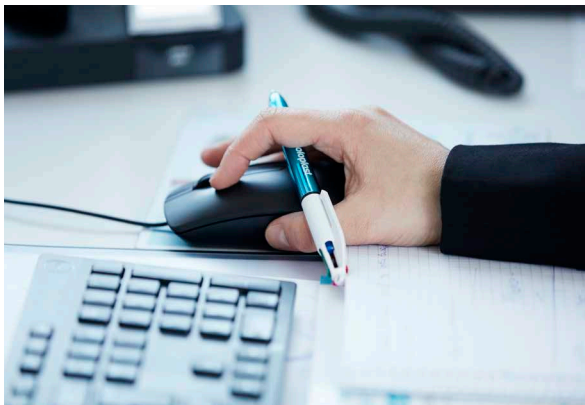
- Sta uzelf toe verdrietig, boos of gefrustreerd te zijn; het onderdrukken van deze gevoelens werkt alleen maar averechts. Door deze gevoelens toe te laten, kunt u een en ander uiteindelijk beter verwerken.
- Leg uzelf geen tijdsdruk op over hoe en wanneer u met uw gevoelens omgaat: voor de één duurt dit gewenningsproces gewoon langer dan voor de ander.
- Contact en ervaringen uitwisselen met andere mensen die hetzelfde hebben meegemaakt kan enorm helpen. Onder het kopje 'Meer informatie' achterin dit boekje vindt u adressen van websites waar u lotgenoten – al dan niet digitaal – kunt ontmoeten.
- Heeft u heel veel stress, wordt dit mettertijd niet minder of denkt u dat u er alleen of met uw naasten niet (meer) uitkomt, neem dan contact op met uw huisarts of stomaverpleegkundige. Zij kunnen u wellicht helpen en/of doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverleners.

## 3.7 Sociaal leven

Met een stoma kunt u meestal weer (volledig) deelnemen aan het sociale leven dat u voor de operatie had. Soms vraagt dat wat voorbereiding, maar als u eenmaal gewend bent geraakt aan uw stoma en wat daar bij komt kijken, gaat het vaak vanzelf.

### Werk

De meeste mensen kunnen een tijdje na de operatie weer aan het werk. Hoe u dit doet, wanneer en op welke manier is heel persoonlijk. Ook het soort werk (lichamelijk zwaar of een zittend beroep) kan een rol spelen. Toch is er een aantal algemene tips die de terugkeer naar het werk wat gemakkelijker kunnen maken.



### Algemene tips

- Leg zo snel mogelijk aan uw werkgever uit hoe uw situatie is en informeer wat de opties en mogelijkheden zijn.
- Houd ook contact met uw collega's als u er uit bent wegens operatie en/of herstel; zo wordt het gemakkelijker om later weer aan het werk te gaan.
- Zorg dat u helemaal hersteld bent en goed gewend bent aan uw stoma voor u weer begint met werken.
- Probeer als dat mogelijk is uw uren langzaam weer op te bouwen.
- Misschien is parttime werken een idee (al dan niet tijdelijk?).
- Wees niet bang om een aanpassing van uw werkzaamheden te vragen als u bijvoorbeeld zwaar lichamelijk werk deed en dat nu niet meer kan. Werkgevers zijn verplicht werknemers tegemoet te komen in dit soort zaken.
- Ga een keer 'proefdraaien' voordat u weer écht aan het werk gaat.
- Bedenk welke kleding voor u gemakkelijk is om in te werken en uw stoma te verzorgen als u op het werk bent.
- Maak voor uzelf de keuze of u op het werk zult eten of u uw eigen voedsel meeneemt.
- Bekijk welke mogelijkheden er op uw werk zijn om uw stomazakje te verwisselen.
- Zorg dat u in een la of kast op uw werk altijd reserve stomamaterialen heeft liggen.
- Neem een klein (toilet) tasje mee, waarmee u discreet op het toilet uw stomamateriaal kunt verwisselen.

- Als u via uw werkgever een zorgverzekering heeft, kijk dan of uw aandoening van invloed is op de polis.
- Als er een bedrijfsarts op uw werk is, kan het nuttig zijn met hem of haar een aantal zaken rondom uw werkzaamheden en het hebben van een stoma te bespreken, bijvoorbeeld het aanschaffen van een aangepaste stoel.

### **Uitgaan**

Ook met een stoma kunt u over het algemeen genieten van een avondje uit of restaurantbezoek. In het begin zal het misschien nog wat spannend zijn, maar als u het eenmaal een (paar) keer geprobeerd heeft, zult u zich er steeds comfortabeler bij voelen.

### **Algemene tips**

- Een biertje of wijntje hoeft geen enkel probleem te zijn, maar: doe het rustig aan en begin met kleine hoeveelheden/porties.
- Als u voor het eerst sinds uw stoma-operatie uitgaat of uit eten gaat, kies dan een vertrouwde locatie/restaurant en doe het rustig aan.
- Neem vooraf contact op met het restaurant om uw eventuele wensen door te geven.
- Kijk op de website van het restaurant om alvast het menu te bekijken, zodat u al een idee heeft wat u zou kunnen kiezen en of dit geschikt is voor u.

## **4 Oplossingen**





## 4.1 Het juiste product vinden

Ieder mens is anders; zo hebben we allemaal verschillende behoeften én een andere lichaamsvorm. Daarom heeft Coloplast een breed assortiment aan oplossingen en accessoires ontworpen om u de best mogelijke pasvorm qua stomamateriaal te geven. U kunt heel eenvoudig kiezen wat voor u passend is aan de hand van de Body Check. Deze duurt slechts 5 minuten en geeft u advies met betrekking tot het stomamateriaal dat het beste bij uw individuele lichaamsprofiel past.

U vindt de Body Check op: [www.coloplast.nl/bodycheck](http://www.coloplast.nl/bodycheck)

Natuurlijk kunt u altijd samen met uw stomaverpleegkundige bespreken wat voor u de juiste stoma-oplossing is.

### Proefpakket

We kunnen ons heel goed voorstellen dat u misschien eerst eens wilt proberen of een bepaalde oplossing bij u past. Dat kan! U kunt altijd een proefpakket aanvragen waarmee u rustig kunt ervaren of het voor u passend stomamateriaal is.

Via de website [www.coloplast.nl/Producten/Stoma](http://www.coloplast.nl/Producten/Stoma) kunt u een proefpakket stomazakjes of andere stomamaterialen aan vragen. U kunt ons natuurlijk ook bellen tijdens kantooruren op telefoonnummer **0800 022 98 98** of mailen via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) om zo uw proefpakket aan te vragen.

## 4.2 Rechten en vergoedingen

In Nederland regelt de wet dat patiënten aanspraak kunnen maken op 'passende zorg'. Dat wil zeggen dat de middelen en materialen die zij nodig hebben, zo goed mogelijk moeten passen bij hun aandoening en de stoornis of beperking die hiervan het gevolg is opheffen/verminderen.

Deze regel is ook van toepassing op stomamaterialen; deze vallen onder de zogenaamde hulpmiddelenzorg. Hulpmiddelen zitten in het basispakket van de zorgverzekering. De verschillende zorgverzekeraars hebben contracten met leveranciers (zoals Coloplast) zodat deze hulpmiddelen aan patiënten geleverd kunnen worden.

Wat er precies vergoed wordt, kan per zorgverzekeraar (enigzins) verschillen. Als u wilt weten op welke (stoma) materialen en/of hulpmiddelen u recht heeft, dan kunt u dit het beste bij uw eigen zorgverzekering navragen. U kunt ook kijken op de vergoedingswijzer: [www.vergoedgeregeld.nl/vergoedingswijzer](http://www.vergoedgeregeld.nl/vergoedingswijzer).

***[Uitgebreide informatie over de rechten en vergoedingen van stomamaterialen is te vinden op www.vergoedgeregeld.nl.](http://www.vergoedgeregeld.nl)***

## 5 | Verklarende woordenlijst



Of u nu al langer een stoma heeft of niet, u hoort of leest vast wel eens een woord waarvan u misschien niet precies weet wat het inhoudt. In deze woordenlijst staan dan ook de meest gebruikte woorden en termen met uitleg.

### 1-delig systeem

Een alles-in-één stomazakje dat direct met een huidplak op uw huid wordt geplakt. Het hele opvangmateriaal wordt na gebruik weggegooid.

### 2-delig systeem

Een 2-delig systeem bestaat uit twee losse delen: een huidplak en een stomazakje, dat met behulp van een plak- of een klikkoppeling op de huidplak wordt bevestigd.

### Ballooning

Dit verschijnsel kan zich voordoen als er een teveel aan lucht in het stomazakje ervoor zorgt dat het zakje gaat opbollen.

### Colon

Het laatste deel van het spijsverteringsstelsel, ook bekend als de dikke darm.

### Colostoma

Een operatie waarbij een gedeelte van uw dikke darm naar het oppervlak van uw buik wordt gebracht om de stoma te vormen.

### Convexiteit

Een speciaal gevormde huidplak met een ovale schaal

die lichte druk uitoefent op de huid rondom de stoma. Deze huidplak wordt gebruikt om een stoma die op of onder het huidoppervlak ligt iets omhoog te duwen, waardoor de ontlasting of urine beter in het zakje kan komen.

### Filter

Een opening in uw stomazakje met een koolfilter dat geurtjes uit het gas haalt, voordat dit het zakje verlaat.

### Gesloten zakje

Een hulpmiddel dat aangesloten is op uw stoma en ontlasting uit de dikke darm verzamelt. Het stomazakje kan een 1-delig of 2-delig systeem zijn.

### Huidplak

Het gedeelte van het stomamateriaal waarmee het opvangmateriaal op uw huid wordt bevestigd. De huidplak moet goed aansluiten op uw huid en precies rondom uw stoma passen, zodat de output van uw stoma niet in contact kan komen met de omliggende huid.

### Huidplak voor langdurig gebruik

Dit is een huidplak die gebruikt kan worden bij 'agressieve' output van uw stoma. Soms heeft een ileostoma of urostoma (tijdelijk bijvoorbeeld door medicatie) een meer dan gemiddeld agressieve output, waardoor de reguliere huidplak te snel oplost. Huidplakken voor langdurig gebruik zijn beschikbaar in 2-delige opvangmaterialen.

### Ileum

Het laatste deel van de dunne darm.

### Ileostoma

Een operatie waarbij een gedeelte van uw dunne darm (ileum), naar het oppervlak van uw buik wordt gebracht om de stoma te vormen.

### Open zakje

Een hulpmiddel dat aangesloten is op uw stoma en afval uit de dunne darm verzamelt. Het stomazakje kan een 1-delig of 2-delig systeem zijn.

### Stoma

Een stoma is een chirurgisch gecreëerde opening, waarmee ontlasting of urine uit de darm of de urinewegen geleid wordt. Er zijn drie soorten stoma's: colostoma, ileostoma en urinestoma.

### Terugslagventiel

Urinestomazakjes hebben een terugslagventiel om te voorkomen dat urine terugstroomt naar de stoma en zodoende urineweginfecties helpt te voorkomen.

### Urinebuisjes

De urine verlaat daarna het lichaam via de urinebuis.

### Urineleiders

De urineleiders zijn de buisjes waardoor de urine van de nieren naar de blaas wordt vervoerd.

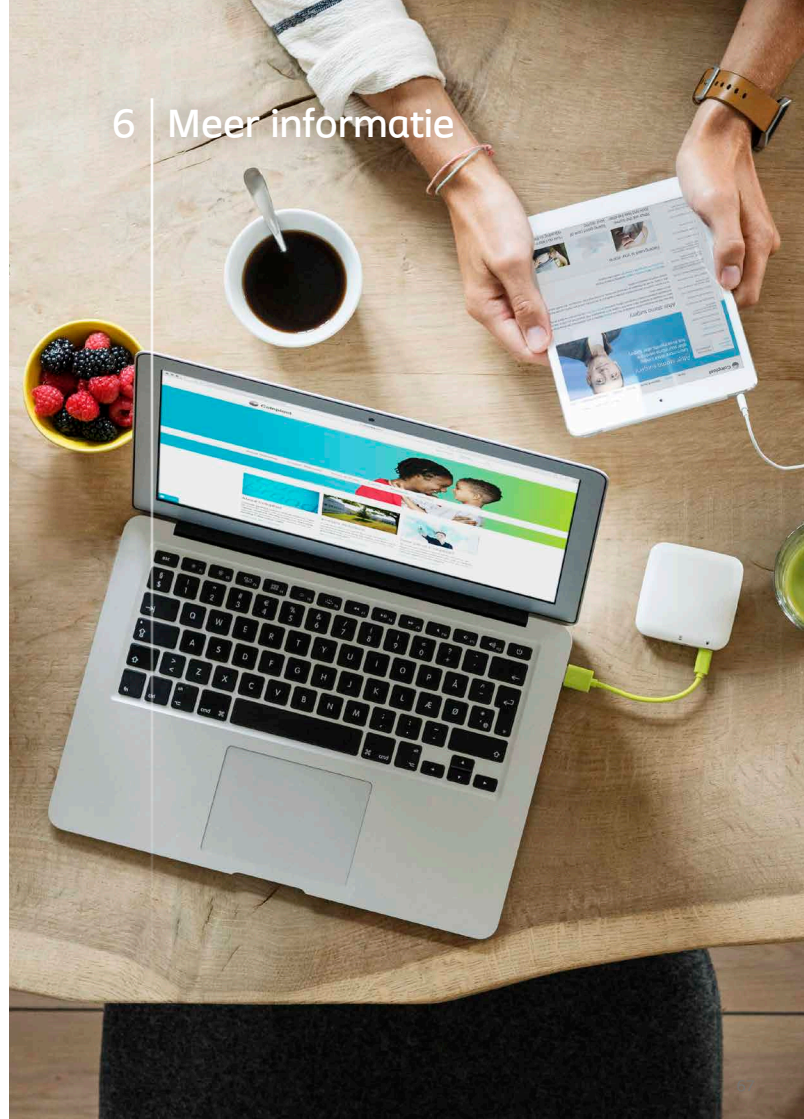
### Urinestoma

Een urinestoma wordt aangelegd als uw blaas niet goed meer werkt of verwijderd moest worden als gevolg van ziekte. De urine verlaat het lichaam dan door de stoma en wordt buiten het lichaam in een zakje opgevangen.

### Urinestomazakje

Opvangmateriaal dat is aangesloten op uw stoma en dat urine verzamelt. Het stomazakje heeft een kraantje, waarmee u gemakkelijk en discreet de urine kan laten weglopen. Een urinestomazakje kan een 1-delig of 2-delig systeem zijn.

## 6 | Meer informatie



Bent u na het lezen van dit boekje benieuwd wat er nog meer te vertellen is over stoma's, of bent u op zoek naar speciale, uitgebreide informatie over een bepaald onderwerp? Dan vindt u op onderstaande websites misschien wel wat u zoekt. U vindt er allerlei soorten informatie die nuttig kan zijn voor mensen met een stoma.

### ***Informatie***

Stomavereniging ([www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl))

Stichting Stomaatje ([www.stomaatje.nl](http://www.stomaatje.nl))

Stoma Care ([www.stomacare.nl](http://www.stomacare.nl))

### ***Internationaal***

European Ostomy Association ([www.ostomyeurope.org](http://www.ostomyeurope.org))

International Ostomy Association  
([www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org))

### ***Divers***

Maag Lever Darm Stichting ([www.mlds.nl](http://www.mlds.nl))

KWF Kankerbestrijding ([www.kwf.nl](http://www.kwf.nl))

### ***Leveranciers***

[www.hoogland.nl](http://www.hoogland.nl)

[www.mathot.nl](http://www.mathot.nl)

[www.mediqcombicare.nl](http://www.mediqcombicare.nl)

[www.medireva.nl](http://www.medireva.nl)

[www.onemed.nl](http://www.onemed.nl)

### ***Vergoedingen***

[www.vergoedgeregeld.nl](http://www.vergoedgeregeld.nl)

## Coloplast® Care

Bij Coloplast Care kunt u terecht met al uw vragen op het gebied van stoma- en continenzorg. Of het nu om producten gaat of andere zaken die hiermee te maken hebben; de medewerkers van Coloplast Care geven u deskundig advies.

U kunt hen bereiken via het gratis telefoonnummer 0800-022 98 98. Of stuur een e-mail naar [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com)



Coloplast en u. **Sterker samen.**



Coloplast BV, Postbus 1111, 3800 BC Amersfoort. [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl)  
Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S.  
© 2019-02. All rights reserved Coloplast A/S



**Coloplast**

S771