Omgaan met de stoma van uw kind

Praktische adviezen

Coloplast

Omgaan met de stoma van uw kind

Praktische adviezen

2019

Voorwoord

Het krijgen en het hebben van een stoma is niet altijd eenvoudig. Dat geldt natuurlijk ook voor een kind met een stoma. 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 uw kindje, net als andere kinderen met een stoma, kan 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

Florian Pickert
Country manager
Coloplast B.V.

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

© 2019

Nog aan te passen

Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Hoe werkt het spijsverteringsstelsel?
   1.1 Het spijsverteringsstelsel
   1.2 De urinewegen 7
   1.3 Wat is een stoma? 8
   1.4 Soorten stoma's 10
   1.5 Na de operatie 18
   1.6 Wat u verder moet weten over de stoma van uw kind 19
   20
2. De eerste paar dagen na de operatie 21
   2.1 Wennen aan een nieuwe situatie 29
   2.2 Net na de operatie
   2.3 Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind zich op zijn/haar gemak voelt? 35
   36
   36
3. De zorg voor uw kind 38
   3.1 Wennen aan een nieuwe situatie 42
   49
4. Dieet en voeding na de operatie 52
   4.1 XXX 54
   4.2 XXX
   57
5. Het kiezen van het juiste stomazakje 58
6. Het stomazakje van uw kind legen 59
6. Het stomazakje van mijn kind verwisselen
7. Verklarende woordenlijst 61
8. Meer informatie
   67

1 Hoe werkt het spijsverteringsstelsel?

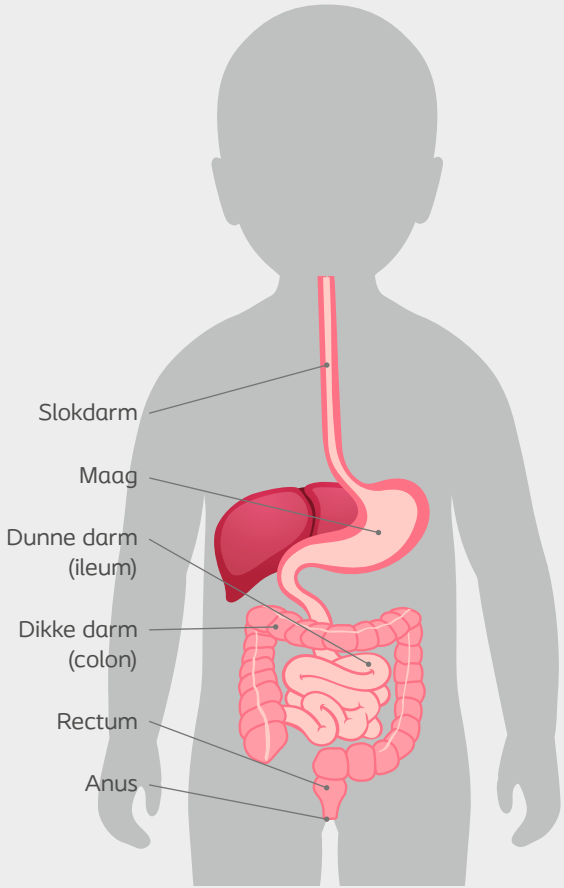
1.1 Het spijsverteringsstelsel

Het spijsverteringsstelsel is een complex systeem dat door een groot deel van ons lichaam loopt. Het begint bij de mond, waar het voedsel wordt afgebroken doordat we erop kauwen. Het spijsverteringsstelsel eindigt bij de anus, waar het afval als ontlasting wordt afgevoerd.

Op het moment dat het voedsel wordt doorgeslikt, reist het via een lange smalle buis (slokdarm) naar de maag. Tijdens dit proces werken maag, dunne darm, alvleesklier, lever, galblaas, dikke darm (colon) en het rectum samen om het voedsel te verwerken en om te zetten in de voedingsstoffen die elke cel in het lichaam van uw kind nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

Als het voedsel in de maag komt, helpen spijsverteringssappen om het af te breken voordat het voedsel de dunne darm in komt. De voedingsstoffen die uw kind nodig heeft, worden in de dunne darm uit het voedsel opgenomen. Erna wordt het verteerde voedsel verder vervoerd naar de dikke darm (colon). Daar wordt er water uit opgenomen en begint de ontlasting zich te vormen. De ontlasting die uit de stoma komt, kan variëren van een vloeistof tot een dikke, pasta-achtige consistentie. De plek in de darm waar de stoma is gevormd (begin, midden of einde) bepaalt hoeveel water er uit de ontlasting wordt opgenomen en hoe dun of dik deze zal zijn. Hoe verder de ontlasting door de dunne darm beweegt, hoe meer water er wordt opgenomen en hoe dikker de ontlasting wordt. Na een stomaoperatie komt de ontlasting via de stoma uit het lichaam van uw kind.

Spijsverteringsstelsel

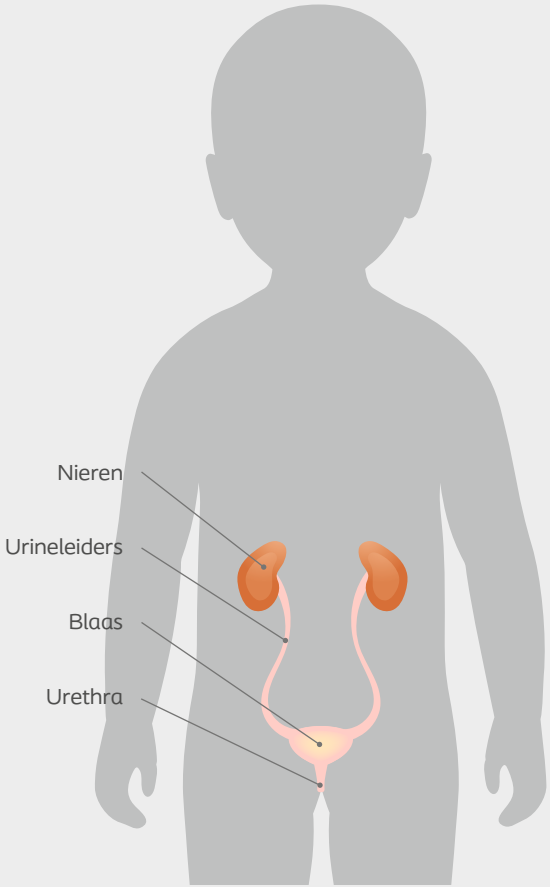


1.2 De urinewegen

De urinewegen bestaan uit:
- de nieren
- de urineleiders
- de blaas
- de urinebuis.

De nieren zorgen met name voor het verwerken en filteren van ons bloed, onzuiverheden en overtollig water. Alle afvalstoffen worden als urine afgevoerd. Nadat de urine eenmaal is geproduceerd door de nieren, wordt deze door de urineleiders vervoerd en opgeslagen in de blaas. Via de urinebuis verlaat de urine het lichaam. Als er een plasreflex optreedt, trekt de blaasspier zich samen en ontspannen de sluitspieren van de blaas zich, zodat de urine uit het lichaam kan stromen.

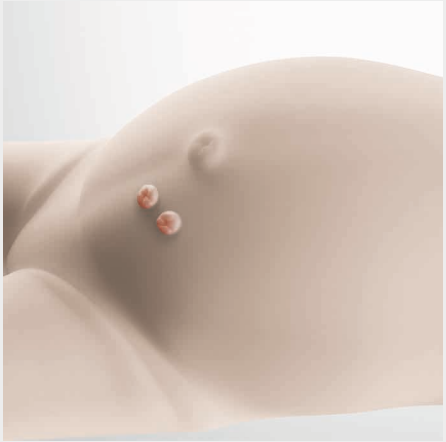
Urinewegen

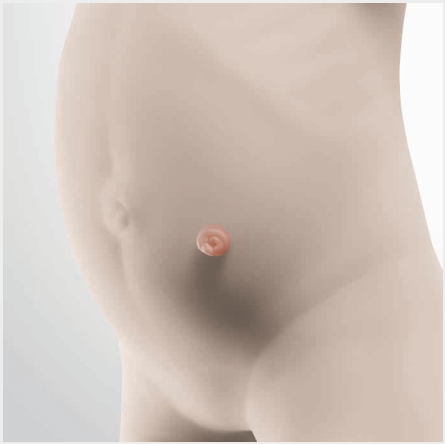


1.3 Wat is een stoma?

Een ‘stoma’ is een algemene term voor een procedure waarbij er een opening in het lichaam wordt gemaakt. Als uw kind een stomaoperatie krijgt, wordt er in de buikwand een opening gemaakt. Een gedeelte van de darm of de urinewegen wordt naar buiten gebracht op het buikoppervlak van uw kind, zodat de ontlasting of de urine via die weg het lichaam kan verlaten.

Een stoma is zacht, vochtig en rood van kleur. Het is gemaakt van een stukje darm; daarom voelt en oogt een stoma net zoals de binnenkant van uw wang. Onthoud echter dat geen enkele stoma hetzelfde is: de stoma van uw kind kan er dus heel anders uitzien dan de stoma van andere kinderen (of volwassenen). Dat is volkomen normaal. De stoma kan zich op verschillende niveaus op de huid bevinden; sommige liggen boven de huid, anderen op gelijke hoogte of juist in een huidplooi. De specifieke vorm, grootte en de plaats van de stoma worden bepaald door de unieke medische situatie van uw kind.





1.4 Soorten stoma's

Er kunnen verschillende reden zijn waarom een pasgeboren baby of een (jong) kind een stoma nodig heeft. Vaak is deze ingreep levensreddend. Er zijn drie soorten stomaprocedures en het type stoma dat uw kind krijgt, is afhankelijk van de reden van de operatie.

Colostoma en ileostoma

Een colostoma en een ileostoma worden gemaakt met een deel van de darm. Er wordt een deel van de darm naar buikoppervlak gebracht om een stoma te maken.

- Bij een colostoma gaat het om de dikke darm; de stoma zit meestal aan de linkerkant van de buik

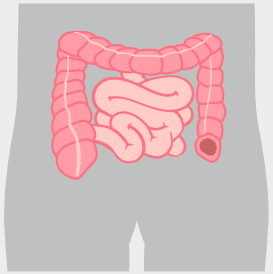
- Bij een ileostoma wordt de dunne darm gebruikt; de stoma zit meestal aan de rechterkant van de buik

Urinestoma

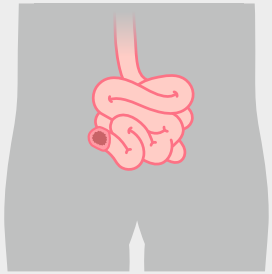
- Bij een urinestoma wordt de blaasfunctie vervangen door de urine om te leiden naar een deel van de dunne darm. De urineleiders worden losgemaakt van de blaas en weer vast gemaakt aan het geïsoleerde gedeelte van de darm (de stoma). Deze zit meestal aan de rechterkant van de buik

Voor u als ouder(s) is het belangrijk te weten welke soort stoma uw kind precies heeft, zodat u uw kind kunt helpen zich aan te passen en hem of haar de allerbeste zorg kunt bieden. Weet u niet zeker weet welke stoma uw kind heeft, vraag het dan aan uw (kinder)stomaverpleegkundige.

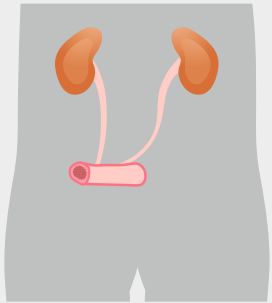
Colostoma



Ileostoma



Urinestoma



1.5 Na de operatie

Het is heel normaal dat de stoma van uw kind na de operatie gezwollen is. Binnen een paar weken zal de stoma kleiner worden. Mogelijk kunt u ook de stoma van uw kind een beetje zien bewegen; dit is een normaal proces dat helpt om de ontlasting naar buiten te duwen. Zo komt het terecht in het stomazakje op de buik van uw kind.

1.6 Wat u verder moet weten over de stoma van uw kind

- De stoma heeft geen zenuwuiteinden; als u de stoma aanraakt, doet dat geen pijn
- De stoma kan soms een beetje bloeden (net zoals ons tandvlees); dat is heel normaal
- De stoma kan van kleur veranderen als uw kind huilt. Dit is heel normaal; als uw kind stopt met huilen krijgt de stoma weer zijn normale kleur terug

2 De eerste paar dagen na de operatie

2.1 Wennen aan een nieuwe situatie

Het is heel normaal dat u als ouder(s) de nodige zorgen en spanningen hebt als uw kind een stomaoperatie krijgt. U vraagt zich wellicht af wat u kunt verwachten en hoe u na de operatie voor uw kind moet zorgen. Met de juiste ondersteuning, geduld en wat oefening zal het vaak geen probleem zijn om uw kind hierbij te helpen.

Zo is het bijvoorbeeld een goed idee om te weten hoe u – voordat uw kind weer naar huis mag – een stomazakje moet verwisselen of schoonmaken, en dat u weet hoe de huid rondom de stoma eruit ziet. Dat geldt ook voor de medicijnen die uw kind krijgt: als u daar van op de hoogte bent zal dat de overgang naar huis makkelijker maken.

Bespreek dit dan ook met de (kinder) stomaverpleegkundige en eventuele andere zorgverleners die uw kind behandelen in het ziekenhuis; zij kunnen u hiermee op weg helpen.

2.2 Net na de operatie

Na de operatie heeft uw kind (waarschijnlijk) een stomazakje. Dit zakje kan transparant (doorzichtig) zijn, zodat artsen en verpleegkundigen de stoma van uw kind goed kunnen bekijken. De stoma kan echter – voordat deze begint te werken – ook alleen bedekt zijn met een gaasje. Zodra de stoma werkt, wordt er een opvangzakje aangebracht om de ontlasting te verzamelen, te ventileren en het gas dat daarbij vrijkomt te filteren.
De eerste paar dagen na de operatie krijgt uw kind uitsluitend vocht toegediend. Daarna wordt uw kind langzamerhand gewend aan vast voedsel, terwijl de darmfunctie weer normaal wordt. Bij baby's die moedermelk of flesvoeding krijgen, kan de ontlasting waterig en lichtgeel van kleur zijn.

2.3 Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind zich op zijn/haar gemak voelt?

Het kan gebeuren dat uw kind zich na de operatie ongemakkelijk voelt of ergens last van heeft. Dan kunnen er medicijnen worden voorgeschreven die deze problemen helpen verlichten. Meld het de (kinder) stomaverpleegkundige als uw kind zich ongemakkelijk voelt of pijn heeft. Uw kind zal minder bang zijn als het ongemak tot een minimum kan worden beperkt. Bovendien kan uw kind, wanneer het zich op zijn/haar gemak voelt, eerder bewegen en na de operatie actief zijn waardoor het genezingsproces versneld wordt.

3 De zorg voor uw kind

3.1 Wennen aan een nieuwe situatie

Naast het leren begrijpen van de medische conditie van uw kind, moet u ook leren hoe u het beste voor de stoma van uw kind kunt zorgen. De stoma van uw kind heeft dagelijks speciale verzorging nodig. In het begin is dit misschien lastig, maar al snel zal het een normale routine worden. Bovendien is er veel hulp en ondersteuning beschikbaar.

Als u problemen of vragen over de stoma van uw kind en/of de verzorging ervan hebt, kunt u altijd terecht bij de arts of (kinder)stomaverpleegkundige van uw kind. Ook zijn er organisaties die informatie en ondersteuning bieden aan u en uw kind. Uw (kinder) stomaverpleegkundige kan u hierbij helpen.

Hieronder vindt u een aantal handige tips en adviezen over dagelijkse dingen die u tegen kunt komen als uw kind een stoma heeft.

Medicijnen

Zorg ervoor dat u, voordat uw kind na de operatie naar huis gaat, helemaal op de hoogte bent van de medicijnen die uw kind krijgt. Geef uw kind alleen de medicijnen die door de arts zijn voorgeschreven, inclusief vitaminen. Ziet u pillen in de ontlasting of het opvangzakje van uw kind, meld dit dan aan de arts of apotheker van uw kind.

Tips:

- Neem een lijstje mee met de medicijnen die uw kind gebruikt als u naar de arts of ziekenhuis gaat
- Vertel uw apotheker dat uw kind een stoma heeft en om welke soort (colostoma, ileostoma of urinestoma) het gaat. Dat kan van belang zijn voor hoe uw kind zijn of haar medicijnen moet innemen (in vloeibare of kauwbare vorm zodat ze optimaal kunnen worden opgenomen)

Activiteit

Kinderen bewegen veel en dat geldt meestal ook voor kinderen met een stoma. In principe kan uw kind alles doen, als de stoma maar goed beschermd is zodat deze niet beschadigd raakt.

Tips:

- Baby's zijn zeer actief en nieuwsgierig en ze kunnen op een gegeven moment het opvangzakje misschien lostrekken. Ook kan het onder een van de knieën terechtkomen tijdens het kruipen waardoor het niet goed (meer) hecht. Let dus goed op!
- Twijfelt u of uw kind ergens aan mee kan doen of weet u niet zeker of de stoma voldoende beschermd is, bespreek dit dan met de (kinder) stomaverpleegkundige

Zindelijkheidstraining

Als uw kind er klaar voor is om op het toilet te zitten, kunt u hem of haar tijdens de zindelijkheidstraining leren het opvangzakje in het toilet te legen. Een potje helpt uw kind om zich op zijn of haar gemak te voelen.

Tip:

- Is het tijd is om het opvangzakje te legen of te verwisselen? Gebruik dan zinnen zoals 'Tijd voor het potje'.

In bad gaan

De stoma beschadigt niet in bad of onder de douche; uw kind kan dus gewoon in bad of onder de douche gaan met of zonder opvangzakje. Het is normaal dat de stoma in bad of onder de douche actief is.

Tip:

- Kies een zeep zonder olie en die geen residu achterlaat. Zeep met vochtinbrengende crème, olie of deodorant (net zoals sommige merken babydoekjes met lanoline) laten een film op de huid achter waardoor de opvangzakjes moeilijker vast blijven zitten.

Kleding

Uw kind heeft geen speciale kleding nodig omdat hij of zij een stoma heeft. De opvangzakjes zijn gemaakt van lichtgewicht materiaal en zo gemaakt dat ze onder kleding niet opvallen.

Tips:

- Vermijd kleding waarbij de tailleband tegen de stoma aanwrijft of zo strak zit, dat het opvangzakje niet meer gevuld kan worden. Eendelige kledingstukken werken meestal goed, al is het legen van een opvangzakje met een tweedelig kledingstuk vaak wel gemakkelijker
- Als uw kind actiever wordt, kan de druk op de hechting van het opvangzakje groter worden. Om het stomazakje veilig dicht tegen het lichaam te houden en de nieuwsgierige vingers van uw kind te ontmoedigen, kunt u een onesie gebruiken die in het kruis vastklikt.
- Heeft uw kind de peuterleeftijd, dan is het een goed idee het opvangzakje in het ondergoed te doen zodat het goed blijft zitten.
- Leeg het opvangzakje als het voor een derde vol is... een leger zakje valt minder op!

4 Dieet en voeding na de operatie

4.1 Wat kan mijn kind na de operatie eten?

Het is normaal dat u zich na een stomaoperatie zorgen maakt over de spijsvertering van uw kind. Dat betekent echter niet dat u allerlei dingen ingrijpend moet veranderen in het voedingspatroon van uw kind. Het gaat er vooral om dat u verstandige keuzes maakt en het voedingspatroon in balans houdt. Na verloop van tijd zult u merken dat uw kind weer hetzelfde voedsel kan eten als voor de operatie, tenzij de arts of diëtist een speciaal dieet voorschrijft.

4.2 Windjes en geurtjes

Bepaalde voedingsmiddelen produceren meer windjes en geurtjes dan andere en kunt u wellicht het beste vermijden:

- Gedroogde bonen
- Broccoli
- Kool
- Komkommer
- Koolzuurhoudende (fris)dranken
- Vis
- Kaas
- Eieren

Windjes kunnen ook worden veroorzaakt door het doorslikken van lucht. Dat doet zich bijvoorbeeld voor als uw kind huilt, aan een fopspeen zuigt of met een rietje drinkt.

4.3 Verstopping

Verstopping kan zich voordoen wanneer de ontlasting hard of droog is, de frequentie van de ontlasting afneemt of uw kind moeite heeft met de doorgang van de ontlasting. Zo zijn sommige voedingsmiddelen moeilijk verteerbaar. Daardoor kan de ontlasting zich in de darmen opbouwen waardoor deze geblokkeerd raken. Voldoende drinken ondersteunt een gezonde spijsvertering, omdat het voedsel dan gemakkelijker door het spijsverteringskanaal gaat.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen verstopping veroorzaken en kunt u wellicht het beste vermijden:

- Selderij
- Asperge
- Citrusvruchten zoals citroen en sinaasappel
- Gedroogde vruchten (rozijnen)
- Popcorn
- Rauwe groenten en fruit
- Noten, zaden in groenten en fruit
- Vlees met omhulsels (zoals hotdogs en worst)

Tips om verstopping te voorkomen:

- Geef uw kind vruchtensappen, zacht fruit en groenten om de ontlasting zacht te houden
- Zorg ervoor dat uw kind goed op alles wat hij of zij eet kauwt. Snij voor jongere kinderen het voedsel in kleine stukjes
- Zorg ervoor dat uw kind voldoende drinkt
- Vermijd voedsel dat tot kramp of diarree kan leiden

- Geef uw kind pas vezelrijke voeding nadat de arts hiervoor toestemming geeft
- Voeg vezelrijke voedingsmiddelen één voor één toe

Heeft uw kind last van verstopping die niet verdwijnt als u bovenstaande tips gebruikt? Neem dan contact op met de arts van uw kind.

Tekenen van verstopping

- Kampen
- Buikpijn
- Gezwollen stoma en buik
- Waterige of GEEN ontlasting

Als u denkt dat uw kind een verstopping heeft, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige of arts. Vertrouw altijd op uw eigen oordeel bij de beslissing of uw kind medische hulp nodig heeft. U kent uw kind zelf het beste.

4.4 Uitdroging

Goed gehydrateerd blijven is heel belangrijk bij het herstel van uw kind. Uitdroging wordt veroorzaakt door overmatig verlies van water. Een kind kan snel uitdrogen door diarree, zweten en/of braken. Een goede vuistregel is om uw kind telkens één glas vocht te laten drinken als het stomazakje geleegd is. Als uw kind de smaak van water niet lekker vindt, probeer dan wat smaak toe te voegen met een plakje fruit of een scheutje sap. Stimuleer ook het drinken van veel vocht en voedsel dat natrium en kalium vervangt, zoals isotone sportdranken, bouillon en crackers. Daarmee kunt u makkelijk suikers en mineralen vervangen als uw kind uitgedroogd raakt. Wees voorzichtig met dranken die veel suiker bevatten, omdat ze de kans op diarree kunnen vergroten.
Kinderen kunnen heel snel uitdrogen, dus let goed op de volgende symptomen:

- Droge lippen
- Droge mond
- Verminderde urine
- Huilen zonder tranen
- Verhoogde slaperigheid
- Donkere urine
- Diepliggende ogen

Heeft uw kind (een van) deze symptomen? Bel dan de huisarts of (kinder)stomaverpleegkundige van uw kind of ga naar het ziekenhuis. Het is niet verstandig medicijnen te gebruiken die diarree stoppen.

4.5 Diarree

Diarree is het vaak hebben van losse, waterige ontlasting (meer dan gewoonlijk). Kinderen kunnen hierdoor heel snel uitgedroogd raken. De boosdoener van diarree kan een bacteriële of virale infectie zijn, maar ook ziekte, voedsel of medicijnen. Als uw kind symptomen van uitdroging vertoont, neem dan direct contact op met de arts van uw kind.

4.6 Voedingsmiddelen die de ontlasting verdikken:

- Bananen
- Rijst
- Appelmoes
- Toast

5 Het kiezen van het juiste stomazakje

5.1 Ruime keuze

Elk kind heeft een andere lichaamsvorm en daarmee ook verschillende behoeften. Om die reden zijn er stomasystemen verkrijgbaar in verschillende stijlen en maten die uw kind optimale discretie en bewegingsvrijheid geven. Zo zijn er 1- en 2-delige stomasystemen. De (kinder)stomaverpleegkundige kan u helpen om de beste oplossing voor uw kind te vinden.

5.2 Baby's van 0-6 maanden

Er bestaan speciale zakjes voor baby's. Dit zijn vaak 2-delige systemen met een speciale huidplak die geschikt is voor het kleine lichaam van uw baby. De zakjes hebben vaak een andere vorm dan de zakjes voor volwassenen en kinderen. Het langwerpige zakje past beter bij het lichaam van uw baby.

Coloplast heeft voor baby's van 0 - 6 maanden SenSura Mio Baby ontwikkelt. De ovale huidplak biedt plaats voor 1 of 2 stoma's en vormt zich naar het lichaam van de baby. Het SenSura Mio Baby zakje beschikt over een re-feeding luikje, zo kan de verpleegkundige eenvoudig voeding teruggeven in het afvoerende stoma.
Uw kinderstomaverpleegkundige bepaalt welk product het meest geschikt is voor uw baby.

2-delig systeem

Een 2-delig stomasysteem heeft een apart opvangzakje en een huidplak die aan elkaar bevestigd zijn.

5.3 Kinderen van 6 maanden tot 4 jaar

Voor kinderen van 6 maanden tot 4 jaar zijn speciale stomazakjes beschikbaar. Deze zakjes zijn vaak als 1-delig en 2-delig systeem beschikbaar. Beide systemen hebben voordelen. Afhankelijk van uw voorkeur kunt u, samen met de kinderstomaverpleegkundige kiezen voor 1-delig of 2-delig materiaal.

Coloplast heeft voor kinderen van 6 maanden - 4 jaar SenSura Mio Kids ontwikkelt. Het is verkrijgbaar als 1-delig en 2-delig systeem en heeft een stervormige huidplak die goed aanlsuit op de ronde kinderbuik.

1-delig systeem

Bij een 1-delig systeem vormen de huidplak en het zakje één geheel. U verwijdert na gebruik het gehele systeem.

2-delig systeem

Een 2-delig systeem bestaat uit een losse huidplak en een zakje dat door een plakkopeling aan elkaar gehecht kan worden. Het zakje kunt u dagelijks wisselen, de huidplak blijft 2-3 dagen zitten.

Open opvangzakje

Een opvangzakje met een geïntegreerde hide-away sluiting die veilig onder de zachte bedekking kan worden weggevouwen.

Urinestomazakje

Een zakje met een kleine sluiting met dopje, speciaal voor de opvang van urine. Het zakje kan 's nachts worden aangesloten op een nachtzak.

5.4 Oudere kinderen van 4 jaar en ouder

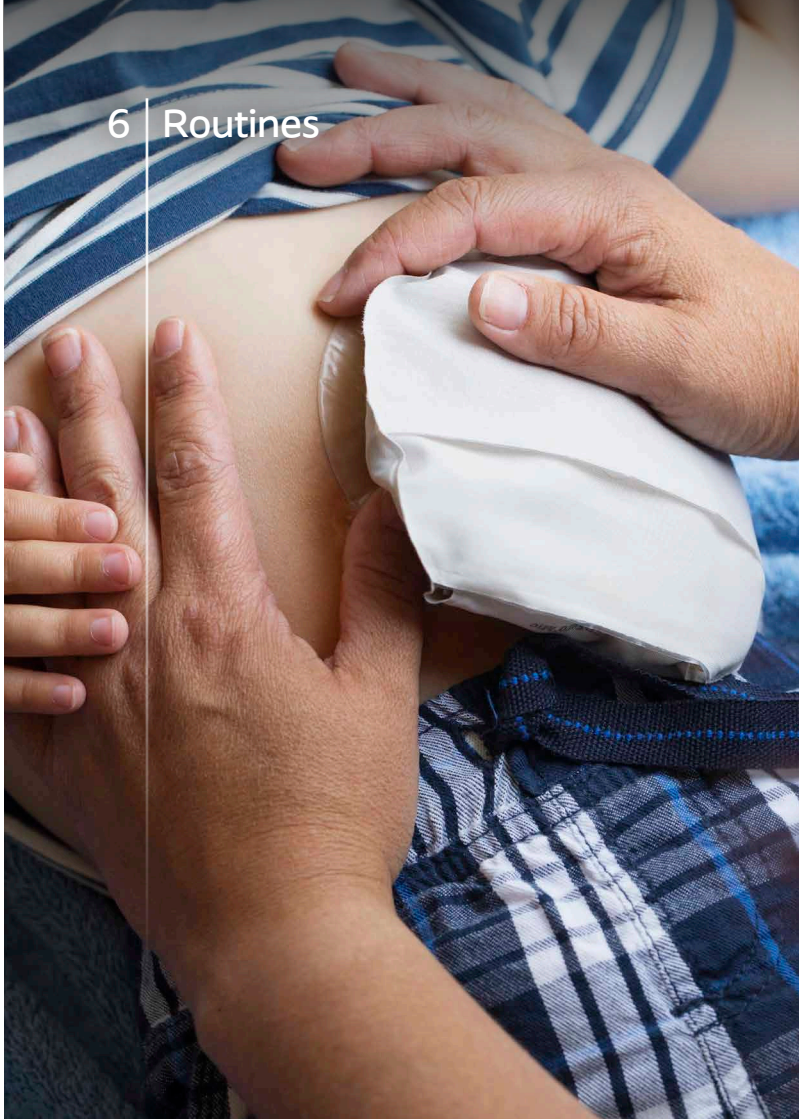
Kinderen die ouder zijn dan 4 jaar kunnen vaak gebruik maken van stomazakjes voor volwassenen. Uw kinderstomaverpleegkundige kan u hierover adviseren.

Kinderen vanaf 5 jaar kunnen vaak gebruik maken van stomazakjes voor volwassenen. Deze zakjes zijn groter en kunnen meer ontlasting of urine opvangen.

5.5 De juiste stoma-oplossing verandert met uw kind mee

Wat vandaag goed bij uw kind past, past morgen misschien niet meer. Net zoals kinderen te groot worden voor hun kleding, kunnen ze ook hun stomasysteem ontgroeien. Het is belangrijk dat het stomasysteem blijft passen bij de stoma- en lichaamsgrootte van uw kind, en aansluit bij de hoeveelheid ontlasting of urine die uit de stoma komt. Vergeet niet dat naarmate uw kind zwaarder en groter wordt, het soort stomasysteem dat hij/zij gebruikt, daaraan zal moeten worden aangepast.

Tip:
Meet de diameter van de stoma van uw kind regelmatig op, zodat u zeker weet dat uw kind nog steeds de beste pasvorm heeft of eventueel een nieuwe oplossing nodig heeft.



6 Routines

6.1 Wanneer moet ik het stomazakje legen?

Het legen van het stomazakje van uw kind is een van de eerste dingen die u zult leren als uw kind een stoma heeft gekregen. Zorg er voor dat u – voordat uw kind naar huis gaat – de procedure voor het verwisselen van een stomazakje hebt gezien, en het zelf hebt gedaan. Hoe meer u hiermee oefent, des te hoger uw zelfvertrouwen.

Als uw kind een colostoma of een ileostoma heeft, dan geldt als vuistregel dat u of uw kind het zakje moet legen als het voor 1/3 gevuld is met gas of ontlasting. U kunt het zakje van uw kind ook legen op het moment dat u zijn/haar luier vervangt. Als het zakje voller is dan 1/3, is het moeilijker te legen. Het kan ook zwaar worden waardoor de huidplak loskomt van de huid van uw kind en er lekkage ontstaat.

6.2 Stap-voor-stap het stomazakje verwisselen

1. Leeg het open stomazakje (of gooi een colostomazakje weg) als het voor 1/3 vol is (gevormd gas, ontlasting of urine).
2. Houd het uiteinde van het stomazakje omhoog voordat u de sluiting opent.
3. Veeg en reinig na het legen het uiteinde van het zakje met toiletpapier of een babydoekje.
4. Vergeet niet een open zakje te sluiten.
5. Als u een 2-delig stomazakje gebruikt, kunt u het vieze zakje vervangen door een nieuw zakje zonder dat u elke keer de huidplak hoeft te vervangen.
6. Was zowel uw eigen handen als die van uw kind (als hij/zij geholpen heeft bij het verwisselen van het zakje).

***» Let op:** spoel NOOIT een stomazakje of babydoekje door het toilet; dat kan verstopping geven*

Tips:

- Baby's
  - Om lekkage te voorkomen kunt u het zakje het beste legen voordat uw kind een dutje doet en voordat het naar bed gaat of voordat u met de auto weg gaat.

- Kinderen van kleuter- en schoolgaande leeftijd
  - Als uw kind op het toilet kan zitten is het handig om het uiteinde van het zakje tussen zijn/haar benen te leggen. Wij raden aan om toiletpapier in het water te leggen om daarmee spatten te voorkomen. Als uw kind groot genoeg is, kan het een goed idee zijn om hem/haar te laten helpen bij het legen van het stomazakje. Dat zal het zelfvertrouwen rondom de stoma ten goede komen.

6.3 Wanneer moet ik het opvangzakje verwisselen?

Totdat u een goede routine hebt ontwikkeld, is het heel normaal dat u zich een beetje onzeker voelt over wanneer en hoe u het stomazakje van uw kind moet verwisselen. Naarmate u meer oefent, wordt het echter steeds makkelijker!

Hoe lang het stomazakje van uw kind 'meegaat', kan enorm variëren. Dit is afhankelijk van hoe groot uw kind is, hoe actief het is en de dikte van de ontlasting. Het kan dan ook moeilijk zijn om te weten wat het 'juiste' moment is om het stomazakje te verwisselen. Een goed moment is bijvoorbeeld voor de maaltijd of enkele uren erna, als de stoma minder snel loopt. Om erachter te komen wat de beste routine voor uw kind is, kan het handig zijn om te overleggen met de (kinder)stomaverpleegkundige over de specifieke behoeften van uw kind.

Wacht niet met verwisselen tot het stomazakje is gaan lekken. Als uw kind een branderig gevoel of jeuk heeft onder de huidplak, of als hij/zij aan de huidplak zit te plukken, moet u het stomazakje onmiddellijk vervangen. Een branderig gevoel en jeuk kunnen wijzen op lekkage en mogelijke schade aan de huid rond de stoma (irritatie die lijkt op luieruitslag).

6.4 Routines zijn belangrijk

Het wennen aan een voorspelbare routine voor het verwisselen van stomamaterialen is belangrijk. Om een goede routine op gang te krijgen, moet u een regelmatig moment inplannen om de stomamaterialen te verwisselen. De beste tijd om een stomazakje te vervangen is als de stoma minder actief is (voordat uw kind 's morgens eet of drinkt).

6.5 Hoe verwissel ik de stomamaterialen?

Het is handig om – voordat u begint met het verwijderen van het opvangzakje van uw kind – een aantal eenvoudige voorbereidingen te treffen:

1. Verzamel alles wat u nodig heeft
   - Zakje en huidplak
     (bij gebruik van een 2-delig systeem)
   - Zacht doekje
     (wattenbolletje of een doekje met wat warm water)
   - Stomamaatwijzer, pen en schaar
   - Plastic zak voor afval
   - Accessoires voor het opvangzakje
     (d.w.z. pasta, poeder)

De (kinder)stomaverpleegkundige zal u vertellen of er nog andere materialen nodig zijn.

Tips:

- Vraag uw kind of het zijn/haar stoma een naam wil geven: dit kan uw kind helpen om te wennen aan het leven met een stoma. Sommige kinderen hebben ook een pop die een stoma heeft of ze brengen een stomazakje aan op een favoriete pop of ander speelgoed
- Leid uw kind af tijdens het verwisselen van het stomazakje, bijvoorbeeld met een speeltje, muziekje of een mobiele telefoon
- Als uw kind ouder wordt, kunt u hem/haar eenvoudige taken aanleren zoals het verzamelen van benodigdheden en het verwarmen van de huidplak. Dit maakt het accepteren van de stoma makkelijker en geeft het kind (meer) gevoel van comfort, veiligheid en controle rondom het stomazakje

Het opmeten van de stoma

NIEUWE FOTO'S

- 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.

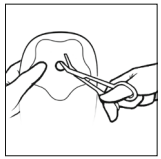
- Leg de mal daarna gespiegeld op de huidplak.
- Teken de juiste maat op de huidplak.

Stap 1: *Voorbereiden en aanbrengen*

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

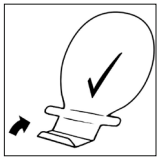
1-delig open zakje voor kinderen

Voorbereiden

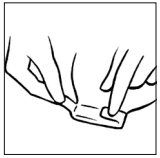


- Knip met behulp van een kleine gebogen schaar en de kniplijnen op de huidplak een opening in de huidplak met dezelfde grootte en vorm als de stoma.
  U kunt de grootte en vorm van de stoma met het bijgeleverde stomamalletje opmeten.
  Een perfecte aansluiting tussen de opening en de stoma is belangrijk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

- Leg het zakje op een vlakke ondergrond met de huidplak naar beneden.
  Sluit de sluiting door de onderkant van de sluiting drie keer op te vouwen totdat u de 'Velcro®' klittenbandstrook ziet.



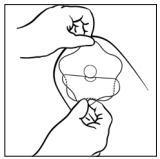
- Vouw de twee lipjes naar binnen om het Velcro®-klittenband vast te maken.



- De sluiting kan worden verborgen met behulp van de klittenbandstip meteen boven de sluiting of met het klittenbandstrookje op het midden van het zakje. (Dit geldt niet voor transparante zakjes waarbij geen klittenbandstip op het midden van het zakje is aangebracht.)

- Maak uw handen, de stoma en het huidgebied eromheen goed schoon. De huid moet helemaal schoon, droog en vrij van babypoeder en olieachtige stoffen zijn voordat de huidplak wordt aangebracht.

- Trek de beschermfolie van de plakstrip en gooi de folie op een veilige manier weg, buiten het bereik van kinderen.



Aanbrengen

- Breng de huidplak aan rond de stoma en oefen druk uit op de huidplak, zodat deze snel hecht en de huidplak perfect aansluit op de huid rond de stoma.
  Om letsel te voorkomen moet u ervoor zorgen dat de huidplak de stoma niet raakt.
  Wanneer u de huidplak/het zakje op de buik drukt, begin dan in het gebied rondom de stoma en druk de huidplak lichtjes op de huid. Wrijf met uw vinger rondom de stoma om te zorgen dat 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.

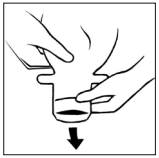
- Druk op het zakje, zodat het snel hecht en de huidplak perfect aansluit op de huid rond de stoma.

Stap 2: *Verwijderen*

- 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.

Ledigen

- Open de sluiting en leeg het zakje in het toilet wanneer dat nodig is.



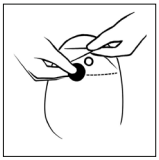
- Reinig de sluiting met bijvoorbeeld toiletpapier. Vouw de sluiting weer op en maak hem weer vast nadat het zakje is geleegd.

Weggooien afval

Het product is uitsluitend bestemd voor eenmalig gebruik en moet volgens de plaatselijke richtlijnen worden weggegooid, bijvoorbeeld met het normale huishoudelijke afval. Spoel het product niet door het toilet.

Filter

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



Lekkage, huidproblemen en andere uitdagingen

Als uw kind een stoma heeft, kan er een ongelukje gebeuren. 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 uw kind 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.

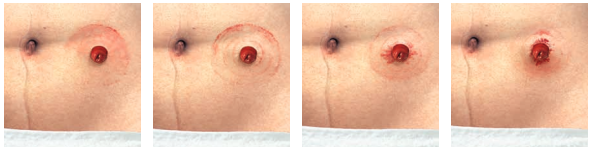
Tips om lekkage te voorkomen en te verhelpen

- 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 het stomamateriaal nog goed? De opening van de huidplak mag 1 mm groter zijn dan uw stoma. Is dat meer? Maak dan een nieuwe mal voor de huidplak. (zie pagina 44) opmeten van de stoma)
- Om het matras te beschermen tegen de gevolgen van een mogelijke lekkage kunt u een matrasbeschermer op het matras leggen. Deze heeft een katoenen bovenlaag en een speciale, plastic onderlaag die ervoor zorgt dat er geen vocht in de matras kan trekken.

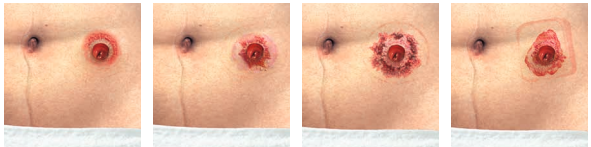
Huidirritatie

Een gezonde huid betekent dat de huid rondom uw stoma er ongeveer zo uitziet als de huid op andere plekken van het lichaam van uw kind. Als dat niet zo is er mogelijk sprake 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 de stoma op plaatsen die overeenkomen met wat u op de huidplak ziet?
- Hoe goed past de huidplak (nog) rondom de stoma?
- 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 (mocht u dit nog niet gedaan hebben).
- Heeft uw huidirritatie een andere oorzaak of is deze ernstig? Neem dan contact op met de (kinder)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 koolfilter 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 uw kind veel last heeft van opbollen, probeer dan de oorzaak te achterhalen (bijvoorbeeld voeding). Zorg dat uw kind goed kauwt en laat het liever geen gasvormende dranken of voedingsmiddelen nuttigen. Hierbij kunt u denken aan frisdrank, 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 filter beter; bespreek dit eens met de (kinder)-stomaverpleegkundige.

Vacuüm trekken van het stomazakje (pancaking)

Bij pancaking trekt het opvangzakje vacuüm waardoor de wanden tegen elkaar gaan plakken. Daardoor kan de ontlasting 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 de 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 ontlasting 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 het 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.

Darmverstopping

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

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 de huid van uw kind schoon te maken tijdens het verwisselen van het stomamateriaal.
- Bewaar de 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:
  - Uw kind 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.
  - Zorg dat uw kind voldoende drinkt om het risico op diarree of uitdroging tegen te gaan. Neem rehydratatiezakjes 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; 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 uw kind een stoma heeft.

7 Verklarende woordenlijst

Of uw kind 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.

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

Gesloten zakje
Een stomazakje dat aan de onderzijde gesloten is. Dit zakje wordt vaak bij een colostoma gebruikt.

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.

Ileum
Het laatste deel van de dunne darm.

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

Open zakje
Een hulpmiddel dat aangesloten is op de stoma en ontlasting uit de darm opvangt. 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.

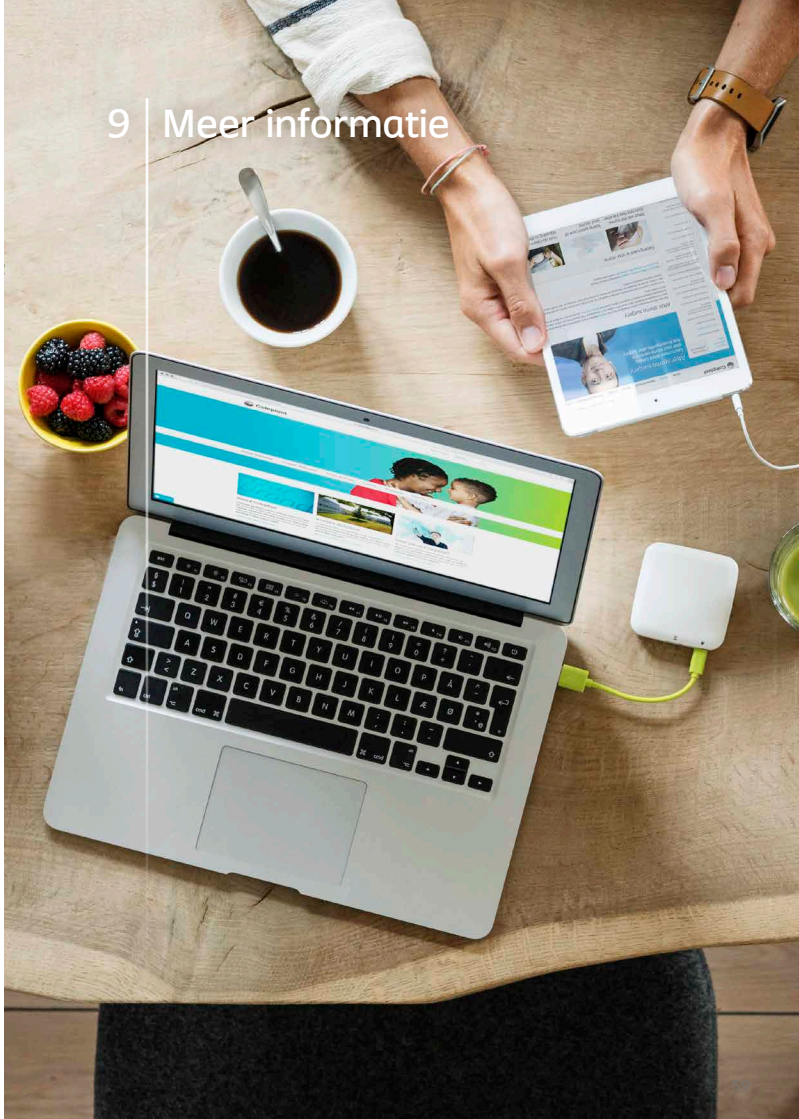
Urinebuisjes
De urine verlaat daarna het lichaam via de urinebuis.

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

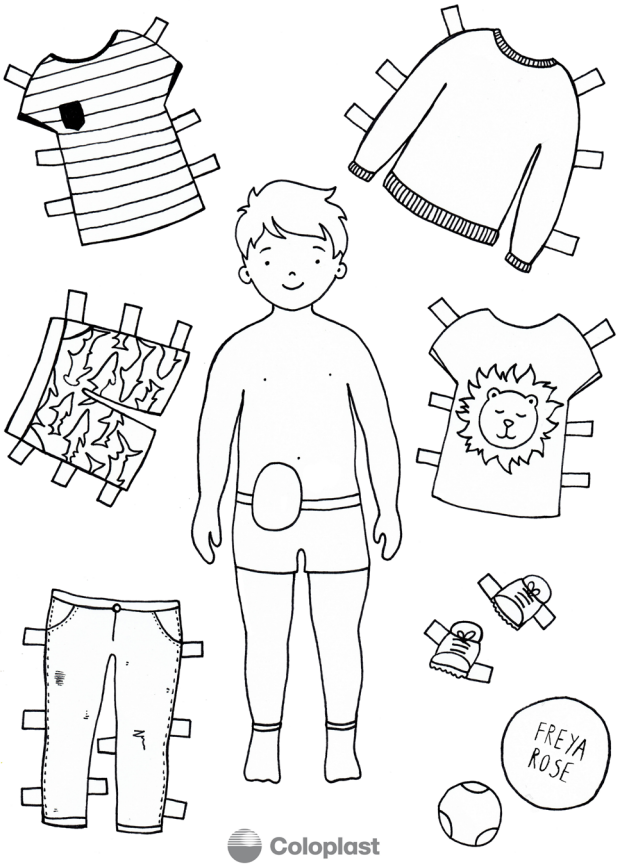
Urinestoma
Een urinestoma wordt aangelegd als uw blaas niet goed meer werkt of verwijderd moest worden als gevolg van ziekte. De urine verlaat het lichaam dan door de stoma en wordt buiten het lichaam in een zakje opgevangen.

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.

9 Meer informatie



Download deze gratis kleurplaten op:
www.coloplast.nl/kleurplaten



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)
Stichting Stomaatje (www.stomaatje.nl)

Stoma Care (www.stomacare.nl)

Internationaal
European Ostomy Assocation (www.ostomyeurope.org)
International Ostomy Assocation
(www.ostomyinternational.org)

Divers
Maag Lever Darm Stichting (www.mlds.nl)
KWF Kankerbestrijding (www.kwf.nl)

Leveranciers
www.hoogland.nl
www.mathot.nl
www.mediqcombicare.nl
www.medireva.nl
www.onemed.nl

Vergoedingen
www.vergoedgeregeld.nl

Coloplast® Care
Bij Coloplast Care kunt u terecht met al uw vragen op het gebied van stoma- en continentiezorg. 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

Coloplast®
Care
Bel gratis
0800-022 98 98

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

Coloplast

S222