

Tips en wetenswaardigheden bij een ileostoma

Heelkunde

Inleiding

Het hebben van een stoma is ingrijpend. De stomaverpleegkundige kan u ondersteunen bij de stomaverzorging en adviezen geven. Deze folder geeft, gesorteerd naar onderwerp, een aantal wetenswaardigheden en/ of tips voor de verzorging van uw ileostoma (opening van de dunne darm door de buikwand).

Dagelijkse verzorging

Bij de dagelijkse verzorging van uw stoma is het goed om te weten dat:

- de stoma niet steriel is. De stoma en de omringende huid kunnen daarom gewoon met water gewassen worden. Wij raden u aan om hierbij geen zeep te gebruiken;
- de beste tijd om de stoma te verzorgen vaak 's morgens voor het ontbijt is. De stoma is dan nog weinig productief;
- de stoma bij het schoonmaken licht kan gaan bloeden. Doordat darmslijmvlies kwetsbaar is, bloedt het snel. In een normale situatie stopt het bloeden na de verzorging weer. Is dit niet het geval, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige of arts.
- de ontlasting uit een ileostoma bevat veel galzure zouten. Als deze op de huid komen, kan dat huidirritatie geven. Om deze reden is het belangrijk dat de opening van het opvangmateriaal niet te ruim is en goed aansluit rondom het stoma;
- het opvangzakje kunt u het best in de volgende houdingen leggen: dwarszittend op het toilet, zittend op een stoel voor het toilet of zittend op het toilet, waarbij u het opvangzakje tussen uw benen door leegt;
- leg tijdens het legen van het opvangzakje toiletpapier in het toilet om opspatten van ontlasting te voorkomen;
- bij (hinderlijke) dunne ontlasting kunnen medicijnen in tablet- of poedervorm voorgeschreven worden, die de ontlasting in het zakje iets indikken. Overleg dit wel eerst met de stomaverpleegkundige;
- door gebruik te maken van een matrasbeschermer thuis in bed wordt de matras bij eventuele lekkage niet meteen aangetast;
- drink dagelijks minimaal twee tot twee en een halve liter, bij voorkeur met extra bouillon of zout. U verliest veel vocht en zout via het ileostoma.

Dagelijks leven

Enkele belangrijke wetenswaardigheden / tips met betrekking tot het dagelijks leven met uw stoma:

- is het laatste gedeelte van uw darm intact gebleven, dan kan het zijn dat u via de anus nog slijm of ontlasting (resten) verliest. Als u hierover (nog) niet geïnformeerd bent, dan kunt u hiervan schrikken, maar het is niets om u zorgen over te maken. Geeft het echter problemen, dan kunt u contact opnemen met de stomaverpleegkundige;
- de stoma slinkt nog tot ongeveer drie maanden na de operatie. Het is belangrijk om tussendoor de stomaopening aan te passen. Bij twijfel of vragen kunt u tussendoor contact opnemen met de stomapoli;
- wordt er bij u een onderzoek of operatie gepland, dan moet u van tevoren doorgeven dat u een stoma heeft;
- til zeker de eerste drie maanden weinig en wees nadien altijd voorzichtig met tillen.

Rode, vochtige of kapotte huid

Ontstaan er huidproblemen, dan adviseren wij u het volgende:

- neem bij huidproblemen meteen contact op met uw stomaverpleegkundige, zodat er op tijd naar een oplossing gezocht kan worden.
- is de huid rondom de stoma vurig rood, dan start de stomaverpleegkundige vaak met een speciale huidcrème voor stomapatiënten. Breng deze dun op en wrijf het in totdat de huid droog / ruw aanvoelt;
- is de huid rondom de stoma vochtig / kapot, dan start de stomaverpleegkundige vaak met een speciale stomapoeder. Breng het poeder dun op op de open of vochtige plekjes en blaas het overtollige poeder weg. Maak de huidplaat die aangebracht moet worden iets vochtig (bv met een natte vinger of een vochtig gaasje), zodat het beter op de huid met poeder hecht;
- een kapotte huid kan veroorzaakt worden door lekkage. Als het ileostoma lekt, reinig dan de huid goed en breng er meteen nieuw materiaal op aan. Neem bij aanhoudende lekkage contact op met de stomaverpleegkundige.

Vervangen van stomamateriaal bij tweedelig systeem

Enkele belangrijke tips ten aanzien van het vervangen van stomamateriaal bij een tweedelig systeem:

- vervang de huidplaat eens per twee dagen;
- vervang de afloopzakjes één keer per dag, het koolstoffilter werkt circa 12 tot 24 uur;
- zorg ervoor dat de opening van het stomamateriaal niet te ruim is (dit kan huidproblemen geven), maar ook niet te krap (dit kan een vernauwing veroorzaken). Bij een ileostoma moet het aansluitend zitten.

Vervangen van stomamateriaal bij eendelig systeem

Enkele belangrijke tips ten aanzien van het vervangen van stomamateriaal bij een eendelig systeem zijn:

- vervang een afloopzakje zeker één keer per dag, het koolstoffilter werkt circa 12 tot 24 uur;
- zorg ervoor dat de opening van het stomamateriaal niet te ruim is (dit kan huidproblemen geven), maar ook niet te krap (dit kan een vernauwing veroorzaken). Bij een ileostoma moet het aansluitend zitten.

Normale stomaproductie

Een normale stomaproductie, van een stoma op de dunne darm, is ongeveer 1000 ml ontlasting per 24 uur. Wanneer U uw stomazakje leegt bij ongeveer 1/3 inhoud, kunt U ervan uitgaan dat hier gemiddeld 150 ml ontlasting in zit. Door het aantal keren legen per dag te vermenigvuldigen met deze 150 ml kunt U berekenen hoe hoog Uw stomaproductie is. Bijvoorbeeld: 5 keer legen is $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$. Moet U vaker dan 7x per dag uw zakje legen, dan is de productie te hoog. Dit is voor 1 dag geen probleem. Gebeurt dit meerdere dagen na elkaar, neemt U dan contact op met de stomapoli. Dit kan binnen kantooruren.

Onderstaande stoplicht is een hulpmiddel om te controleren of uw vochthuishouding in balans is. Doe dit de komende periode regelmatig! Het stoplicht kan ook een goed hulpmiddel zijn wanneer u zich minder fit voelt, ziek bent of twijfelt of uw stomaproductie niet te hoog is

Begrijp de stomaproductie en voorkom complicaties!

	Groen licht- Normaal De consistentie is dik vloeibaar tot pasta. Het zakje wordt 4-6 keer per 24 uur geleegd ,wanneer het ongeveer voor 1/3 vol is.
	Oranje licht- Let op! Langer dan 12 uur waterige ontlasting? • Neem vaker (6-8 keer) zetmeelproducten. • Verminder oplosbare vezels uit peulvruchten, groente en fruit en de grove vezels van volkorengaar producten. • Verdeel eten en drinken. Drink niet een half uur voor of na het eten. Drink minder waterige dranken en verdeel de hoeveelheden. • Neem extra zoute producten. • Controleerde kleur van de urine (lichtgeel)!



Rood licht —Gevaar!

Langer dan 24 uur waterige ontlasting?

- Neem contact op met stomaverpleegkundige of huisarts.
- Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minderen donkere urine, krampen en tintelingen.
- Maak 1 liter ORS. Drink hiervan steeds kleine beetjes verdeeld over de dag. Drink geen waterige dranken of koolzuurhoudende dranken. Het lijkt te helpen maar verstoord juist meer in vochtbalans en essentiële zouten.
- Start in overleg met de stomaverpleegkundige / arts met loperamide 4x per dag 2 mg (half uur voor de maaltijd en voor het slapen).

Douchen, in bad gaan, zwemmen, gebruik badolie of badcrème en ontharen

Neemt u bij het douchen, in bad gaan, zwemmen en ontharen de volgende tips ten harte:

- u kunt douchen en in bad gaan met of zonder opvangmateriaal. Er is echter geen garantie dat de stoma niet produceert;
- zwemmen met opvangmateriaal is geen probleem, advies is om de plak niet kort van te voren te verwisselen ivm hechting van de plak;
- gebruik geen badolie of badcrème. Deze producten kunnen de plakkracht van het stomamateriaal verminderen;
- heeft u veel haargroei rondom de stoma, dan mag u de huid rondom de stoma ontharen met een scheermesje, gebruik nooit ontharingscrème. Bescherm de stoma met een gaasje en scheer altijd van de stoma af. Doe dit de eerste keer in overleg en samen met de stomaverpleegkundige.

Gebruik van stomamateriaal

Enkele belangrijke tips ten aanzien van het gebruik van uw stomamateriaal:

- bewaar stomamateriaal niet te warm (op een plaats tussen 7 en 20 graden Celsius);
- vervang het opvangmateriaal onmiddellijk als het lekt. Probeer het lek nooit te herstellen;
- zorg ervoor dat u altijd opvangmateriaal op voorraad heeft voor een periode van minimaal een week;
- neem bij de controleafspraak op de stomapoli altijd opvangmateriaal mee en verzorg de stoma het liefst niet voor die tijd;
- wilt u ander opvangmateriaal uitproberen, overleg dit dan eerst met uw stomaverpleegkundige;
- bestel nieuw materiaal bij uw leverancier voor maximaal een maand en wel als u de laatste doos met stomamateriaal geopend heeft.

Buitenshuis

Gaat u buitenshuis, denk dan aan het volgende:

- zorg ervoor dat u altijd materiaal bij u heeft, ook als u maar een half uurtje de deur uitgaat;
- gaat u reizen, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige op de stomapolikliniek. Zij heeft handige tips voor u. Ook kan zij u een medisch paspoort geven.

(Pijn)klachten / vragen

Doen er zich problemen voor, dan kunt u altijd contact opnemen:

- van maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren met de stomaverpleegkundige van de stomapoli via het secretariaat chirurgie 053-4873441.
- buiten kantooruren of in het weekend met de verpleegkundige van de thuiszorg, indien u thuiszorg heeft in verband met het verzorgen van uw stoma.

Belangrijke contactgegevens

- Stomaverpleegkundige Chirurgie Enschede, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41 (op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag tijdens kantooruren).
- Gastro-enterologische & Oncologische Chirurgie Verpleegunit E4, route E41, telefoon (053) 4 87 25 64.
- Poliklinieken Chirurgie
 - Gastro-enterologische & Oncologische chirurgie, route B11, telefoon (053) 4 87 34 41.
 - Chirurgie Oldenzaal, route 159, telefoon (053) 4 87 34 40.
- Behandelpolikliniek Chirurgie (tevens nacontrole), telefoon (053) 4 87 33 20.
 - Enschede, route C16.
 - Oldenzaal, route 159.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.