



Stomaleerdagboek Chirurgie

Stomazorg in 10 stappen

Deze map is eigendom van:

patiëntensticker

Uw behandelend arts is:

Bij bijzonderheden waarschuwen (contactpersoon):

Naam:

Telefoonnummer:

Relatie tot eigenaar deze map:

Bij verlies wordt de vinder verzocht contact op te nemen met de eigenaar van deze brochure.



Inleiding

Het krijgen van een stoma is een ingrijpende gebeurtenis. De komende tijd komt er veel op u af en wordt er veel van u gevraagd. Uw stomaverpleegkundige zal u begeleiden in het gehele traject en is uw aanspreekpunt. Om goed met een stoma te kunnen omgaan is het belangrijk dat u er zelf voor leert zorgen. Door zo snel mogelijk na de operatie mee te helpen en te oefenen, krijgt u voldoende zelfvertrouwen om thuis zelf voor de stoma te zorgen.

***Het zelfvertrouwen
dat je denkt nodig te hebben
om iets nieuws te ondernemen krijg je
nadat je het hebt ondernomen***

Om u te helpen is dit stomaleerdagboek ontwikkeld waarin u stapsgewijs meegenomen wordt bij het aanleren van de verzorging.

Wilt u dit stomaleerdagboek lezen vóór uw opname?

Van u wordt gevraagd alles zelf bij te houden en te noteren.

Na het doorlopen van dit dagboek bent u in staat om voor de stoma te zorgen. Heeft u na het lezen en oefenen nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan uw stomaverpleegkundige van Gelre ziekenhuizen.



Stap 1

Na het informatiegesprek bij de stomaverpleegkundige

U heeft veel informatie gekregen over het leven met de stoma. Niet alles kunt u in één keer onthouden. Lees daarom alles nog eens door en schrijf hieronder op wat voor u nog onduidelijk is.

.....

.....

.....

.....

Bekijk deze stoma dagleerboek en instructiekaart. Kunt u beschrijven welke gevolgen het krijgen van een stoma voor uw leven heeft?

.....

.....

.....

.....

Waar ziet u het meest tegenop? En waarom?

.....

.....

.....

.....

Waar ziet u het minst tegenop? En waarom?

.....

.....

.....

.....



Wie of wat zou u de komende tijd kunnen ondersteunen bij de punten waar u het meeste tegenop ziet?

.....

.....

.....

.....

Bespreek dit, als u wilt, tijdens de volgende afspraak met de stomaverpleegkundige (afspraak voor de stomaplaatsbepaling, zie stap 2).

Stap 2



Na de stomaplaatsbepaling

Na de plaatsbepaling heeft u stomamateriaal mee naar huis gekregen. Plak het zakje op de mogelijke plek. Vul het zakje via de leegopening met behulp van een kannetje met ongeveer 150-200 ml water. Het zakje is dan voor 1/3 gevuld.

Ga achter op uw toilet zitten en leeg het zakje tussen uw benen door. Oefen net zo lang totdat u zelf het zakje handig kunt legen en weer sluiten zonder te knoeien.

Wordt u in Apeldoorn geopereerd? Dan wordt de plaatsbepaling op de afdeling gedaan. In het ziekenhuis krijgt u daarover nog meer tips en uitleg.

Controleer regelmatig of de stip nog goed zichtbaar is. Kleur deze zo nodig bij met een watervaste viltstift.



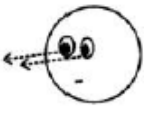

Tip voor na de operatie:

Geef, wanneer u moet hoesten, met uw vlakke hand tegendruk op de stoma en het gebied er omheen. Probeer uw buikspieren te ontzien. Acht weken na de operatie (en nadat een eventuele buikwond dicht is) mag u wat meer belasten en tillen.



Stap 3

De eerste dag na de operatie (stomaverzorging)

| Activiteiten | Aanvinken wat behaald is |
|--|--|
| Meekijken met de stomaverzorging |  <input type="checkbox"/> |
| Door het zakje heen de stoma aanraken |  <input type="checkbox"/> |
| Op onderstaand schema bijhouden wat uit uw stoma komt | |
| De verpleegkundige waarschuwen bij 1/3 vulling van het zakje om u te helpen bij het legen van het zakje. | |

Noteren productie stoma

Het is belangrijk dat u weet hoeveel productie u heeft uit uw stoma. Ook de aanwezigheid van gas is belangrijk. Komende periode vragen wij u een aantal keer om dit in een schema te noteren.

Noteer het aantal milliliter ontlasting bij het legen van het zakje. Zet een kruisje als er sprake is van gasproductie uit de stoma.

Voorbeeld schema

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|---------------|------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|
| | 200 | 150 x 200 x | 250 x 100 x | 150 x 150 x | |
| Totaal | 200 | 350 | 350 | 300 | Eindtotaal: 1200 ml |


Productie stoma Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|---------------|------------|--------------|-------------|------------|----------------------------------|
| | | | | | |
| Totaal | | | | | Eindtotaal: ml |



Stap 4

De tweede dag na de operatie (stomaverzorging)

| Activiteiten | Aanvinken wat behaald is |
|---|---|
| Meekijken met de stomaverzorging |  |
| Zelf de stoma schoonmaken |  |
| Bij 1/3 vulling het zakje legen in een kan en de hoeveelheid noteren op het onderstaande schema | |

Productie stoma Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|---------------|------------|--------------|-------------|------------|----------------------------------|
| | | | | | |
| Totaal | | | | | Eindtotaal: ml |

Wanneer ik leeg bij 1/3 vulling is de gemiddelde hoeveelheid ml.
Dit kunt u samen met de verpleegkundige doen.



Stap 5

De derde dag na de operatie (stomaverzorging)

| Activiteiten | Aanvinken wat behaald is |
|---|---|
| Bedenk wat klaargelegd moet worden voor de stomaverzorging |  |
| Onder begeleiding zelf de stoma verzorgen en tips vragen |  |
| Bij 1/3 vulling het zakje legen op het toilet en het aantal keren legen noteren in onderstaand schema | |



Met behulp van dit lijstje kunt u voor uzelf nagaan of u voldoende weet en kunt voordat u naar huis gaat. Bespreek dit met de verpleegkundige.

U weet:

- Hoe het stomamateriaal geleegd moet worden.
- Welke materialen klaargelegd moeten worden voor de stomaverzorging.
- Wanneer het stomamateriaal geleegd of gewisseld moet worden.
- Hoe de huid rondom de stoma gereinigd en gedroogd moet worden.
- Hoe de huid rondom de stoma er normaal hoort uit te zien.
- Hoe de huid rondom de stoma verzorgd moet worden (welke middelen wel en niet).
- Hoe het opvangmateriaal weggegooid moet worden.
- Waar u met uw voeding rekening mee moet houden.

U kunt zelfstandig:

- Het stomazakje legen.
- Het stomamateriaal verwijderen.
- De stoma en de huid rondom de stoma reinigen.
- De juiste opening in de huidplaat meten en knippen.
- Het stomamateriaal aanbrengen.
- Het stomazakje wisselen (in geval van tweedelig systeem).

Voor mensen met een ileostoma (stoma op dunne darm)

Hoeveel was uw productie gisteren? Dit kunt u berekenen door het aantal keren legen te vermenigvuldigen met 150 ml.

Dit is ongeveer de gemiddelde hoeveelheid als u uw zakje leegt bij 1/3 vulling.

Voorbeeld: 6 keer legen x 150 = 900 ml.

Een normale productie is tussen de 500 en 750 ml. In de beginperiode na stoma-aanleg kan de hoeveelheid hoger zijn!

Vochtverlies

Om het vochtverlies aan te vullen moet u net zoveel glazen/ mokken vocht extra drinken als het aantal keren legen. Alle vloeibare producten tellen ook mee. Dus als u 300 ml ontlasting verliest, moet u 300 ml extra drinken. Of u voldoende vocht binnenkrijgt kunt u ook controleren door te kijken naar de kleur van uw urine: uw vochtbalans is goed als uw urine lichtgeel is.

Zoutverlies

Per keer legen (bij 1/3 vulling) verliest u ook 1 gram zout. Ook dit moet u dagelijks aanvullen.

De invloed van eten en drinken

De hoeveelheid en gebondenheid van de ontlasting kunt u beïnvloeden met uw eten en drinken. Voordat u met ontslag gaat komt de diëtiste u hierover informatie geven. Lees de folders die u van haar krijgt en de folders over voeding rondom de operatie goed door.



De belangrijkste adviezen zijn:

- Snijd en kauw uw eten goed fijn.
- Maak uw drie hoofdmaaltijden iets kleiner en eet tussendoor ook een zetmeelproduct, zoals een halve boterham, een beschuit of cracker. Hierdoor wordt de ontlasting meer gebonden.
- Drink niet te veel waterige vloeistoffen achter elkaar. Varieer met wat u drinkt. Drink niet te veel bij een maaltijd en combineer drinken met eten.

Als u wilt kunt u de hoeveelheid ontlasting bijhouden achterin dit dagboek. Heeft u een te hoge hoeveelheid ontlasting, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Voor mensen met een colostoma (stoma op dikke darm)

Het belangrijkste advies is: goed kauwen, regelmatig en voldoende vezelrijk eten en hierbij ruim drinken. De komende tijd wordt uw ontlasting steeds meer gebonden tot pasta-achtig. Het is dan ook handiger om zakjes te gebruiken die niet leegbaar zijn. U verwisselt dan het zakje bij 1/3 vulling. De meeste colostomadragers doen dit ongeveer twee keer per dag.

| Test uw kennis over de stoma. Bespreek uw antwoorden met de stomaverpleegkundige. | Juist | Onjuist |
|--|-------|---------|
| De opening die ik moet knippen is 1 mm ruimer dan de stomanippel zelf. | | |
| De beste tijd om voor de stoma te zorgen is 's ochtends voor het ontbijt. | | |
| Het is belangrijk de huidplaat vast te houden na het aanbrengen. | | |
| De stoma heeft pas na 3 maanden zijn uiteindelijke vorm. | | |
| Lekkages horen bij het leven met een stoma. | | |
| Bij lekkages ga ik zelf op zoek naar oplossingen. | | |
| De huid rondom de stoma hoort dezelfde kleur te hebben als de huid op de rest van mijn buik. | | |
| Of de huidplaat voldoende hecht zie ik het beste door de achterkant van de verwijderde huidplaat te controleren. | | |
| Stomamaterialen zijn zo goed dat ze in één keer hechten op de huid. | | |
| Vlak voor het aanbrengen van de huidplaat moet ik de huid en de stoma goed drogen. | | |



Rondom het ontslag

Maak een lijst van de materialen die u nodig heeft voor de stomaverzorging thuis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voor het ontslag komt de (stoma)verpleegkundige om een aantal zaken te regelen:

- De stomaverzorging met u doornemen.
- De stoma en het materiaal controleren.
- Een overdracht maken voor de thuiszorg.
- Doornemen welke materialen u nodig heeft en deze bestellen bij een leverancier. De materialen worden bij u (thuis) bezorgd.

Bij ontslag krijgt u ook een afspraak mee voor controle bij de stomaverpleegkundige. Dit is ongeveer twee weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Wanneer u thuis komt gaat u gewoon verder met dit dagboek. U krijgt hierbij zo nodig begeleiding van de thuiszorg. Bespreek met de thuiszorg hoever u bent met het aanleren van de stomaverzorging met behulp van het lijst 'test uw kennis' op de vorige bladzijde. Bespreek elke dag de volgende nieuwe stap.

Stap 7



Na ontslag uit het ziekenhuis

- Maakt u gebruik van thuiszorg: de desbetreffende thuiszorgorganisatie krijgt een digitale overdracht.

Uw materialen zijn gebracht door uw leverancier. Controleer het pakket. Denkt u dat er iets niet klopt? Belt u dan gerust met de stomaverpleegkundige.

Indien thuiszorg

Leg voor het bezoek van de thuiszorg de materialen klaar die u nodig heeft voor de stomaverzorging.

Verzorg zelf uw stoma onder begeleiding van de thuiszorg. Bespreek met de thuiszorg hoe uw huid eruit ziet.



Beoordeel, door goed de achterkant van het verwijderde materiaal te bekijken, hoe goed het materiaal is blijven zitten.

Schrijf uw bevindingen op:

.....

.....

.....

.....

Bespreek alvast met de thuiszorg hoe u de volgende dag voor uw stoma gaat zorgen met of zonder begeleiding. Dit kan wel of niet onder de douche. Breng het stomamateriaal aan en verzorg u zelf verder zoals u gewend bent.

Schrijf vandaag op wat u eet en drinkt, en wat de stomaproductie is.

| Eten | Drinken | Turf het aantal keren legen |
|------------------|---------|-----------------------------|
| Ontbijt | | |
| Ochtend | | |
| Lunch | | |
| Middag | | |
| Diner | | |
| Avond | | |
| Voor/in de nacht | | |

Stap 8



Verzorg de stoma voordat de thuiszorg komt.

Op welk tijdstip kan ik het beste mijn stoma verzorgen?

Bij een ileostoma is de beste tijd van verwisselen voor het ontbijt.

Bij een colostoma kan er steeds meer een herkenbaar ontlastingspatroon ontstaan. Uw moment van de stomaverzorging kunt u hierop afstemmen.



Bespreek vervolgens met de thuiszorg hoe u de verzorging ervaren heeft. Bespreek hoe de huid rondom de stoma eruit zag.

Schrijf uw bevindingen op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bespreek uw bijgehouden lijst van de vorige dag. Hoe hoog was uw stomaproductie? Als deze te hoog was: wat kunt u nog veranderen in uw eten en drinken om de productie meer te binden (zie adviezen bij stap 6 en in de Patiënten Informatie Map)?

Houd ook vandaag de productie van de stoma bij (achterin dit dagboek). In het ziekenhuis moest u proberen minimaal zes uur per dag uit bed te zijn. Probeer elke dag uw activiteiten met kleine stapjes uit te breiden. Bespreek welke activiteiten u vandaag gaat ondernemen. Bijvoorbeeld een kleine wandeling maken.

Stap 9

Verzorg zelfstandig uw stoma voordat de thuiszorg komt. Bespreek hoe de huid rondom de stoma eruit zag.





Schrijf uw bevindingen op :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bespreek uw bijgehouden lijstje van de vorige dag. Hoe hoog was uw stomaproductie? Als deze te hoog was: wat kunt u nog veranderen in uw eten en drinken om de productie meer te binden (zie adviezen bij stap 6 en in de Patiënten Informatie Map)?

Bespreek met de thuiszorg het stoplicht op de volgende bladzijde en volg de instructie op.

Twijfelt u over de stomaproductie? Houd dan weer 24 uur uw eten en drinken bij en de stomaproductie. Gebruik hierbij het voorbeeld op bladzijde 14. Turf ook hoe vaak u naar het toilet moet om te plassen en controleer of uw urine overdag lichtgeel van kleur is. Vergelijk uw bevindingen met het stoplicht.

Wanneer het goed met u gaat, en u zich fit voelt en zeker voelt om zelf voor de stoma te zorgen, bespreek dan met de thuiszorg om de huisbezoeken af te ronden. Bij vragen of problemen mag u altijd contact opnemen met de stomaverpleegkundige in het ziekenhuis



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 gelegegd, 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 volkorengraanproducten.
- 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.
- Controleer de 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, minder en 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 verstoort juist meer in vochtbalans en essentiële zouten.
- Neem 4 keer per dag loperamide 2 mgr.
Neem dit een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.



Stap 10

De dag voor uw eerste controle bij de stomaverpleegkundige

Dit is soms gecombineerd met controlebezoek bij behandelend chirurg.

Neem bij de eerste controle ook dit stomadagboek mee naar de stomaverpleegkundige. Verzorg uw stoma op de controledag zo mogelijk niet en neem schoon materiaal mee naar de poli.

Tijdens de controle wordt uw stomamateriaal gewisseld. Dit geeft de stomaverpleegkundige meer informatie over hoe goed uw materiaal blijft zitten.

Vragen voor de stomaverpleegkundige:

.....

.....

.....

.....

Bereikbaarheid

Heeft u vragen of problemen? Bel dan de stomaverpleegkundige tijdens het telefonisch spreekuur:

- Apeldoorn: ma, di, do en vrijdag: 8:30 - 16:30 uur, tel: 055 - 844 63 81
- Zutphen : ma-wo-vrijdagochtend: 11:00 - 11:30 uur, tel: 0575 - 592 733

Afsprakenschema stomaverpleegkundige

| | Datum |
|--------------------------|-------|
| 1-2 weken na ontslag | |
| 3 maanden na de operatie | |
| 1 jaar na de operatie | |

Wat kunt u bespreken met de stomaverpleegkundige?

- Ziekte en behandeling
- Dagelijkse verzorging
- Stomamateriaal
- Leverancier, verzekering en vergoedingen
- Lekkages, huidproblemen, stoma-afwijkingen
- Geur en gasvorming
- Voeding



- Hoeveelheid en soort ontlasting
- Aanpassingen van de kleding
- Steun omgeving, partner, naasten en familie
- Seksualiteit en stoma, zwangerschap
- Werken
- Sporten, bijvoorbeeld zwemmen
- Uitjes, bezoeken van anderen, onderweg zijn, vakantie en reizen, autogordel
- Patiëntenvereniging

Aandachtspunten

- U ontvangt een instructiekaart van de stomaverpleegkundige.
- De stoma kan tijdens de verzorging iets gaan bloeden. Een koud/ nat washandje of gaasje op de stoma kan helpen.
- Als er haargroei rondom de stoma is, moet die regelmatig verwijderd worden. Dit kan door knippen of voorzichtig scheren met een scheermesje. Scheer met de haargroei mee. Gebruik geen ontharingscrème!
- Gebruik geen zeep, removers, olie of vette zalven onder de huidplaat (tenzij op advies van de stomaverpleegkundige).
- Bij vacuümtrekken (de ontlasting zakt niet in het opvangzakje) helpt het als het filter wordt afgeplakt en er een gaasje in het zakje wordt gedaan. Het filter moet ook afgeplakt worden bij douchen, baden en zwemmen.



Productie stoma: Turf het aantal keren legen Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|--|------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | | | | |

Dat is X ml =... .. .

Productie stoma: Turf het aantal keren legen Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|--|------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | | | | |

Dat is X ml =... .. .

Productie stoma: Turf het aantal keren legen Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|--|------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | | | | |

Dat is X ml =... .. .

Productie stoma: Turf het aantal keren legen Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|--|------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | | | | |

Dat is X ml =... .. .

Productie stoma: Turf het aantal keren legen Datum:

| | Nacht (ml) | Ochtend (ml) | Middag (ml) | Avond (ml) | |
|--|------------|--------------|-------------|------------|--|
| | | | | | |

Dat is X ml =... .. .

