



# Stomaleerdagboek Urologie

## 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

U heeft een gesprek gehad met de stomaverpleegkundige. U heeft uitleg gekregen over de stoma die mogelijk bij u wordt aangelegd. 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.

Om goed met een stoma te kunnen omgaan is het belangrijk dat u er zelf goed 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.

Dit dagboek is een hulpmiddel voor uzelf. U bepaalt ook het tempo waarin u dit dagboek doorloopt, wat natuurlijk ook afhankelijk is van uw herstel.

De informatie is een samenvatting van de voor u belangrijkste onderwerpen rondom de stoma en het herstellen van de operatie.

### **Wilt u dit stomaleerdagboek lezen vóór uw opname?**

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

De verwachting is dat u na het doorlopen van dit dagboek in staat bent goed voor uzelf en 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.

.....

.....

.....

.....

Beschrijf wat het krijgen van een stoma voor gevolgen kan hebben voor uw leven?

.....

.....

.....

.....

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).

*Het advies is om na de operatie kauwgum te kauwen. Dit neemt u zelf mee.*

## Stap 2



### Na de stomaplaatsbepaling

Na de plaatsbepaling heeft u stomamateriaal mee naar huis gekregen. Plak het zakje op de aangetekende plaats. 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.

Misschien kunt u op uw toilet onvoldoende naar achteren schuiven door de toiletdeksel. In dat geval kunt u de deksel het beste (laten) verwijderen.

Controleer regelmatig of de stip nog goed zichtbaar is. Kleur deze zo nodig bij met een watervaste viltstift als deze niet is afgeplakt met een doorzichtige folie/ pleister.



### 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

### Activiteiten voor de eerste dag na de operatie


Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
500 ml. drinken	
1 pakje drinkvoeding drinken	
Yoghurt / vla eten	
Rechtup zitten in bed	
2 keer een half uur uit bed	

### Voor de tweede dag na de operatie (algemeen)

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging met hulp	
2 keer 1 uur uit bed	
1 keer een stukje lopen op de gang	



## 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"/>

## Noteren productie stoma

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

Noteer het aantal milliliter urine bij het legen van het zakje.

## Voorbeeld schema

	Nacht (ml)	Ochtend (ml)	Middag (ml)	Avond (ml)	
	200	150 x 200 x	250 x 100 x	150 x 150 x	
<b>Totaal</b>	200	350	350	300	<b>Eindtotaal: 1200 ml</b>

**Productie stoma**    Datum: .....

	Nacht (ml)	Ochtend (ml)	Middag (ml)	Avond (ml)	
<b>Totaal</b>					<b>Eindtotaal: ... .. ml</b>



## Stap 4

### De derde dag na de operatie

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging met beperkte hulp	
2 keer 2 uur uit bed	
2 keer een stukje lopen op de gang	

### De derde dag na de operatie (stomaverzorging)

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
Meekijken met de stomaverzorging	
Zelf de stoma schoonmaken	
Bij 1/3 vulling het zakje zelf legen onder begeleiding van de verpleegkundige.	
Nachtzak aan- en afkoppelen.	



**Productie stoma** Datum: .....

	Nacht (ml)	Ochtend (ml)	Middag (ml)	Avond (ml)	
<b>Totaal</b>					<b>Eindtotaal:</b> ... .. ml

Wanneer ik leeg bij 1/3 vulling is de gemiddelde hoeveelheid ..... ml.

## Stap 5



**Voor de vierde dag na de operatie en de overige opnamedagen**

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging zonder hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	
Minimaal 1 keer een stukje lopen op de gang	





## De vierde dag na de operatie (stomaverzorging)

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
Bedenk wat klaargelegd moet worden voor de stomaverzorging	
Onder begeleiding zelf de stoma schoonmaken en met de mail de plak op maat knippen.	
Bij 1/3 vulling het zakje legen op het toilet en het aantal keren legen noteren in onderstaand schema.	

U hoeft nu niet meer het aantal milliliter te noteren. Turf het aantal keren legen.

### Voorbeeld schema

Nacht	Ochtend	Middag	Avond
III	I	II	I

**Productie stoma Datum:** .....

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

## Stap 6

### De vijfde dag na de operatie tot het ontslag

Onder begeleiding zelf de stoma verzorgen en tips vragen.

Oefen verder met het verwisselen van het stomamateriaal.

U mag rustig het stomamateriaal verwijderen als u gaat douchen. Stel de douche in op lichaamstemperatuur. Droog na het douchen de huid zorgvuldig en breng het nieuwe stomamateriaal aan.

Spreek met de (stoma)verpleegkundige af wanneer uw partner of familie meekijkt met de stomaverzorging voordat u naar huis gaat.

Datum familie oefenmoment: .....

### Vragen:

.....  
 .....



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:

- Wanneer het stomamateriaal gelegegd of gewisseld moet worden.
- Welke materialen klaargelegd moeten worden voor de stomaverzorging.
- Hoe het stomamateriaal gelegegd 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.
- Dat u de achterkant van de huidplaat moet controleren op verweking.

## 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).

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.		
Een voorverwarmde huidplaat hecht beter aan de huid.		
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 de levering wordt uitgelegd hoe u zelf nieuwe materialen kunt bestellen.

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

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

### Eerste bezoek 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 zonder begeleiding. Een idee is de stoma verzorgen onder de douche. Stel de douche in op lichaamstemperatuur. Bij te heet douchen kunt u het slijmvlies van de stoma beschadigen.

Begin onder de douche meteen met het verwijderen van het stomamateriaal. Doet u dit later, dan blijven er veel huidplaatresten achter op de huid die moeilijker te verwijderen zijn. Het kan geen kwaad dat shampoo of zeep langs de stoma stroomt, maar was de huid rondom de stoma niet met zeep. Spoel uw lichaam goed af.

Droog u af en maak vooral de huid rondom de stoma voorzichtig deppend maar wel zorgvuldig droog. Breng het stomamateriaal aan en verzorg u zelf verder zoals u gewend bent.

## Stap 8



### Verzorging van de stoma thuis

Bespreek met de thuiszorg of u zich zeker genoeg voelt om de bezoeken af te ronden en zelf uw stoma te verzorgen. Bij vragen en problemen mag u altijd contact opnemen met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis.

### Op welk tijdstip kan ik het beste mijn stoma verzorgen?

Bij een urinestoma is de beste tijd van verwisselen vóór het ontbijt vanwege de urineproductie.

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 bijzonderheden van de vorige dag met de thuiszorg.

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 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 10



### De dag voor uw eerste controle bij de stomaverpleegkundige

Dit is vaak gecombineerd met controlebezoek bij behandelend uroloog.

Neem bij de eerste controle bij de stomaverpleegkundige de mal mee.

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:

.....

.....



Vragen voor de stomaverpleegkundige:

.....

.....

.....

.....

## Bereikbaarheid

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

- Apeldoorn: maandag t/m vrijdag: 08.00 - 16.00 uur, tel: 055 – 581 15 42
- Zutphen : ma-wo-vrijdagochtend: 11:00 - 11:30 uur, tel: 0575 – 592 733

## Afsprakenschema stomaverpleegkundige

	Datum
2 weken na ontslag	
4 weken later	
3 maanden later	
6 maanden later	
1 keer per jaar	

## Wat kunt u bespreken met de stomaverpleegkundige?

- Ziekte en behandeling
- Dagelijkse verzorging
- Stomamateriaal
- Leverancier, verzekering en vergoedingen
- Lekkages, huidproblemen, stoma-afwijkingen
- Drinken en vochtintake
- 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).

**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 = ... .. ..

