

Nazorg voor stomadragers

Deze folder geeft adviezen en handige tips bij de nazorg van een stoma.

Na de operatie

In de eerste periode na de operatie verandert er veel aan het stoma. Onder meer de grootte, kleur en productie ervan kunnen veranderen. Daarom is een mal erg belangrijk. Zorg daarom dat u bij ontslag een goed passende mal mee naar huis neemt.

Tillen

Wij raden u af om de eerste zes tot acht weken na de operatie te tillen. Daarna moet u uw werkzaamheden en activiteiten geleidelijk opbouwen. Belangrijk is om op een juiste manier tilwerk te verrichten, waarbij zo weinig mogelijk spanning op de buik en met name de buikspieren ontstaat. Zware voorwerpen (meer dan 10-15 kg) kunnen beter niet getild worden omdat er dan te veel druk op de buikspieren komt te staan.

Controleafspraak

De stomaverpleegkundige neemt na ontslag telefonisch contact met u op en plant een controle afspraak op het stomaspreekuur in. Na de opname blijft u over het algemeen onder controle bij uw behandelend arts. De stomaverpleegkundige richt zich voornamelijk op de controle van de stoma en op eventuele vragen/problemen die zich voordoen. Eventueel worden nog aanwezige hechtingen verwijderd en wordt de grootte van de mal beoordeeld.

Waar u aan moet denken bij de controleafspraak op de polikliniek

chirurgie:

- Materiaal 's morgens niet verwisselen.
- Opvangmateriaal en de mal meenemen.

Informatie en doorverwijzing

De verpleegkundige kan u en uw partner/familie verdere uitleg geven over alle aspecten die het hebben van een stoma met zich meebrengen. U moet hierbij denken aan: stomamaterialen, voeding, de verzorging van de stoma, sport, vakantie, seksualiteit en incontinentie. Ook als zich emotionele problemen voordoen kunt u bij de stomaverpleegkundige terecht. Zij verwijst u zo nodig door naar andere hulpverleners.

Extra afspraak

Het is raadzaam om zeker het eerste jaar regelmatig de stomaverpleegkundige te bezoeken. Na het eerste jaar is het raadzaam om jaarlijks uw stomaverpleegkundige te bezoeken. U kunt altijd een extra afspraak maken om bepaalde zaken te bespreken.

Nuttige tips

- Knip of scheer de haartjes op de plek van de huidplak regelmatig weg. Gebruik hiervoor **geen** ontharingscrème of scheerzeep, maar een wegwerpscheermesje. Scheer met de haargroei mee. Let hierbij goed op dat u de stoma niet beschadigt.
- Zeepresten kunnen huidirritaties veroorzaken. Maak de huid daarom schoon met lauw warm water.

- Gebruik geen olie, vette zalf of bodylotion onder de huidplak. Deze verminderen de plakkracht.
- Gebruik nooit een föhn om de huid te drogen. Er bestaat kans op verbranding van de stoma, omdat deze ongevoelig is voor pijn.
- Het is raadzaam om te zorgen dat u altijd opvangmateriaal bij u heeft in geval van nood.
- Ondersteun de stoma bij verhoogde druk, zoals bij hoesten of niezen.
- Tijdens het reinigen van de stoma kan het slijmvlies wat gaan bloeden. Dit is een vrij normaal verschijnsel waar u zich geen zorgen over hoeft te maken.
- U kunt douchen met of zonder opvangsysteem. Doucht u zonder opvangsysteem, houd er dan rekening mee dat er wat ontlasting uit de stoma kan komen. U kunt het beste 's ochtends douchen en uw stoma verzorgen, omdat er dan meestal weinig ontlasting uit de stoma komt. Na een poos herkent u een ritme in uw ontlastingspatroon.
- Direct na de operatie kan er nog ontlasting via de anus naar buiten komen. Dit gebeurt als de darmen voor de operatie nog niet helemaal schoon waren. Het is heel normaal dat er regelmatig slijm via de anus naar buitenkomt. Gezond darmweefsel produceert namelijk continu slijm

Neem bij problemen met het stomamateriaal of met kapotte/ontvelde of pijnlijke huid meteen contact op met de stomaverpleegkundige

Contact

De stomaverpleegkundige is bereikbaar onder telefoonnummer: 0413 – 40 26 62

Bovendien is er elke maandag, dinsdag en vrijdagochtend spreekuur volgens afspraak in Bernhoven Uden, route 50. Op donderdag volgens afspraak op de polikliniek in Oss. U kunt de stomaverpleegkundige ook per e-mail bereiken: stomazorg@Bernhoven.nl

Als u dringende vragen of problemen hebt met betrekking tot stomamateriaal, dan kunt u terecht bij de medische speciaalzaak waar u uw stomamaterialen bestelt.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl