

leven met een stoma



leven met een stoma

Wat is een stoma?

Een stoma is een kunstmatige uitgang voor urine of stoelgang. Bij een darmstoma wordt een deel van de darm, tijdelijk of blijvend, naar buiten gebracht ter hoogte van de buik. De stoelgang verlaat via de stoma het lichaam en wordt opgevangen in een stomazakje. Er is een onderscheid tussen een colostomie (stoma van de dikke darm, met meestal gebonden stoelgang) en een ileostomie (stoma van de dunne darm, met meestal dunne of vloeibare stoelgang). Bij een urostoma wordt de urine naar de buikwand geleid en opgevangen in een stomazakje.

Hoe ga ik om met mijn stoma?

Elke verpleegkundige van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen kreeg de nodige opleiding om je stoma te kunnen verzorgen. Je thuisverpleegkundige volgt de aanbevelingen van de (huis)arts en

stomaverpleegkundigen in het ziekenhuis op. Ze verzorgt en begeleidt je in de zorg, observeert je algemene gezondheid en contacteert de huisarts bij veranderingen. Je verpleegkundige zal:

- je ondersteunen in de verzorging van je stoma (vb lekkages en infecties voorkomen)
- je op je eigen tempo begeleiden naar zelfzorg
- advies geven ivm het juiste stomamateriaal
- de nodige hygiënische of andere verpleegkundige zorg verlenen
- indien gewenst bijkomende hulp- en zorgverleners inschakelen (vb bandagist, voedingsdeskundige, gezinszorg, ...)
- al je vragen beantwoorden, enkele voorbeelden:
 - o Kan ik mijn stoma zelf (leren) verzorgen?
 - o Wat kan en mag ik nog doen?
 - o Welk zorgmateriaal gebruik ik best?
 - o Moet ik een dieet volgen?
 - o ...

Je verpleegkundige houdt al je gegevens bij in een elektronisch verpleegdossier (EVD). Wanneer je daarvoor je toestemming geeft, kunnen je huisarts en/of specialist deze aantekeningen en observaties in je dossier raadplegen. Uiteraard heb je zelf ook toegang tot dit dossier via www.witgelekruis.be/mijnwgk.

Als je nog extra omkadering wenst, kan je een beroep doen op één van onze referentieverpleegkundigen stomazorg. Zij volgden gespecialiseerde opleidingen, zijn op de hoogte van de allernieuwste technieken en hebben ruime ervaring in stomazorg.

Zowel op jouw vraag als op vraag van je thuisverpleegkundige kan een referentieverpleegkundige bij je langskomen. Zij zal met jou en je thuisverpleegkundige de zorg aan jouw stoma bespreken en, indien nodig, aanpassingen voorstellen. Daarnaast zal ze al je vragen beantwoorden en je ongerustheden zo veel mogelijk wegnemen. Dit bezoek van een referentieverpleegkundige is gratis en kan, wanneer nodig, herhaald worden.

Aanvullend kan je ook steeds een beroep doen op één van onze diëtisten voor deskundig advies omtrent voeding en vochtinname. De diëtist helpt je met haalbare voedingsaanpassingen op maat van jouw toestand, conditie en verwachtingen. Gezonde voeding is belangrijk om je lichaam in optimale conditie te brengen en te houden. Met het nodige advies blijft lekker en gezond eten mogelijk!

Wat brengen wij mee?

- (niet-) steriele handschoenen
- handontsmettingsmiddel
- jouw elektronisch verpleegdossier
- de nodige (steriele) instrumenten

Waar zorg je zelf voor?

- e-ID (elektronische identiteitskaart)
- voorschrift van je (huis)arts
- stomazorgproducten zoals de arts ze heeft voorgeschreven
- jouw stomamateriaal
- een hygiënische, goed verlichte plaats waar de verpleegkundige het materiaal kan klaarleggen en de zorg kan uitvoeren
- een hygiënische en makkelijk bereikbare plaats om al het materiaal samen te bewaren, zodat de verpleegkundige alles bij de hand heeft tijdens jouw verzorging

Nuttige tips

- Heb je het moeilijk met je stoma, praat er dan over met je verpleegkundige of arts.
- Je kan altijd terecht bij een lotgenotengroep in je buurt. Vraag je thuisverpleegkundige naar de contactgegevens.
- Ledig regelmatig het zakje bij uro- of ileostomie.
- Vervang geregeld de stomaplaat zoals het je werd aangeleerd en laat deze nooit langer dan 3 dagen zitten.
- Verzorg de huid rond de stoma met lauw water. Gebruik geen oliehoudende zepen, ze leggen een filmlaag op de huid waardoor het stomamateriaal niet goed hecht.
- Observeer de huid rond je stoma: roodheid of irritatie kan pijnlijk zijn en ervoor zorgen dat het materiaal niet goed kleeft. Bespreek dit altijd met je verpleegkundige.
- Bewaar het stomamateriaal op een koele, droge plaats.
- Volg adviezen rond voeding en vochtinname correct op, bij een ileostomie is inname van extra vocht en zouten noodzakelijk.
- Neem buitenshuis altijd reservemateriaal mee.
- Aarzel niet om je thuisverpleegkundige of huisarts te contacteren wanneer je vragen hebt over je stoma.

INFO & VRAGEN?

Spreek je verpleegkundige aan. Hij/zij contacteert indien nodig één van onze gespecialiseerde medewerkers.

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen
Jenny Tanghestraat 2
9050 Gent (Ledeberg)

T. 09 265 75 75
www.witgelekruis.be

Volg ons op     