

leven met een stoma



zorg en opvolging

Een stoma is een kunstmatige uitgang voor stoelgang of urine. Bij een **darmstoma** wordt een deel van de darm, tijdelijk of blijvend, naar buiten gebracht ter hoogte van de buik.

Via de stoma wordt stoelgang naar buiten gebracht en 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.

Iedereen reageert anders op een stoma. Correcte informatie, goede begeleiding en opvolging met de nodige tips en adviezen helpen je een heel eind op weg om je leven verder te zetten zoals voorheen.

We geven je een antwoord op vragen als: Kan ik mijn stoma zelf (leren) verzorgen? Wat kan en mag ik nog doen? Welk zorgmateriaal gebruik ik best? Moet ik een dieet volgen?

In het ziekenhuis helpen ze je al een heel stuk op weg met de zorg voor en de gevolgen van je stoma. Bij thuiskomst neemt je **huisarts** een centrale plaats in bij de behandeling. Hij volgt je gezondheid zorgvuldig op. In nauw overleg met je huisarts zorgt je verpleegkundige voor de nodige ondersteuning om je zo de best mogelijke levenskwaliteit te bieden.

Bij aankomst thuis

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

- je ondersteunen in de zorg m.b.t. je stoma.
- je begeleiden naar zelfzorg.
- de nodige hygiënische of andere verpleegkundige zorg verlenen.
- indien gewenst bijkomende hulpen en zorgverleners inschakelen.

Je verpleegkundige houdt al je gegevens bij in een elektronisch patiëntendossier (EPD) dat opgeslagen wordt in een tablet waar elke verpleegkundige over beschikt. Naast de elektronische versie blijft er ook een dossier beschikbaar bij elke patiënt. Dit werkt als communicatiemiddel tussen alle zorgverleners die bij je zorg betrokken zijn. Als je naar je huisarts of het ziekenhuis gaat, neem je best de medicatiefiche uit dit dossier mee.

Blijvende opvolging

Al onze verpleegkundigen zijn voldoende opgeleid om te kunnen instaan voor de verzorging van je stoma. Zij worden hierin ondersteund door de **referentieverpleegkundige stomazorg** die extra opleiding volgde in dit specifiek zorgdomein.

Binnen de 2 weken na je ziekenhuisontslag zal zij de gevraagde verpleegkundige zorgverlening

komen uitvoeren. Ze bespreekt de informatie van in het ziekenhuis met jou. Verder geeft ze nuttige tips omtrent de zorg van je stoma die je dagelijks leven kunnen vergemakkelijken. Wanneer nodig, bij mogelijke problemen rond je stoma bijvoorbeeld, kan zij je een extra adviesbezoek brengen.

Na een jaar zal de referentieverpleegkundige je een opvolgingsbezoek brengen en samen met jou de stoma-zorg evalueren.

Aanvullend kan je ook steeds beroep doen op onze **diëtiste voor deskundig advies** omtrent voeding en vochtinname. Zij helpt je met haalbare voedingsaanpassingen op maat van uw toestand, conditie en verwachtingen. Een gezonde voeding is een belangrijk gegeven om je lichaam in optimale conditie te brengen en te houden. Met het nodige advies blijft lekker en gezond eten mogelijk.

Nuttige tips

- (Laat) je goed informeren.
- Heb je het moeilijk met je stoma, praat er dan over met je verpleegkundige of arts.
- Je kan op elk moment terecht bij de lotgenotengroep. Vraag naar de contactgegevens.
- Indien mogelijk volgende stappen ondernemen in de zorg voor uw stoma:
 - 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, deze leggen een filmlaag op de huid waardoor het stomamateriaal niet goed hecht.
 - Observeer goed de huid rond je stoma: roodheid of irritatie kan pijnlijk zijn en tot gevolg hebben dat het materiaal niet goed kleeft. Bespreek dit steeds met je verpleegkundige.

- Bewaar het stomamateriaal op een koele, droge plaats.
- Volg adviezen rond voeding en vochtinname correct op, bij een ileostoma is inname van extra vocht en zouten noodzakelijk.
- Neem steeds reservemateriaal mee als je weggaat.

INFO & VRAGEN?

Spreek je verpleegkundige aan, contacteer je afdeling of onze provinciale hoofdzetel:

089-30 08 80 24u/24u, 7 dagen op 7

Wit-Gele Kruis Limburg vzw

Welzijnsampus 25

3600 Genk

089-30 08 80

info@limburg.wgk.be

www.witgelekruis.be

Volg ons op:     



Wit-Gele Kruis Limburg behaalde in 2018 het internationale NIAZ-kwaliteitslabel. Dit betekent dat je als Wit-Gele Kruispatiënt kan rekenen op een deskundige, kwalitatieve en veilige zorg én dat onze organisatiecultuur gericht is op continue verbetering.