

# Stomazorg in 10 stappen

## Inleiding

Vandaag heeft u 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 boekje ontwikkeld waarin u stapsgewijs meegenomen wordt bij het aanleren van de verzorging. Dit boekje is een hulpmiddel voor uzelf. U bepaalt ook het tempo waarin u dit boekje doorloopt, wat natuurlijk ook afhankelijk is van uw herstel.

De informatie in dit boekje is een samenvatting van de voor u belangrijkste onderwerpen rondom de stoma en het herstellen van de operatie. Daarom verwijzen we ook regelmatig naar de informatie in de informatiemap of op de website: [www.zgv.nl](http://www.zgv.nl)

Wilt u dit dagboek 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 boekje in staat bent goed voor uzelf en de stoma te zorgen. Heeft u na het doorlezen en oefenen nog vragen? Dan kunt u deze stellen aan de stomaverpleegkundige van Ziekenhuis Gelderse Vallei.



## 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 de informatiemap door en schrijf hieronder op wat voor u nog onduidelijk is.

.....

Bekijk op [www.geldersevallei.nl/stoma](http://www.geldersevallei.nl/stoma) het fotoalbum: 'Verzorging van een stoma' (of bekijk de stappen op de instructiefoto's achter in dit boekje). Beschrijf wat het krijgen van een stoma voor gevolgen kan hebben voor uw leven.

.....

Waar ziet u het meest tegenop en waar het minst en waarom?

*Minst:*

.....

.....

*Meest:*

.....

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

.....

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



## Stap 2

### *Na de stomaplaatsbepaling*

Na de plaatsbepaling heeft u een stomazakje mee naar huis gekregen. Plak het zakje over de aangetekende plaats. Vul het zakje via de leegopening met behulp van een kannetje met ongeveer 150 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 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

#### *Activiteiten voor de dag waarop u geopereerd bent*



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	

#### *Activiteiten voor de eerste dag na de operatie*

Activiteiten	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drink-voeding drinken	
Eigen dieet	

Lichamelijke verzorging met hulp	 <input type="checkbox"/>
6 uur uit bed	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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

<b>Activiteiten</b>	<b>Aanvinken wat behaald is</b>
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	

### Noteren productie stoma

Het is belangrijk dat u weet hoeveel ontlasting u heeft uit uw stoma. Ook de aanwezigheid van gas is belangrijk. De 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	Ochtend	Middag	Avond	
	200	150 x	250 x	150 x	
		200	100	150 x	
<b>Totaal:</b>	200ml	350ml	350ml	300ml	<b>Eindtotaal: 1200 ml</b>



**Productie stoma**

**Datum:** .....

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



**Stap 4**

*Vanaf de tweede dag na de operatie*

Doel	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drink-voeding drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging met beperkte hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	



Stukje lopen op de gang



*Rondom de stomaverzorging*

Doel	Aanvinken wat behaald is
Meekijken met de stomaverzorging	A black silhouette of a person's head and shoulders, looking to the left. A circle is drawn around the face, with an arrow pointing to the left. A small circle (stoma) is shown to the right of the face.
Zelf de stoma schoonmaken	A black silhouette of a person standing, holding a small object (stoma) in their hands. A small circle (stoma) is shown to the right of the person.
Bij 1/3 vulling het zakje legen in een kan en de hoeveelheid noteren op het onderstaande schema	

**Productie stoma**

**Datum:** .....

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

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



**Stap 5**

**Voor de overige opnamedagen**

Doel	Aanvinken wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	
1 tot 2 pakjes drink-voeding drinken	
Eigen dieet	
Lichamelijke verzorging zonder hulp	
Minimaal 6 uur uit bed	

Minimaal 2 keer een stukje  
lopen op de gang



*Rondom de stomaverzorging*

Doel	Aanvinken wat behaald is
Bedenken wat klaargelegd moet worden voor de stomaverzorging	 <input type="radio"/>
Onder begeleiding zelf de stoma verzorgen en tips vragen	 <input type="radio"/>
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 milliliters te noteren. Turf het aantal keren legen.

*Voorbeeld schema*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

**Productie stoma**

**Datum:.....**

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

--	--	--	--



## Stap 6

### *De voorbereiding voor het ontslag*

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.

Lees nogmaals in de informatiemap de informatie rondom de stoma door en schrijf uw vragen op. Spreek met de (stoma)verpleegkundige af dat uw partner of familie meekijkt met de stomaverzorging voordat u naar huis gaat.

*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.

<i>U weet:</i>	
wanneer het stomamateriaal gelegd of gewisseld moet worden	
welke materialen klaargelegd moeten worden voor de stomaverzorging	
hoe het stomamateriaal gelegd 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	

<i>U kunt zelfstandig:</i>	
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)	

Uit: Evidence-based Richtlijn Stomazorg Nederland (2012)

## **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 500 en 700 ml. In de beginperiode na de 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. 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 bij u langs om u hierover informatie te geven. Lees de folders die u van haar krijgt en de folders over voeding rondom de operatie goed door.

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

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

## **Voor mensen met een colostoma (stoma op dikke darm)**

### **Voor mensen met een colostoma (stoma op dikke darm)**

---

*Het belangrijkste advies:* goed kauwen, regelmatig en voldoende vezelrijk eten hierbij ruim drinken. De komende tijd wordt uw ontlasting steeds meer gebond tot pasta-achtig. Het is dan ook handiger om zakjes te gebruiken die niet leegb zijn. U verwisselt dan het zakje bij 1/3 vulling. De meeste colostomadragers do dit ongeveer twee keer per dag. Hier volgt een kleine test om voor u zelf te controleren of u voldoende weet over de stomaverzorging. Bespreek uw antwoorden met de stomaverpleegkundige.

---



## Test uw kennis over de stoma.

Bespreek uw antwoorden met de stomaverpleegkundige.

	<i>Juist</i>	<i>Onjuist</i>
De opening die ik moet knippen is 1 mm ruimer dan de stomanippel zelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De beste tijd om voor de stoma te zorgen is 's ochtends voor het ontbijt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Een voorverwarmde huidplaat hecht beter aan de huid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De stoma heeft pas na drie maanden zijn uiteindelijke vorm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lekkages horen bij het leven met een stoma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bij lekkages ga ik zelf op zoek naar oplossingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De huid rondom de stoma hoort dezelfde kleur te hebben als de huid op de rest van mijn buik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Of de huidplaat voldoende hecht zie ik het beste door de achterkant van de verwijderde huidplaat te controleren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stomamaterialen zijn zo goed dat ze in één keer hechten op de huid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vlak voor het aanbrengen van de huidplaat moet ik de huid en de stoma goed drogen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De stomaverpleegkundige heeft telefonisch spreekuur op werkdagen van 9.00 - 9.30 uur.	○	○
---	---	---

## Voor ontslag

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

.....

.....

.....

Voor het ontslag komt de stomaverpleegkundige om een aantal zaken te regelen:

- De stomaverzorging met u doornemen.
- De stoma en het materiaal worden gecontroleerd
- Een overdracht maken voor de wijkverpleegkundige.  
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 dagboekje en krijgt u hierbij begeleiding van de wijkverpleegkundige. Bespreek met de wijkverpleegkundige hoever u bent met het aanleren van de stomaverzorging met behulp van het lijstje op de vorige bladzijde. Bespreek elke dag de volgende nieuwe stap.



## Stap 7

### **Na ontslag uit het ziekenhuis**

U heeft in tweevoud een overdracht meegekregen van de stomaverpleegkundige. Geef één overdracht aan de wijkverpleegkundige. Bewaar de andere zodat u de gegevens en telefoonnummers bij de hand heeft.

Uw materialen zijn gebracht door uw leverancier. Controleer het pakket. Wanneer u denkt dat er iets niet klopt belt u dan gerust met de stomaverpleegkundige.

*Eerste bezoek wijkverpleegkundige*

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

Verzorg zelf uw stoma onder begeleiding van de wijk- verpleegkundige. Bespreek met de verpleegkundige 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 met de wijkverpleegkundige alvast hoe u de volgende dag voor uw stoma gaat zorgen zonder begeleiding. Een idee is de stoma te 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.

**Schrijf vandaag op wat u eet en drinkt, en wat de stoma-  
productie is**

	<i>Eten</i>	<i>Drinken</i>	<i>Turf het aantal keren lege</i>
<i>Ontbijt</i>			
<i>Ochtend</i>			
<i>Lunch</i>			
<i>Middag</i>			

<i>Avondmaaltijd</i>			
<i>Avond</i>			
<i>Voor / in de nacht</i>			



## Stap 8

Verzorg de stoma voordat de wijkverpleegkundige 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. U kunt het moment van de stomaverzorging hierop afstemmen.

Bespreek met de wijkverpleegkundige hoe u de verzorging ervaren heeft.  
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 u nog kunt veranderen in uw eten en drinken om de productie meer te binden, zie de adviezen bij stap 6 en in de informatiemap.

Houd ook vandaag de productie van de stoma bij achterin dit boekje (pagina 27).

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 wijkverpleegkundige komt.  
Bespreek hoe de huid rondom de stoma eruit zag.  
Schrijf uw bevindingen op :

.....

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

Wanneer u twijfelt over de stomaproductie, houdt dan weer 24 uur uw eten en drinken bij en de stomaproductie. Gebruik hierbij het voorbeeld op bladzijde 18. Turf ook hoe vaak u naar het toilet moet om te plassen en controleer of u urine overdag lichtgeel van kleur is. Vergelijk uw bevindingen met het stoplicht.

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



Onderstaande stoplicht is een hulpmiddel om te controleren of uw vochthuishouding in balans is. Doe dit de komende periode regelmatig! Het stoplicht kan ook een goed hulpmiddel zijn wanneer u zich minder fit voelt, ziek bent of twijfelt of uw stomaproductie niet te hoog is

### **Begrijp de stomaproductie en voorkom complicaties!**

	<p><b>Groen licht- Normaal</b></p> <p>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.</p>
	<p><b>Oranje licht- Let op!</b></p> <p><b>Langer dan 12 uur waterige ontlasting?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neem vaker (6-8 keer) zetmeelproducten.</li><li>• Verminder oplosbare vezels uit peulvruchten, groente en fruit en de grove vezels van volkorengraan producten.</li><li>• Verdeel eten en drinken. Drink niet een half uur voor of na het eten. Drink minder waterige dranken en verdeel de hoeveelheden.</li><li>• Neem extra zoute producten.</li><li>• Controleer de kleur van de urine (lichtgeel)!</li></ul>
	<p><b>Rood licht – Gevaar!</b></p> <p><b>Langer dan 24 uur waterige ontlasting?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Neem contact op met stomaverpleegkundige of huisart.</li><li>• Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donkere urine, krampen en tintelingen.</li><li>• 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 verstoord juist meer in vochtbalans en essentiële zouten.</li><li>• Neem 4 keer per dag loperamide 2 mgr.. Neem dit een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.</li></ul>





## Stap 10

*De dag voor uw eerste controle bij de stomaverpleegkundige (vaak gecombineerd met controlebezoek bij behandelend chirurg)*

In de informatiemap zit een vragenlijst over hoe u de stoma ervaart: *de StomaQol*. Vul deze lijst in en neem deze mee naar de stomaverpleegkundige. De bedoeling is dat u een nieuwe lijst van de stomaverpleegkundige krijgt die u dan vervolgens weer kunt invullen voor de volgende controle.

Neem bij de eerste controle ook dit stomadagboek mee naar de stomaverpleegkundige. Verzorg uw stoma op de controledag zo mogelijk niet en neem een schoon zakje mee. Tijdens de controle wordt uw stomamateriaal gewisseld. Dit de stomaverpleegkundige meer informatie over hoe goed uw materiaal blijft zitten.

Vragen voor de stomaverpleegkundige:

.....

.....

.....

Schrijft ook vandaag uw eten en drinken en de stomaproductie op, zodat u dit tijdens het consult met de stomaverpleegkundige kunt bespreken.

	<b><i>Eten</i></b>	<b><i>Drinken</i></b>	<b><i>Turf het aantal keren lege</i></b>
<i>Ontbijt</i>			
<i>Ochtend</i>			
<i>Lunch</i>			
<i>Middag</i>			

<i>Avondmaaltijd</i>			
<i>Avond</i>			
<i>Voor / in de nacht</i>			

## Vragen of problemen

Bij vragen of problemen kunt u de stomaverpleegkundige bellen tijdens het telefonisch spreekuur: elke werkdag van 09.00 - 9.30 uur, (0318) 43 57 39. Indien nodig wordt er een extra afspraak met u gemaakt. U kunt ook mailen: [stomapoli@zgv.nl](mailto:stomapoli@zgv.nl)

*Afsprakenschema stomaverpleegkundige*

	Datum:
1-2 weken na ontslag	
6 weken later	
3 maanden later	
6 maanden later	
6 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
- Geur en gasvorming
- Voeding
- Hoeveelheid en soort ontlasting
- Aanpassingen van kleding
- Steun omgeving, partner, naasten en familie
- Seksualiteit en stom, zwangerschap
- Werken
- Sporten, zwemmen
- Uitjes, bezoeken van anderen, onderweg zijn, vakantie en reizen, autogordel
- Patiëntenvereniging

## **Website**

Voor extra informatie kunt u ook kijken op [www.zgv.nl](http://www.zgv.nl)

## Instructie-overzicht voor de stomaverzorging



Verwijder het oude materiaal door het voorzichtig, met behulp van een vochtig gaas, van boven naar beneden van de huid los te pellen. Het is handig om halverwege, wanneer de stoma vrijkomt, deze alvast wat schoon te maken, door een vochtig gaas over de stoma in de opening van het zakje te schuiven.



Inspecteer de stoma, de huid en de achterkant van het verwijderde systeem. Doe het vuile materiaal in een afvalzakje. Maak met natte gazen (met alleen water) de huid en de stoma schoon, dep met een gaas de huid droog. Wees er steeds op bedacht dat er opnieuw ontlasting uit de stoma kan komen.



Controleer de pasvorm van het malletje, maak zo nodig een nieuwe. Teken het malletje in spiegelbeeld over op de huidplaat en knip dit uit. Knip de opening in de huidplaat. Deze moet 1 mm groter zijn dan de stoma.



Sluit de opening van het nieuwe zakje.

Vouw het onderste, kleine strookje over de bovenste grotere strook (naar uzelf toe). Rol de sluiting op totdat u het klittenband ziet. Sluit het stomazakje door de klittenbanddoortjes stevig op het klittenbandstrookje te drukken.





Droog nogmaals de stoma en de huid.

Verwijder de transparante beschermfolie van de huidplak.

De folie kunt u bewaren als nieuw malletje.



Vouw de huidplaat dubbel over ongeveer het midden met de bovenzijde naar buiten. Leg de opening van de huidplaat aan de onderzijde langs de stoma en breng de huidplaat van onder naar boven aan terwijl de buikhuid glad gehouden wordt.



Wrijf de huidplaat aan zodat hij door de warmte van de handen en de buik vastplakt. Controleer of het zakje goed bevestigd is.

- Als u een tweedelig systeem gebruikt ontvangt u een instructiekaart van de stomaverpleegkundige.
- De stoma kan tijdens de verzorging iets gaan bloeden. Een koud 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 ontlastings 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.

## Extra schema's om de stomaproductie te noteren

Turf het aantal keren legen.

*Voorbeeld schema*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

*Productie stoma*

*Datum:.....*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

*Productie stoma*

*Datum:.....*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

*Productie stoma*

*Datum:.....*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

*Productie stoma*

*Datum:.....*

Nacht	Ochtend	Middag	Avond