

Verzorging van een stoma

Een goede persoonlijke hygiëne is altijd belangrijk. Met een stoma kunt u uw lichaam op dezelfde manier verzorgen als voor de stoma. Douchen en baden, het kan beide met een stoma. De moderne opvangzakjes kunnen tegen een stootje en zijn waterbestendig. Het is zelfs goed voor uw huid rondom de stoma om regelmatig te douchen zonder opvangmateriaal mits u niet heter water gebruikt dan uw lichaamstemperatuur.

Er zijn veel stomahulpmiddelen in de handel. Zo zijn er opvangzakjes in vele soorten en maten. Er zijn twee systemen opvangapparatuur: een- en tweedelig. Het verschil tussen deze twee is dat bij eendelige opvangzakjes, het zakje en de huidplaat één geheel zijn. Bij het tweedelig systeem zijn de zakjes en de huidplaat los van elkaar. Het zakje kan dus wisselen, terwijl de huidplaat twee tot vier dagen op de huid kan blijven zitten. De zakjes zijn vaak voorzien van een koolstoffilter. Dankzij dit filter kunnen gassen reukloos ontsnappen en zwellen de zakjes niet te zeer op. Dit kan hinderlijk zijn bij het dragen.

Eendelige opvangzakjes hebben een vaste kleeflaag en hechten zich daarmee rond de stoma op de huid.

U kunt zelf uw stoma het beste staand verzorgen. Maak de stoma en de huid er omheen schoon met lauw water, dep de huid droog en breng een nieuw zakje aan.

Houdt bij de stomaverzorging rekening met de volgende punten:

- Verzorg de stoma als de productie minimaal is. Dit is meestal 's morgens voor het ontbijt, bij een colostoma na de 1^e lozing. Wees alert op hoeveelheid van de productie en de regelmaat.
- Verzorg afhankelijk van de lichamelijke conditie en voorkeur de stoma staand of liggend. Vermijdt huidplooien door de buikwand te strekken voordat de plak aangebracht wordt.
- Verwissel en ontlucht tijdig het zakje. Het zakje mag maximaal tot één derde gevuld zijn. Te volle zakjes kunnen problemen veroorzaken. Zoals overlopen bij verschonen, het zakje kan door het gewicht van de plak loslaten of de kleeflaag van een ééndelig systeem kan van de huid lostrekken.
- Onthaar regelmatig de huid op de plaats waar het opvangsysteem wordt aangebracht met een scheermesje, gebruik geen ontharingscrème.
- Het is niet noodzakelijk de plakresten van de huid te verwijderen. Maak matig gebruik van removers. Spoel de huid goed na met lauw warm water.
- Gebruik weinig en ongeparfumeerde zeep, hooguit 2x per week, ph- neutraal. Zeepresten kunnen huidirritaties veroorzaken onder de huidplaat. Spoel daarom de huid goed na met lauwwarm water.

De stoma kan tijdens de verzorging iets gaan bloeden, dit hoeft niet verontrustend te zijn, het slijmvlies is kwetsbaar. Wanneer het bloeden aanhoudt kunt u een even koud nat gaasje of washandje op de stoma leggen.

Instructielijst

Verwisselen van het zakje bij het 2-delig systeem

- Leg het materiaal klaar: schoon zakje, natte gazen, afvalzakje en eventueel luchtverfrisser.
- Een open zakje legen in het toilet, met nat gaas of toiletpapier reinigen en eventueel sluitklem hergebruiken.
- Trek het zakje los, van boven naar beneden, houdt hier een gaas onder tegen eventueel lekken.
- Maak met gazen en lauwwarm water de huidplaat en de stoma schoon; eventueel met de douchekop.
- Bevestig het schone zakje volgens de gebruiksaanwijzing. Trek iets aan het zakje om te controleren of het goed vast zit.
- Bij een ileo- of urinezakje: opening of kraantje sluiten.

Verwisselen van de huidplaat

- Leg het materiaal klaar: schoon zakje, huidplaat,alletje, pen, schaaftje, natte glazen, handdoek, afvalzakje en eventueel luchtverfrisser.
- Hang het zakje in een afvalzak (leeg het ileo- of urinezakje eerst in het toilet).
- Trek het systeem voorzichtig los, met een pelende beweging van boven naar beneden, houdt er een gaas onder tegen het mogelijk lekker.
- Maak met gazen en lauwwarm water de huid en het stoma schoon; eventueel met de douche. Dep de huid met een gaas droog.
- Controleer de pasvorm van het alletje, maak zo nodig een nieuwe, teken het alletje in spiegelbeeld over op de huidplaat en knip hem uit.
- Verwarm de huidplaat door bijvoorbeeld onder het bovenbeen te leggen, op de borst onder de kleding of wrijven tussen de handen.
- Verwijder het beschermfolie en breng de huidplaat aan (van onder naar boven); goed aanwrijven vooral rondom de stoma.
- Bevestig het schone zakje.
- Trek iets aan het zakje om te controleren of het goed vast zit.
- Bij open zakje opening of kraantje sluiten.

Verwisselen van het eendelig systeem

- Leg het materiaal klaar: schoon zakje, alletje, pen, schaaftje, handdoek, natte gazen, afvalzakje en eventueel luchtverfrisser.
- Hang het zakje in een afvalzak (leeg een open zakje eerst in het toilet).
- Trek het systeem voorzichtig los, met een pelende beweging van boven naar beneden, houdt er een gaas onder tegen het mogelijk lekken.
- Maak met de natte gazen de huid en het stoma schoon, eventueel met de douche. Dep met een gaas de huid droog.
- Controleer de pasvorm van het alletje, maak zonodig een nieuwe. Teken het alletje in spiegelbeeld over op de huidplaat en knip uit.
- Verwarm de huidplaat door bijvoorbeeld onder het bovenbeen te leggen, op de borst onder kleding of wrijven tussen de handen.
- Verwijder het beschermfolie. Breng de huidplak met het stomazakje, dubbel gevouwen, onder de rand van het stoma aan en druk deze naar boven toe stevig op de huid. Vermijdt huidplooien door de buikwand strak te trekken voordat de plak aangebracht wordt. Bij open zakje opening of kraantje sluiten.