

Begrijp de stomaproductie en voorkom complicaties!



Groen licht- Normaal

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.



Oranje licht- Let op!

Langer dan 12 uur waterige ontlasting?

- Neem vaker (6-8 keer) zetmeelproducten.
- Verminder gebruik van oplosbare vezels uit peulvruchten, groente en fruit en de grove vezels van volkorengraan producten.
- Verdeel eten en drinken. Drink niet een half uur voor of na het eten. Drink minder waterige dranken en verdeel de hoeveelheden.
- Neem extra zoute producten.
- Controleer de kleur van de urine (lichtgeel)!



Rood licht – Gevaar!

Langer dan 24 uur waterige ontlasting?

- Neem contact op met stomaverpleegkundige of huisarts
- Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donkere urine, krampen en tintelingen.
- Maak 1 liter ORS. Drink hiervan steeds kleine beetjes verdeeld over de dag. Drink geen waterige dranken of koolzuurhoudende dranken. Het lijkt te helpen tegen de dorst, maar verstoort juist meer de vochtbalans en de balans van essentiële zouten.
- Neem 4 keer per dag loperamide 2 mgr.. Neem dit een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.