

## Stomazorg op vakantie

Met een stoma op vakantie gaan hoeft geen probleem te zijn, mits u zich goed voorbereidt en rekening houdt met een aantal belangrijke aandachtspunten.

De Nederlandse stomavereniging heeft hierover een paar handige informatiefolders en kleine taalgidsjes uitgegeven. Een medisch paspoort met daarin het soort stoma, productomschrijvingen, bestelnummers van het materiaal, medicijngebruik en belangrijke telefoonnummers is aan te raden om mee te nemen. Het stomapaspoort is te verkrijgen bij de stomaverpleegkundige of de leverancier van het stomamateriaal.

Als een vakantie een te grote stap is kan een weekendje weg een goede test zijn om te ontdekken wat er mogelijk is. Voordat een stomadrager op vakantie gaat moet hij/zij zich vooral zeker voelen. En een vakantie moet niet een belasting maar juist een ontspanning zijn.

### *Materiaal*

Neem voor een periode van de vakantie 2 keer zoveel materiaal mee dan u normaal in dezelfde periode zou gebruiken, zodat u zonodig het stomamateriaal extra kan verwisselen. Normaal mag een stomadrager voor ongeveer twee maanden materiaal bestellen van de ziektekostenverzekeraar. Als hij/zij lang op vakantie gaat en dus meer materiaal nodig heeft, is het verstandig de reden te melden bij bestelling bij de leverancier.

### *Reizen per vliegtuig*

Voor mensen die gaan vliegen is het raadzaam om bij het inchecken te vragen om een stoel aan het gangpad en dichtbij het toilet. Denk eraan dat een schaar tegenwoordig voor problemen kan zorgen bij de douane en niet in de handbagage

meegenomen kan worden. Bij fouilleren kan gevraagd worden om een aparte ruimte. Wanneer een douanebeambte de stoma wil zien, kan het stomapaspoort een uitkomst zijn! Het is slim om de stomaspullen in de handbagage te pakken en of spreiden in de bagage, voor het geval koffers zoekraken. Wanneer het laadruim niet verwarmd is, kan het materiaal bevroren waardoor het de plakkracht verliest. Het materiaal is compacter mee te nemen als het in plastic tasjes (zoals de afvalzakjes) verpakt wordt. Via de huisarts kan ook een medische verklaring gevraagd worden voor het meenemen van extra (hand)bagage

### *Reizen met de auto*

In de auto kan het dragen van een gordel voor veel stomadragers lastig zijn, omdat de gordel net over de stoma valt. Een handige tip is om een grote paperclip of knijper aan de bovenzijde van de gordel te plaatsen, op het punt waar hij net uit de stijl komt. Trek de gordel een klein stukje uit en zet daar de knijper op zodat hij niet terugrolt in de stijl. Bij een autoaccessoirewinkel zijn ook gordelgeleiders verkrijgbaar. Blijft dit toch vervelend, dan kan het gebruik van een harde stomacap (= harde beschermcap om het zakje) worden overwogen. Deze kan in een steunband bevestigd worden. Hierdoor wordt de stoma beschermd tegen stoten of knellen. Onderweg kan de stomadrager voor het vervangen van het stomamateriaal gebruik maken van het invalidentoilet van een tankstation of wegrestaurant. Deze is ruimer en heeft vaak een wastafel en afvalbak. Met het stomapaspoort wordt hiervoor de toegang vaak makkelijk verkregen.

Door oververhitting kan het materiaal ook plakkracht verliezen. Daarom is het aan te raden tijdens het vervoer in de auto of verblijf in tent of caravan materiaal in een koelbox/tas (zonder koelelementen) te bewaren.

### *Specifieke aandachtspunten*

Stomadragers met een urostoma kunnen een lange reisperiode zonder toilet handig overbruggen door gebruik te maken van een nachtzak. Deze kan met een elastiek aan het been bevestigd worden.

Voor stomadragers met een ileostoma zijn er extra grote stomazakken verkrijgbaar. Maar als het enigszins kan, is het beter om regelmatig te stoppen en de stomazak te legen.

Wanneer u een colostoma heeft en dichte zakjes gebruikt is het handig om leegbare ileostomazakjes mee te nemen voor in het geval van diarree. Deze zakjes zijn makkelijker te legen, omdat ze aan de onderzijde open kunnen.

### *Verblijf*

Houdt bij de keuze van het vakantieverblijf of camping rekening met de hygiëne en in ruime mate aanwezig zijn van sanitaire voorzieningen.

Wanneer u bang bent voor lekkage op een hotelbed, neem dan een zeiltje of wasbare onderlegger mee. Wasbare onderleggers zijn vaak tegen een schappelijke prijs te verkrijgen bij de medische speciaalzaak.

Veel mensen gaan bijvoorbeeld zwemmen, fietsen of wandelen. Bewegen is goed voor ieder, ook voor mensen met een stoma, mits zij niet aan krachtporten doen. Door te grote druk op de buikwand kan de opening van de stoma in de buikwand groter scheuren. Soms kan het raadzaam zijn de buikwand preventief te steunen met een step-in of steunbandage. Overleg dit met de stomaverpleegkundige. Een gordeltje kan in een aantal gevallen het opvangmateriaal beter op zijn plaats houden en geeft een veilig gevoel.

Wat zwemmen betreft, in het water blijft stomamateriaal goed zitten. Het koolstoffilter moet afgeplakt worden met de daarvoor bestemde stickertjes. Bij lang zwemmen en zonnebaden op strand kan de huidplaat eventueel afgeplakt worden met zand- en waterbestendige hechtpleisters (circlemate).

Ook zonnebaden is geen probleem. Wel het stomazakje afdekken, zodat de stoma niet te heet wordt. Dit is niet goed voor het slijmvlies van de stoma! Met een licht opgeblazen kinderzwembandje onder de handdoek ligt bij buikligging de stoma vrij.

Meestal lukt het een stoma te camoufleren onder badkleding. Denk hierbij aan een wat hogere zwembroek of een badbak met een druk dessin of plooitjes over de buik. De Nederlandse Stomavereniging of de stomaverpleegkundige heeft adressen waar speciale kleding te verkrijgen is. Hier hangt wel een prijskaartje aan.

Sommige stomadragers met een colostoma hebben last van zitpijn. Dit is fantoompijn ten gevolge van de rectumamputatie. Op die plek zit een strak litteken, het kan erg pijnlijk zijn om daar lang op te zitten. Zeker vlak na de operatie, maar de klachten kunnen ook blijvend zijn.

Deze mensen mogen **nooit** op een windring zitten. Op die manier knelt de bloedcirculatie af. Een speciaal kussen kan ook tijdens de reis en vakantie veel comfort geven. De stomaverpleegkundige kan u hierover informeren. Om weer 'comfortabel' te fietsen mogen bij de betere fietsenzaken vaak verschillende zadels uitgeprobeerd worden.

### *Voeding en vocht*

Een vakantie is pas compleet als er ook volop genoten kan worden van locale specialiteiten en lekkernijen. Stomadragers moeten extra alert te zijn op hun voeding, omdat dit de ontlasting en het ontlastingspatroon in sterke mate kan beïnvloeden.

Sommige mensen slaan op vakantie sneller een maaltijd over of kunnen niet tegen het pittigere eten en krijgen last van diarree. In principe mogen stomapatiënten alles eten en gelden de algemene voedingsadviezen voor mensen met een stoma (goed kauwen, regelmatig eten en bij ileostoma liefst ook tussenmaaltijden gebruiken).

Maar voldoende vocht is vaak nog belangrijker: 2 tot 2,5 liter per dag. Zeker als de temperatuur oploopt en u door te zweten veel vocht verliest, ligt uitdroging op de loer.

De algemeen regel is om in een vakantieland uit te kijken met eten en drinken. Denk aan kraanwater, ijsklontjes, soft of schepijs, salades, rauw vlees of vis, bijvoorbeeld bij de barbecue of drinken/eten wat al wat langere tijd uit de koelkast is. Daarom wordt geadviseerd gekookt water of flessenwater gebruiken, ook voor de stomaverzorging!

**Bij colostoma:** bij irrigatie/spoelen ook gekookt/flessenwater gebruiken.

### **Specifieke aandachtspunten**

Mensen met een urostoma hebben het minst last van complicaties. Maar ook zij moeten bij warm weer hun vochthuishouding in de gaten houden. Het is belangrijk om ruim te drinken; de urine moet helder blijven.

Met name voor mensen met een ileostoma geldt dat ze voldoende moeten drinken en extra zout nodig hebben. Volg de adviezen die u rond voeding heeft gekregen ook tijdens uw vakantie op. Stomadragers met een ileostoma moeten zeker loperamide en ORS bij zich hebben om eventuele 'diaree' tegen te gaan.

Ook bij een colostoma is voldoende drinken belangrijk. Anders bestaat de kans op te harde ontlasting en is obstipatie onvermijdelijk. Wat dan kan helpen is veel water drinken en als u bekend bent met obstipatie zonodig de voorgeschreven laxemiddelen gebruiken. Vergeet de medicatie niet mee te nemen op vakantie.

### *Complicaties*

Ondanks alle voedingsadviezen en een goede voorbereiding is het toch mogelijk dat zich complicaties voordoen. U kunt altijd contact opnemen met uw eigen stomaverpleegkundige. Enkele eerste-hulp tips bij de meest voorkomende complicaties.

### *Huidproblemen*

Bij een warm klimaat hoort ook veel zweten. En dit kan huidproblemen veroorzaken. Het is dan aan te raden het materiaal wat vaker te verwisselen. Ook moet haartjes onder de plak zoveel mogelijk voorzichtig worden weggeschoren.

Bij problemen is het belangrijk om direct de achterkant van de plak te observeren. Hieraan valt vaak de aard van het probleem af te lezen over je ziet waar de ontlasting of urine gelekt heeft bijvoorbeeld ten gevolge van een plooi

Bij een ontvelde huid, is orahesivepoeder (gemalen hydrocoloïd) een oplossing.

Deze poeder op de plekjes aanbrengen en het teveel wegblazen. Vergeet niet om plekjes waar de poeder blijft kleven iets vochtig te maken met een nat gaasje. Op het dan ontstane klevende laagje plakt de huidplaat beter.

### *Bloeden*

Een beetje bloed is normaal, want het slijmvlies van de stoma is veel kwetsbaarder dan de huid. Als een stoma meer bloedt dan gebruikelijk, leg er dan een koud, nat washandje op. Iets orahesivepoeder op het wondje strooien wil vaak ook helpen.

### *Pancaking*

Er ontstaat pancaking als de ontlasting boven in het zakje blijft zitten en zich rond de stomaopening ophoopt. Om de ontlasting naar beneden te laten zakken zijn er een aantal trucjes voorhanden. Plak het filter af met de daarvoor bestemde sticker. Een paar druppels slaolie of speciale gel in het zakje kan als glijmiddel de ontlasting naar beneden laten zakken.

Of zorg dat bij het aanbrengen van het zakje er wat lucht bij zit. Plak het filter wel af of er creëer een luchtbel door het laatste verzorgingsgaasje in het zakje te doen.

*Voor meer informatie*

- [www.stomanet.nl](http://www.stomanet.nl)
- [www.vvsn.com](http://www.vvsn.com)
- [www.badenstrandmode.nl](http://www.badenstrandmode.nl)
- [www.stomaswimwear.com](http://www.stomaswimwear.com)

