

# Stomadagboek

## 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.

Om u daarbij 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, afhankelijk 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

### **Wilt u dit dagboek lezen vóór uw opname?**

Wij vragen u 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. Mocht u vragen of problemen hebben in verband met uw stoma, dan kunt u contact opnemen met de stomaverpleegkundigen van het Beatrixziekenhuis. U kunt hen altijd bellen tijdens het telefonisch spreekuur op (0183) 64 44 75. Het telefonisch spreekuur is op:

- dinsdag: 08.00 - 16.30
- woensdag: 08.00 - 12.00
- donderdag: 08.00 - 16.30

Bij vragen of problemen omtrent de stomazorg buiten kantoortijden en tijdens het weekend of feestdagen kunnen stomadragers contact opnemen met Rivas Zorglijn 0900 - 8440.

In niet-spoedeisende gevallen kunt u ook mailen naar [stomaverpleegkundige.bzh@rivas.nl](mailto:stomaverpleegkundige.bzh@rivas.nl).

## 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 infoboekjes door en schrijf hieronder op wat voor u nog onduidelijk is. 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?

U heeft na het pre-operatief gesprek materiaal meegekregen om thuis uit te proberen. Plak het zakje over de aangetekende plaats. Vul het zakje via de leegopening met behulp van een kannetje met ongeveer 150- 200 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 2

Activiteiten voor direct na de operatie (zelfde dag)

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
500 ml drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
1 pakje drink-voeding drinken	<input type="checkbox"/> 
Yoghurt of vla eten	<input type="checkbox"/> 
Rechttop zitten in bed	<input type="checkbox"/> 
2x een half uur uit bed	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

Voor de eerste dag na de operatie (algemeen)

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Eigen dieet	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
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)

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
Meekijken met de stomaverzorging	
Door het zakje heen de stoma aanraken	
Op onderstaand schema bijhouden wat uit uw stoma komt	
De verpleegkundige waarschuwen al het zakje voor 1/3 gevuld is	

### Noteren productie stoma

Het is belangrijk dat u weet hoeveel productie u heeft uit uw stoma. Ook de aanwezigheid van gas is belangrijk. 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.

Als u de eerste dagen na de operatie nog niet in staat bent om dit zelf bij te houden, dan zal de verpleegkundige op afdeling dit voor u doen.

Voorbeeld schema:























	nacht	ochtend	middag	avond	
	200	150 x 200	250 x 100	150 x 150	
Totaal	200	350	350	300	Eindtotaal: 1200 ml

Vul hier uw gegevens in:

	nacht	ochtend	middag	avond	
Totaal	ml	ml	ml	ml	Eindtotaal: ml

### Stap 3

De tweede dag na de operatie:

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Eigen dieet	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Lichamelijke verzorging met beperkte hulp	<input type="checkbox"/> 
Minimaal 6 uur uit bed	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Stukje lopen op de gang	<input type="checkbox"/> 

De tweede dag na de operatie (stomaverzorging)

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
Meekijken met de stomaverzorging	
Zelf de stoma schoonmaken	
Bij 1/3 vulling het zakje legen in een kan en de hoeveelheid noteren in het onderstaande schema	

Productie stoma

















Datum:

	nacht	ochtend	middag	avond	
Totaal	ml	ml	ml	ml	Eindtotaal: ml

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

## Stap 4

Voor de overige opnamedagen:

Activiteiten	Aanvinken / noteren wat behaald is
1,5 tot 2 liter drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
1 tot 2 pakjes drinkvoeding drinken	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Eigen dieet	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Lichamelijke verzorging zonder hulp	<input type="checkbox"/> 
Minimaal 6 uur uit bed	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Twee maal stukje lopen op de gang	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

Rondom de stomaverzorging:

Doel	Aanvinken / noteren / noteren wat behaald is
Bedenken wat klaargelegd moet worden voor de stomaverzorging	
Onder begeleiding zelf de stoma verzorgen en tips vragen	
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
III	I	II	I

Productie stoma

Datum:

Nacht	Ochtend	Middag	Avond

## Stap 5

### De voorbereiding op 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.

*Mochten er vragen zijn, dan kunt u deze hieronder opschrijven en bespreken met de (stoma)verpleegkundige:*

*Afspraak stomazorg met partner/familie op:*

Met behulp van onderstaand lijstje kunt u voor uzelf nagaan of u voldoende weet en kunt voordat u naar huis gaat. Bespreek dit met de stomaverpleegkundige.

#### **U weet:**

- wanneer het stomamateriaal gelegd of gewisseld moet worden
- welke materialen klaargelegd of gewisseld 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 welke niet)
- hoe het opvangmateriaal weggegooid moet worden
- waar u met uw voeding rekening mee moet houden

#### **U kunt zelfstandig**

- 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)

### **Voor mensen met een ileostoma (stoma op dunne darm)**

Hoeveel was uw productie gisteren? Dit kunt 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 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.

#### *In de herstelfase NIET afvallen*

In de herstelfase (ongeveer 6-8 weken na de operatie) mag u niet afvallen. Wij adviseren u om 1 x per week te wegen op hetzelfde tijdstip en dezelfde weegschaal. Wanneer u afvalt moet u dit melden aan de arts of stomaverpleegkundige.

#### *De belangrijkste adviezen:*

- Snijd en kauw uw eten goed fijn.;
- Maak uw drie hoofdmaaltijden iets kleiner en eet tussendoor ook een zetmeelproduct, zoals een halve boterham, een beschuit of cracker. Hierdoor wordt de ontlasting meer gebonden;
- Drink niet te veel waterige vloeistoffen achter elkaar.
- Varieer met wat u 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)*

#### *De belangrijkste adviezen:*

- goed kauwen, regelmatig en voldoende vezelrijk eten en hierbij ruim drinken.
- De komende tijd wordt uw ontlasting steeds meer gebonden tot pasta-achtig. Het is dan ook handiger om zakjes te gebruiken die niet leegbaar zijn. U verwisselt dan het zakje bij 1/3 vulling. De meeste colostomadragers doen dit ongeveer twee keer per dag.

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

Voor uw ontslag moeten er een aantal dingen geregeld worden, te weten:

- materiaal bestellen
  - leverancier:
  - merk materiaal:
- passende mal meegeven
- nazorg geregeld ja/nee
- afspraak chirurg
- afspraak stomaverpleegkundige
- belafpraak: u wordt door een verpleegkundige van afdeling 4 west gebeld op:

Wanneer u thuis komt, gaat u gewoon verder met dit dagboekje. U krijgt hierbij begeleiding van de wijkverpleegkundige. Bespreek met de wijkverpleegkundige hoe ver 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 6**

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

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 wijkverpleegkundige. 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 alvast met de wijkverpleegkundige hoe u de volgende dag voor uw stoma gaat zorgen zonder begeleiding. Een idee is de stoma 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.

De huid rondom de stoma hoort er net zo uit te zien als de overige huid op de buik. Zijn er afwijkingen, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.



*Schrijf vandaag op wat u eet en drinkt, en houdt de stomaproductie bij.*

### **Weer thuis**

<b>Eten</b>	<b>Drinken</b>	<b>Turf het aantal keren legen</b>
Nbijt		
Ochtend		
Lunch		
Middag		
Avondmaaltijd		
Avond		
's Nachts		

Zie de aanbevelingen over voeding bij stap 6.

De hoeveelheid ontlasting kan sterk worden verminderd door het regelmatig eten van droge zetmeelproducten (6 - 8 keer daags), afwisselend te drinken en waterige dranken te beperken.

### **Stap 7**

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. Uw moment van de stomaverzorging kunt u hierop afstemmen.

Bespreek vervolgens 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 kunt u nog veranderen in uw eten en drinken om de productie meer te binden (zie adviezen bij stap 6)? Houd ook vandaag de productie van de stoma bij (achterin dit boekje).

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 8

Verzorg zelfstandig uw stoma voordat de wijkverpleegkundige komt. 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 kunt u nog veranderen in uw eten en drinken om de productie meer te binden (zie adviezen bij stap 6 en in de informatiemap)?

*Schrijf vandaag op wat u eet en drinkt en wat de stomaproductie is.*

Eten	Drinken	Turf het aantal keren legen
Nbijt		
Ochtend		
Lunch		
Middag		
Avondmaatijd		
Avond		
's Nachts		

*Bespreek dit lijstje met de wijkverpleegkundige.*

Bespreek met de wijkverpleegkundige of u zich zeker genoeg voelt om haar bezoeken af te ronden. Bij vragen of problemen mag u altijd contact opnemen met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis.

## Stap 9

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

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 materiaal mee naar de poli. Tijdens de controle wordt uw stomamateriaal gewisseld. Dit geeft de stomaverpleegkundige meer informatie over hoe goed uw materiaal blijft zitten.

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

Eten	Drinken	Turf het aantal keren legen
Nbijt		
Ochtend		
Lunch		
Middag		
Avondmaatijdd		
Avond		
's Nachts		

**Vragen voor de stomaverpleegkundige:**

Bij vragen of problemen kunt u de stomaverpleegkundige bellen tijdens het telefonisch spreekuur op dinsdag en donderdag van 9.00u tot 10.00 uur. Wij zijn ook bereikbaar op mail adres: [stomaverpleegkundige.bzh@rivas.nl](mailto:stomaverpleegkundige.bzh@rivas.nl).

*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 de kleding
- Steun omgeving, partner, naasten en familie
- Seksualiteit en stoma, zwangerschap
- Werken
- Sporten, zwemmen
- Uitjes, bezoeken van anderen, onderweg zijn, vakantie en reizen, autogordel
- Patiëntenvereniging

## Instructiekaart voor de stomaverzorging



Verwijder het oude materiaal door het voorzichtig, met behulp van een vochtig gaas, van boven naar beneden van de huid 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 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 klittenbandoortjes 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.

- 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 ontlasting 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.

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	Ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			

<b>Datum:</b>			
<b>Productie stoma: aantal keren legen</b>			
nacht	ochtend	middag	avond
Dat is ..... X ..... = ..... ml			







