

# Stomazorg

De huidplaat van een stoma verwijderen gaat het snelst met een gaasje met lauwwarm water. Dat is een van de tips van gespecialiseerd verpleegkundige Jolanda Smelt. Zij deelt haar kennis graag met jou.

TEKST: MIRJAM BEDAF FOTO: FRANK MULLER/ZORGINBEELD

**E**en stoma is een kunstmatige uitgang voor ontlasting of urine. In het Grieks betekent stoma 'opening' of 'mond'. Een stoma wordt aangelegd op de dunne darm, de dikke darm of de urineleiders, als ontlasting of urine niet via de normale weg kan worden afgevoerd. Bijvoorbeeld door een ziekte of ongeval. Jaarlijks worden er in ons land stoma's aangelegd bij 6.000 tot 9.000 mensen. Dit zijn ongeveer 5.500 colostoma's, 2.200 ileostoma's en 800 urostoma's. In Nederland hebben in totaal circa 38.000 mensen een stoma. Hiervan is zo'n 10 procent jonger dan 40 jaar. De stoma kan op meerdere plekken in het lichaam worden geplaatst en variëren in grootte en vorm. Stoma's kunnen tijdelijk zijn en weer worden opgeheven, of blijvend zijn. Zie het kader voor uitleg over de verschillende soorten stoma's.

## VERZORGING

Wat zijn de taken van de verzorgende ig bij stomazorg? Jolanda Smelt, verpleegkundige stoma-, wond-, continetie- en retentiezorg bij speciaalzaak Mediq CombiCare, legt uit: 'Volgens de Nederlandse

richtlijn stomazorg moeten verzorgenden het stomamateriaal kunnen verwisselen, de stoma schoonmaken en complicaties signaleren. Iedere zorginstelling heeft eigen protocollen waarin staat wat er van wie wordt verwacht. Over het algemeen kun je zeggen dat verzorgenden de stoma verzorgen en moeten kunnen zien wanneer er iets niet goed is. En weten wat je dan moet doen.'

## TWEE SYSTEMEN

De stoma verzorgen houdt in: het verwijderen van het stomazakje, het reinigen van de huid en het aanbrengen van een nieuw stomazakje. Er bestaan opvangmaterialen in allerlei soorten en maten. Er zijn twee soorten systemen: één delig en tweedelig opvangmateriaal. Bij het één delige materiaal zijn de huidplaat en het stomazakje één geheel. Als je het stomazakje moet verwisselen, verwissel je dus alles in één keer. Bij het tweedelige materiaal blijft de huidplaat een aantal dagen zitten. Dat varieert tussen de twee en de vijf dagen, terwijl het zakje zo vaak wordt verwisseld als nodig is. Bij een colostoma is dat een tot drie keer per dag, bij een ileostoma en urostoma een tot twee keer per dag.

## MEER WETEN?

Nederlandse richtlijn Stomazorg: [stoma.venvn.nl/Kennis-Informatie/Protocollen-en-richtlijnen](http://stoma.venvn.nl/Kennis-Informatie/Protocollen-en-richtlijnen)

Stomavereniging: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

Stichting Stomaatje: [www.stomaatje.nl](http://www.stomaatje.nl)



Voor veel mensen is het moeilijk om een stoma te accepteren, maar ze kunnen er goed mee leren leven.

## VERWIJDEREN HUIDPLAAT

'Het verwijderen van de huidplaat moet voorzichtig gebeuren', legt Smelt uit. 'Dat wil zeggen dat je de plaat 'pellend' van boven naar beneden verwijdert. Hierbij ondersteun je de huid met één hand en met de andere hand pel je de plaat los. Dat gaat het gemakkelijkst met een gaasje met lauwwarm water. Het is niet nodig om steriele gaasjes te gebruiken, want de stoma is iets waar ontlasting uitkomt en toiletpapier is immers ook niet steriel.'

## SCHOONMAKEN STOMA

Ook het schoonmaken van de huid rond de stoma kun je het beste met water doen. Er zijn lijmmestverwijderaars op de markt, maar er is slechts een heel kleine groep mensen met een stoma die een

extra middel nodig heeft om de huidplaat te verwijderen. Denk hierbij aan mensen die chemo- of radiotherapie hebben ondergaan, mensen die prednison gebruiken of jonge kinderen. Deze mensen hebben een gevoelige huid. Bij hen kun je een dergelijk middel gebruiken om de plak gemakkelijker los te maken. Deze middelen worden overigens niet vergoed door de zorgverzekeraar.'

Wanneer de plaat is 'afgepeld', eventueel met een handdoekje eronder om (onverhoopt) vallende urine of ontlasting op te vangen, maak je het omliggende gebied schoon met water. Eventueel gebruik je een speciale barrièrecreme, toegespitst op stomazorg, om de omliggende huid te verzorgen. Gebruik nooit een vette (sudeo) crème want dan hecht de nieuwe huid-

plaat niet goed. Ten slotte plak je een nieuwe huidplaat op de huid. Druk deze ongeveer een minuut aan, zodat het materiaal de warmte van de huid aanneemt. Dit zorgt voor een goede hechting.

## LEKKAGE VOORKOMEN

In de dagelijkse praktijk ziet Smelt een aantal zaken die niet goed gaan of onduidelijk zijn. 'De opening in de huidplaat bijvoorbeeld. Deze opening moet een tot twee millimeter groter zijn dan de stoma zelf. Sommige mensen hebben een huidplaat die al op maat is, maar het kan ook voorkomen dat er geknipt of gestanst moet worden. In het laatste geval wil het nog weleens voorkomen dat de opening te klein is. De opening van de huidplaat moet goed aansluiten en daarom goed op

maat zijn, maar je moet wel heel goed kunnen plakken om de huidplaat op de millimeter goed te leggen. Wanneer je er een millimeter naast zit, plak je op het slijmvlies van de stoma.' Essentieel voor de werking van stomamateriaal is dat het kan hechten op intacte huid. Slijmvlies is vochtig, dus er is geen hechting en dan kan er ontlasting of urine onder de huidplaat terechtkomen. Smelt raadt daarom altijd aan om de opening twee millimeter groter te knippen.

Wanneer de vorm van de buikwand verandert, verandert ook de vorm van de stoma. Dit kan komen door bijvoorbeeld zwaarder worden in gewicht of het slapper worden van de buikhuid en -wand naarmate mensen ouder worden. De stoma kan dan uitrekken en wat



## DRIE SOORTEN STOMA'S

### Dikke darm

Een colostoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm. Er wordt chirurgisch een opening gemaakt in de buikwand, waardoor een stukje van de dikke darm naar buiten wordt gehaald en op deze plek wordt vastgehecht. Er wordt een zakje op de huid geplaatst waarin de ontlasting wordt opgevangen. Een colostoma wordt gemaakt wanneer de dikke darm geheel of gedeeltelijk is weggehaald. Dit kan nodig zijn bij darmkanker, incontinentie of een dwarslaesie.

### Dunne darm

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm. Er wordt een stuk dunne darm door de buikwand naar buiten gehaald en vastgehecht om een nieuwe uitgang te maken voor de ontlasting, waarbij de ontlasting wordt opgevangen

door een zakje op de huid. Een ileostoma wordt aangelegd wanneer de dikke darm ontzien moet worden of verwijderd is bij bijvoorbeeld de ziekte van Crohn.

### Blaas

Een urostoma is een kunstmatige uitgang van de urineleiders. Deze wordt van een stuk dunne darm gemaakt. Het ene uiteinde wordt aan één zijde met de twee urineleiders verbonden, het andere uiteinde wordt in de buikwand gehecht. Over het algemeen wordt een urostoma rechts in de onderbuik geplaatst. Het stuk darm maakt nog steeds samentrekkende bewegingen, waardoor de urine naar buiten wordt bewogen. De urine wordt in een zakje opgevangen. Een urostoma kan nodig zijn vanwege blaaskanker of bij een slechte blaasfunctie.

groter worden. 'Wanneer de opening van de huidplaat jaren geleden is aangemeten en voorheen altijd goed aansloot en nooit lekte maar nu opeens wel, dan is dat bijna altijd op te lossen door de opening van de plak wat groter te maken', aldus Smelt.

Nog een tip: bekijk na verwijderen van de huidplaat altijd de achterkant. 'Bij lekkage denken we vaak aan kleding die vies wordt, bevuilde lakens etc., maar eigenlijk betekent lekkage dat er ontlasting of urine onder de huidplaat komt. Als dat iedere dag gebeurt, kan de huid uiteindelijk geïrriteerd raken', zegt Smelt.

### HUIDIRRITATIE

Irritatie van de huid rond de stoma komt regelmatig voor. Smelt legt uit: 'Bij irritatie en roodheid wordt soms gesproken van allergie, maar dat is heel zeldzaam bij stomazorg.' Het is overigens heel normaal dat de huid wat rood ziet direct na het verwijderen van de huidplaat. Smelt: 'Die roodheid moet wel verdwijnen tijdens het verzorgen. Pas wanneer de roodheid vurig is en niet afneemt, moet je hier extra aandacht aan besteden. Je moet een aantal zaken nagaan en noteren: Waar zit de roodheid ten opzichte van de stoma? Direct rond de stoma of juist op afstand? Direct rond de stoma kan wijzen op ontlasting of urine onder de plaat of op een te grote opening. Is er sprake van alleen roodheid of zie je ook pukkeltjes of bultjes? En is de huid pijnlijk of jeukt het? Jeuk kan duiden op een schimmelinfectie, wat regelmatig voorkomt bij mensen met een stoma, vooral als er ook een schimmelinfectie op

andere plaatsen is zoals in buikplooien of onder de borsten. Smelt: 'Rapporteer je bevindingen en overleg met iemand binnen de zorgorganisatie die is gespecialiseerd in stomazorg, bijvoorbeeld een stomaverpleegkundige.'

Hetzelfde geldt voor lekkage. Ga de volgende zaken na en rapporteer deze: Is de lekkage altijd aan één kant? Zo ja, aan welke kant van de stoma? Gebruik hiervoor de wijzers van de klok ter indicatie, op 1 uur, 5 uur of 10 uur, bijvoorbeeld. Zit het direct bij de stoma of loopt het door naar de rand? Is de lekkage altijd op een bepaald tijdstip van de dag? Is het gerelateerd aan een bepaalde situatie? Kijk verder op het moment dat de plaat eraf is of je plooien, kuilen of littekens ziet zitten rond de stoma. Laat iemand ook even gaan zitten en kijk naar de verandering van de buikwand en stoma wanneer hij of zij dit doet.

'Als verzorgende is het niet je taak om naar een oplossing te zoeken bij problemen met een stoma', vindt Smelt. 'Het is je taak om te verzorgen en te signaleren en ten slotte te verwijzen naar bijvoorbeeld een stomaverpleegkundige. Vaak zal de oplossing zitten in een aanpassing in de verzorging of ander stomamateriaal.'

### MEDICATIE

Door een stoma verandert er vrijwel niets aan de werking van het lichaam, alleen aan de manier waarop ontlasting en urine het lichaam verlaten. 'Medicatie heeft over het algemeen weinig negatieve gevolgen, behalve medicijnen die de stoelgang beïnvloeden zoals laxeermid-

delen of diarree remmers', vertelt Smelt. 'Hoe dunner de ontlasting, hoe groter de kans op lekkage. Bij een paar dagen diarree is het daarom verstandig met een arts te overleggen of hij een diarree remmer kan voorschrijven.'

### VOEDING

Mensen met een stoma kunnen hetzelfde eten als mensen zonder stoma. Voor iedereen geldt: eet voldoende groente en fruit, veel vezels en drink genoeg water. Bij een ileostoma gelden wel een aantal 'leefregels'. Smelt legt uit: 'Normaal gesproken wordt de ontlasting in de dikke darm ingedikt. Bij mensen met een ileostoma is dit niet het geval. Ze verliezen meer vocht in de ontlasting, en hun ontlasting is hierdoor dunner. Ze moeten daarom een halve liter meer drinken en meer zout eten. En omdat de ontlasting eerder het maagdarmkanaal verlaat, is het belangrijk om taaie, harde of draderige voeding klein te snijden en goed te kauwen. Denk hierbij aan asperges, zuurkool, noten, druiven en champignons. Wanneer de voeding niet klein en goed gekauwd is, kan er een verstopping optreden.' Verstopping is te herkennen door de volgende klachten: er komt enkele uren geen ontlasting, er zijn darmkrampen en eventueel misselijkheid. Treden deze klachten op, schakel dan een arts of stomaverpleegkundige in. De verstopping kan zo nodig met lauwwarm water worden weggespoeld. Het is verder belangrijk om op te letten wat er met de ontlasting meekomt — dit kun je doen als je het zakje leegt. In sommige gevallen kunnen pillen met een

harde buitenlaag (zoals anticonceptie, 'de pil') of bepaalde voedingsmiddelen zoals champignons onverteerd met de ontlasting meekomen. Vertel aan de cliënt wat je ziet en geef aan dat hij het eten nog kleiner moet snijden of nog grondiger moet kauwen. Houd dit ook bij voor collega's en overleg bij twijfel met de arts of stomaverpleegkundige.

### ACCEPTATIE

'Voor veel mensen is het moeilijk om een stoma te accepteren, maar ze kunnen er, over het algemeen, goed mee leren leven', vertelt Smelt. 'Meestal verandert een stoma het leven van de cliënt ingrijpend. Zaken die eerst heel normaal waren, zijn ineens een stuk complexer. Denk bijvoorbeeld aan sporten of seks.' Bij acceptatie speelt een aantal zaken een rol. Krijgt iemand de stoma voorbereid of onverwacht? Soms moet een stoma acuut worden geplaatst, soms is dat zelfs pas

bekend tijdens een operatie. Dan wordt iemand wakker in het ziekenhuis met een stoma. 'Aan de andere kant zijn sommige mensen blij dat ze een stoma krijgen, omdat ze bijvoorbeeld jarenlang ernstige ziekte van Crohn hebben gehad.'

### BEGRIIP TONEN

Als verzorgende is het belangrijk om begrip te tonen voor de emoties van de cliënt, vindt Smelt. 'Probeer te onderstrepen dat het niet erg is dat ze moeite hebben met de stoma en dat het heel begrijpelijk is dat ze verdrietig of boos zijn. Maar wees ook realistisch. Je wilt voorzichtig het besef creëren dat de stoma een onderdeel van het lichaam is. Het helpt wanneer je het verzorgen van de stoma vergelijkt met de normale stoelgang, zodat het verzorgen van de stoma net zo vanzelfsprekend wordt als het afvegen van je billen.'

### LEREN LEVEN MET EEN STOMA

Over het algemeen is de begeleiding erop gericht dat mensen zelf de stoma gaan verzorgen. Dit helpt ook bij het accepteren. Hiervoor kun je een stappenplan gebruiken (zie bijlage IX van de Nederlandse richtlijn Stomazorg). De uitleg die erbij hoort, is vanzelfsprekend ook belangrijk. Tijdens deze stappen krijgt de cliënt de kans om goed te observeren, vragen te stellen en stapsgewijs te ervaren hoe het is om de stoma te verzorgen. Een voorbeeld van opbouw van de handelingen: Stap 1 - Laat de cliënt bewust meekijken met de verzorging. Stap 2 - Laat de cliënt zelf het zakje eraf halen. Stap 3 - Laat de cliënt zelf de huidplaat verwijderen en opplakken. Stap 4 - Laat de cliënt zelf de huid rond de stoma schoonmaken ■

## Test jezelf

1 Hoeveel procent van de mensen met een stoma is ouder dan 40 jaar?

- ☐ A 10 procent.
- ☐ B 50 procent.
- ☐ C 90 procent.

2 Hoeveel Nederlanders hebben een stoma?

- ☐ A Ongeveer 9.000.
- ☐ B Ongeveer 18.000.
- ☐ C Ongeveer 38.000.

3 Een urostoma wordt gemaakt van een stuk dikke darm.

- ☐ A Dat is waar.
- ☐ B Dat is niet waar.

4 Wat zijn de belangrijkste taken van een verzorgende bij stomazorg?

- ☐ A Verzorgen en diagnosticeren.
- ☐ B Verzorgen en aanbieden van oplossingen bij complicaties.
- ☐ C Verzorgen en complicaties signaleren.

5 Wat is belangrijk na verwijdering van de huidplaat?

- ☐ A De achterkant controleren.
- ☐ B De inhoud van het stomazakje controleren.
- ☐ C Beide.

6 Mensen met een stoma moeten altijd een aangepast dieet volgen.

- ☐ A Dat is waar.
- ☐ B Dat is niet waar.

7 Wat moet je doen bij een vurig rode huid rond de stoma?

- ☐ A Behandelen met barrière crème.
- ☐ B Behandelen met sudocrème.
- ☐ C Behandelen met zinkoxide.

8 Mensen met een ileostoma verliezen... vocht bij hun ontlasting.

- ☐ A Minder.
- ☐ B Meer.
- ☐ C Evenveel.

Elk goed antwoord levert één punt op. Tel al je punten bij elkaar op en bekijk de uitslag!

Speel de kennisquiz online:  
[www.nursing.nl/elearning/kennisquiz](http://www.nursing.nl/elearning/kennisquiz)

Antwoorden  
4C  
3B  
2C  
1A  
5C

### Uitslag

**0-3 goed**  
Je weet nog niet voldoende.

**3-6 goed**  
De belangrijkste dingen weet je.

**6-8 goed**  
Je hebt het helemaal begrepen!