Leven met een darmstoma

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is een stoma?

Het krijgen van een stoma



U krijgt een stoma omdat de ontlasting het lichaam niet meer via de natuurlijke weg kan of mag verlaten. Een stoma is een kunstmatige uitgang (gemaakt van een stuk darm) met een uitgang op de buik, waarop een zakje wordt bevestigd. In dat zakje komt vervolgens de ontlasting. Meestal wordt een stoma aangelegd op de dikke darm (colostoma) of dunne darm (ileostoma).

Veel mensen schrikken als ze horen dat ze een stoma krijgen. Dat is niet gek. Het kost tijd om te leren leven met een stoma. In deze Divi krijgt u uitleg welke zorg u rondom een operatie, waarbij een stoma wordt aangelegd, kunt verwachten.

Wat is een stoma?

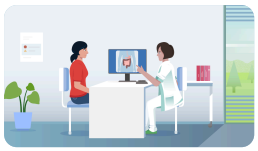
Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
U heeft een aandoening aan uw darmen waardoor u mogelijk een darmstoma krijgt.
Om een darmstoma aan te leggen, maakt de arts een opening in uw buik.
Door deze opening haalt de arts een stuk van de darm naar buiten.
De darm wordt vastgehecht op uw buik.
Deze opening op uw buik noemen we een stoma.

Op de stoma sluit u een zakje aan waarin de ontlasting wordt opgevangen.
Er bestaan verschillende soorten darmstoma’s.
We maken het onderscheid tussen dikke-darm stoma’s, ook wel colostoma’s genoemd…
…en dunne darm stoma’s. Dit noemen we ook wel een ileostoma.
Een stoma kan tijdelijk…
…of voor altijd zijn.
Dit hangt af van de reden waarom u een stoma krijgt.
Het krijgen van een stoma kan ingrijpend zijn.
De meeste mensen wennen na een tijdje aan hun stoma en ervaren geen beperkingen in hun dagelijkse leven.

Het informatiegesprek

Het informatiegesprek



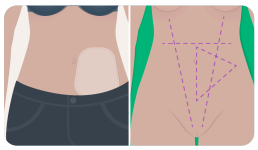
U heeft binnenkort een afspraak bij de stomaconsulent. Dit informatiegesprek duurt ongeveer 60 minuten.

Tijdens deze afspraak krijgt u informatie over het leven met een stoma, afgestemd op uw situatie. Er worden verschillende onderwerpen besproken onder andere:

- Wat is een stoma?
- Uw ziekte en de operatie
- De stomaverzorging en nazorg
- Het stomamateriaal en de leverancier van het materiaal
- Voeding
- Intimiteit en seksualiteit
- Sporten, hobby's en tillen
- Werken en reintegratie
- De patiëntenvereniging

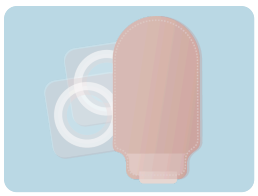
Tijdens het gesprek is er volop ruimte om vragen te beantwoorden. Heeft u vragen? Schrijf ze op, zodat alles aan bod kan komen. Als stomaconsulent begeleiden wij u ook na de operatie. Wij helpen u bij het aanleren van de stomazorg, geven voorlichting en advies. Daarnaast kunt u ook bij ons terecht voor vragen.

Waar komt de stoma?



Tijdens het tweede informatiegesprek kijken we samen met u naar de plaatsbepaling waar de stoma zou moeten komen. Daarbij kijken wij naar uw buik in een zittende en staande houding. We houden hierbij rekening met de vorm van uw buik, de buikspier, de plooien en hoe u uw kleding draagt. Belangrijk bij het bepalen van de plaats is dat u uw stoma goed kunt zien. We tekenen de plaats af met zwarte stippen, zodat het tijdens de operatie voor de chirurg duidelijk is waar de stoma bij voorkeur moet komen. Daarnaast gaan we ook oefenen met knippen en plakken van stomamateriaal zodat u er al een klein beetje aan gewend bent. Dat helpt u om na de operatie hier snel mee verder te gaan oefenen, onder toezicht van de stomaverpleegkundige.

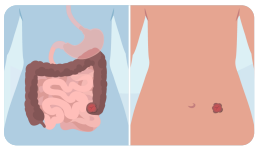
Verzorging van de stoma



Wij vinden het erg belangrijk dat u, wanneer u een stoma krijgt, de stoma zelf leert verzorgen. Daarom gaan we tijdens het informatiegesprek de stomazorg ook met u oefenen. Dit doen we alleen wanneer er met zekerheid een stoma wordt aangelegd of wanneer de kans op een stoma groot is.

Stoma's

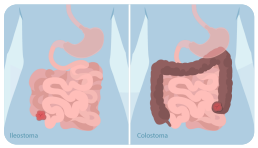
Darmstoma



Een stoma is een stukje darm dat door een opening in de buik naar buiten is gebracht en op de huid is vastgehecht.

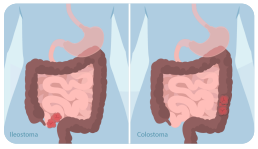
Een stoma kan op verschillende delen van de darm worden aangelegd. Ligt een stoma aan het einde van de dikke darm, als alleen de endeldarm is weggenomen, dan blijft de ontlasting nog altijd vrij dik. Hoe hoger de stoma is aangelegd op de darm, hoe dunner de ontlasting is.

Enkelloops stoma



De enkelloops stoma wordt ook wel eindstandig stoma genoemd. Deze stoma heeft één opening. De opening is het uiteinde van uw dunne of dikke darm. Via deze opening komt de ontlasting naar buiten. Het laatste stuk van uw darm is bij een enkelloops stoma helemaal verwijderd of dichtgehecht. Een enkelloops stoma kan zowel een ileostoma als een colostoma zijn.

Dubbeloopsstoma



Een dubbelloops stoma is een stoma met twee openingen naast elkaar. Uit de ene opening komt ontlasting. De andere opening is voor het afvoeren van slijm, dat uit het slijmvlies van uw darm komt. Een dubbelloops stoma wordt meestal aangelegd om een deel van uw darmen rust en tijd te gunnen om te genezen, bijvoorbeeld na een operatie of bij een ontsteking. Meestal is een dubbelloopsstoma tijdelijk. Ook een dubbelloops stoma kan zowel worden aangelegd bij een ileostoma als colostoma.

Leven met een stoma

Eten en drinken



Met een stoma kunt u in principe alles eten en drinken, een streng dieet is niet nodig. Het is belangrijk dat u zorgt voor een stabiel en gezond lichaamsgewicht. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te blijven drinken en vezels te eten zodat de ontlasting zacht blijft, het zakt dan gemakkelijker in het stomaopvangzakje.

Bij bepaalde voedingsproducten is het bekend dat er meer gasvorming ontstaat zoals bonen en koolsoorten, eieren, bier en koolzuurhoudende dranken. Ook kan het voorkomen dat de ontlasting verkleurd is door het voedsel wat u gegeten heeft, bv. bij bietjes of spinazie.

Werk en re-integratie



Met een stoma kunt u in principe uw werk weer oppakken. Neem wel de tijd voor uw herstel.

Als u lichamelijk zwaar werk doet, is het verstandig om met uw bedrijfsarts en leidinggevende te onderzoeken wat haalbaar en verstandig is. Het is daarnaast verstandig om met hen te onderzoeken wat haalbaar ten aanzien van de verzorgingsmogelijkheden van de stoma. Als het nodig is, kunt u een steunband voor uw stoma dragen tijdens het werk. De verpleegkundig consulent kan u hierover informeren.

Seksualiteit en intimiteit



De verandering van het lichaam, het opbouwen van het zelfvertrouwen en de reactie van uw partner en omgeving zijn van belang bij de eerste stap naar intimiteit. Seksualiteit heeft met gevoelens, wensen en verlangens te maken. Door het ziekteproces, de operatie en het hebben van een stoma kunt u te maken krijgen met een ander lichaamsbeeld. Het kan tijd kosten om het zelfvertrouwen op te bouwen.

Daarnaast kunnen functies zijn verstoord die uw seksleven beïnvloeden. Bijvoorbeeld bij een endeldarmoperatie kunnen zenuwbanen beschadigen, waardoor mannen geen erectie kunnen krijgen

en bij vrouwen de vagina minder vochtig wordt. Het gevoel van orgasme is soms wel mogelijk. Ook radiotherapie kan gevolgen hebben voor de functionaliteit.

Als u problemen ervaart, probeer dit dan te bespreken met uw partner. Een periode van gewenning is normaal. Probeer samen vertrouwen op te bouwen. Raadpleeg daarnaast gerust uw arts of verpleegkundig consulent stoma. Zij kunnen u voorzien van advies of u doorverwijzen naar een andere gespecialiseerde hulpverlener.

Sporten, hobby's en tillen



De eerste zes tot acht weken na de operatie mag u niet meer dan 5 kg tillen, daarna bouwt u het geleidelijk op. Het tillen van zware voorwerpen wordt in het begin afgeraden, u kunt de belastbaarheid daarna langzaam opbouwen. Tillen zorgt voor extra druk op de buikwand waardoor de kans op een stomabreuk (breuk rondom het stoma) vergroot. Na volledig herstel is er geen vaste maximum grens voor het aantal kilo's dat u met een stoma mag tillen, dit hangt af van uw kracht, conditie, ervaring en uw persoonlijke situatie.

Veel sporten zijn mogelijk met een stoma. Als u weer gaat sporten, is het verstandig om de eerste maanden na de operatie rustig aan te doen. Voer de inspanning bij het sporten rustig op.

Het kan prettig zijn om tijdens het sporten een steunband te dragen. De verpleegkundig consulent kan u hierover informeren.

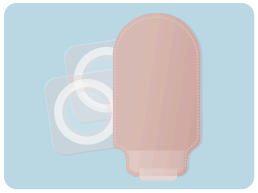
Zwangerschap



Heeft u een stoma en wilt u graag een kindje? Dan kunt u in principe gewoon zwanger worden. Of dat mogelijk en verstandig is, hangt af van uw persoonlijke situatie. Bespreek dit met uw behandelend arts.

Medisch speciaalzaak

Medisch Speciaalzaak is de leverancier van uw stoma producten. Er zijn landelijk meerdere medisch speciaalzaken. U kunt hierin uw voorkeur aangeven en de stomaconsulent kan u hierin adviseren. De ziektekosten verzekeraar vergoedt bijna alle stoma materialen die de stomaconsulent voorschrijft. Stoma materiaal valt wel onder eigen risico.



Meer informatie

Patiëntenvereniging



Op de website van de stomavereniging (https://www.stomavereniging.nl/) vindt u meer informatie over alles rondom het krijgen en hebben van een stoma.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website van stichting stomaatje. (https://www.stomaatje.nl/)

Hoe werkt het verteringsstelsel?

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De dunne darm is 5 tot 6 meter lang.
In de dunne darm worden verschillende voedingsstoffen opgenomen.
Het voedsel wordt via de maag en de Pylorus in hele kleine porties afgegeven aan de dunne darm.
In het eerste deel van dunne darm, de 25 centimeter lange twaalfvingerige darm...
...wordt het voedsel vermengd met spijsverteringssappen en gal.
Deze zijn aangemaakt in de alvleesklier en de lever en komen via de Papil van Vater in de dunne darm.
In het tweede deel van de dunne darm, de nuchtere darm, worden zetmeel, eiwitten en vetten verteerd.
De nuchtere darm is ongeveer 2 meter lang en ligt gekronkeld in de buikholte.
De kronkeldarm is het laatste deel van de dunne darm en is ongeveer 3 meter lang.

De kronkeldarm speelt een minder belangrijke rol in de vertering, wel worden hier vitamines opgenomen zoals vitamine B12.
De wand van de dunne darm bestaat uit vijf lagen. De belangrijkste lagen zijn…
…een dubbele spierlaag die ervoor zorgt dat de darm het voedsel voortbeweegt…
…een laag bindweefsel en het slijmvlies, de binnenste laag.
Op dit slijmvlies zitten darmvlokken die de oplosbaar gemaakte voedingsstoffen opnemen.
Deze stoffen worden in de lymfe en het bloed opgenomen en vervoerd naar de lever.
Peristaltische bewegingen vermengen het voedsel met spijsverteringssappen en gal…
…waarbij het verteert tot kleine voedingsstoffen.
Het voedsel wordt heen en weer geschoven, gekneed en langzaam richting de dikke darm geduwd.
Afhankelijk van de samenstelling van de maaltijd, lichamelijke inspanning en stress…
…is het voedsel vier tot acht uur in de dunne darm.
Als alle voedingsstoffen zijn opgenomen, zorgen krachtige bewegingen er voor dat de onverteerbare resten vanuit de kronkeldarm…
…via de klep van Bauhini, naar de dikke darm gaan.
De dikke darm is ruim 1 meter lang en ligt als een omgekeerde U in de buikholte en bestaat uit verschillende onderdelen.
Het wormvormig aanhangsel…
…de blinde darm…
…het opstijgende deel…
…het dwarslopende deel…
…het dalende deel…
…het sigmoïd…
…en de endeldarm.
De wand van de dikke darm bestaat uit vijf lagen. De belangrijkste lagen zijn…
Een spierlaag voor het voortbewegen van de voedselresten…
… een laag bindweefsel…
…en een slijmvlies dat de voorwaartse beweging makkelijker maakt en de darmwand beschermt tegen bacteriën en galzuren.
Als voedselresten aankomen in de dikke darm, bevatten deze nog veel vocht.
In de dikke darm worden vocht en zouten onttrokken aan de voedselresten. We spreken nu van ontlasting.
De endeldarm is het laatste deel van de dikke darm en de opslagplek voor de ontlasting.
Als de endeldarm vol zit gaat er een seintje naar de hersenen en ontstaat er aandrang.
De ontlasting verlaat het lichaam via de anus.
Deze bestaat uit twee kringspieren die de endeldarm afsluiten.
Ontlasting bestaat onder andere uit onverteerbare voedselresten…
…bacteriën, dode darmwandcellen, slijm, vet, galvloeistof en een kleine hoeveelheid water en

zouten.

Het duurt gemiddeld 24 uur voordat de ontlasting de dikke darm passeert.