



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar 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.

Inleiding

Naar de stoma polikliniek



Als u een stoma krijgt, komt u al vóór uw operatie naar de stomapoli. Tijdens deze eerste afspraak bespreekt u samen met de stomaverpleegkundige welk materiaal het beste bij uw situatie past. Zo kunt u vóór de operatie al nadenken over welk stomamateriaal u wilt gebruiken. Ook gaat u oefenen met het op maat knippen en aanbrengen van het stomamateriaal.

Er zijn meerdere soorten stomamaterialen. Hier krijgt u informatie over welke soorten materialen er zijn en laten wij u zien hoe u de materialen gebruikt.

Vorbereiding

Leg de volgende spullen klaar



Stomamateriaal op maat knippen



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 begint met het bepalen van de maat van de stoma en de huidplak. Dit doet u door een mal te maken.

Gebruik hiervoor het meetkaartje, de stift en de schaar.

Leg het meetkaartje op uw stoma. Het kaartje ligt goed wanneer de afbeelding van het oog aan de bovenkant zit...

...de afbeelding van de voet aan de onderkant, en u de tekst 'Stap 1' kunt lezen.

Teken met een stift de omvang van de stoma af op het meetkaartje.

Knip vervolgens de opening in het meetkaartje. Volg daarbij nauwkeurig de getekende lijn.

Als de opening goed om de stoma heen past, is de mal klaar.

Noteer de datum op de mal. Hierdoor is duidelijk wanneer hij is geknipt.

Draai daarna de mal om zodat je Stap 2 kunt lezen.

Leg de mal op de huidplak.

Teken met de stift de vorm van de mal op de achterzijde van de plak.

U kunt daarna de mal verwijderen.

Knip daarna de opening in de huidplak. Let op: Knip aan de buitenkant van de getekende lijn.

Maak de geknipte rand glad. Dit kunt u doen door met uw vinger kleine rondjes te draaien over de kniprand.

U bent nu klaar om het stomamateriaal aan te brengen.

Eindelijk stomamateriaal

Hoe werkt eindelijk stomamateriaal?



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

Eéndelig stomamateriaal bestaat uit een huidplak waar het opvangzakje al aan vast zit.

Er zijn zowel darmstoma's als urinestoma's met dit systeem.

Voordat u het stomamateriaal aanbrengt knipt u de huidplak op maat van de stoma.

Maak de huid rondom de stoma schoon met een gaasje en lauw water.

Maak daarna de huid droog met een nieuw gaasje.

Verwijder de folie van de huidplak.

Plak de huidplak met het opvangzakje van onder naar boven rond de stoma.

Druk met uw hand de plak voorzichtig aan. Het materiaal zit nu vast.

Houd daarna uw hand nog zo'n 5 tot 10 minuten op het stomamateriaal.

Zo blijft de plak goed aan uw huid kleven. Daarna bent u klaar.

Wilt u het stomamateriaal verwijderen?

Maak een klein stukje van de huidplak nat met een gaasje met lauw water.

U kunt de huidplak nu voorzichtig losmaken van de huid.

Herhaal deze stap tot de hele huidplak los is.

Het verwijderen is daarna klaar.

Voor- en nadelen van eendelig stomamateriaal



Voordelen

- Doordat het één systeem is, is het minder goed zichtbaar onder uw kleding.
- Omdat de plak en het zakje aan elkaar vast zitten, wisselt u elke dag het systeem. Dit geeft een schoon gevoel.
- Het systeem voelt soepel aan.

Nadelen

- De huidplak en de zak zitten aan elkaar, daarom moet u bij elke verwisseling ook de huidplak vervangen.
- Als het zakje eenmaal vastzit, kunt u de plek van het zakje niet meer veranderen.

Tweedelig stomamateriaal met klikkoppeling

Hier krijgt u uitleg over tweedelig stomamateriaal met klikkoppeling. In de animatie ziet u alleen een darmstoma, maar het systeem werkt hetzelfde bij een urostoma.

Hoe werkt tweedelig stomamateriaal met een klikkoppeling?



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

Tweedelig stomamateriaal met een klikkoppeling bestaat uit een huidplak waarop een opvangzakje met een ring wordt geklikt.

Er zijn zowel darmstoma's als urinestoma's met dit systeem.

Voordat u het stomamateriaal aanbrengt knipt u de huidplak op maat van de stoma.

Maak de huid en de stoma schoon met een gaasje en lauw water.

Maak daarna de huid droog met een nieuw gaasje.

Verwijder de folie van de achterkant van de huidplak.

Op de voorkant van de huidplak zit een ring.

Plak de huidplak met de plakkende kant rondom de stoma.

Druk met uw hand de plak rustig aan. De huidplak zit nu vast en kan tot twee dagen blijven zitten.

Plaats vervolgens de ring van het opvangzakje op de ring van de plak.

Klik daarna de twee ringen in elkaar door ze voorzichtig aan te duwen.

Houd vervolgens uw hand nog zo'n 5 tot 10 minuten op het stomamateriaal.

Zo blijft de plak goed aan uw huid kleven. Daarna bent u klaar.

Wilt u het opvangzakje verwisselen?

Houd de huidplak vast en trek het zakje voorzichtig los.

Maak daarna de huidplak schoon. U kunt nu een nieuw zakje aanbrengen.

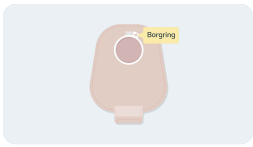
Wilt u de huidplak verwijderen?

Maak een klein stukje van de plak nat met een gaasje met lauw water.

U kunt de huidplak nu voorzichtig losmaken van de huid.

Herhaal deze stap tot de hele huidplak los is. Het verwijderen is daarna klaar.

Borgring



Sommige stomamaterialen hebben een borgring. Deze sluit u door de clipjes samen te drukken. Zodra u een klik hoort, zit het materiaal vast.

Verwisselen

Hoe verwisselt u een zakje?

- Druk met uw vinger in het vierkantje van de borgring
- De borgring gaat open
- Haal het zakje van de huidplak af door aan het lipje te trekken

Voor- en nadelen van tweedelig stomamateriaal met klikkoppeling



Voordelen

- De huidplak kan minimaal twee dagen blijven zitten.
- Het zakje kan verwisseld worden zonder dat de huidplak eraf gehaald hoeft te worden.
- De stand van het zakje kan veranderd worden.

Nadelen

- Doordat het systeem uit twee delen bestaat, is het stomamateriaal minder flexibel.

Tweedelig stomamateriaal met plakkoppeling

Hier krijgt u uitleg over tweedelig stomamateriaal met plakkoppeling. In de animatie ziet u alleen een darmstoma, maar het systeem werkt hetzelfde bij een urostoma.

Hoe werkt tweedelig stomamateriaal met een plakkoppeling?



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

Tweedelig stomamateriaal met plakkoppeling bestaat uit een huidplak waarop een opvangzakje wordt geplakt.

Voordat u het stomamateriaal aanbrengt knipt u de huidplak op maat van de stoma.

Maak de huid en de stoma schoon met een gaasje en lauw water.

Maak daarna de huid droog met een nieuw gaasje.

Verwijder de folie van de achterkant van de huidplak.

Plak de huidplak van onder naar boven rond de stoma.

Druk met uw hand de plak rustig aan.

De huidplak zit nu vast en kan tot twee dagen blijven zitten.

Verwijder daarna de folie van de plakrand op het opvangzakje.

Plak vervolgens het zakje van onderen naar boven op de huidplak.

Druk het zakje voorzichtig vast.

Houd daarna uw hand nog zo'n 5 tot 10 minuten op het stomamateriaal.

Zo blijft de plak goed aan uw huid kleven. Daarna bent u klaar.

Wilt u het opvangzakje verwisselen?

Houd de huidplak vast en trek het zakje voorzichtig los.

Maak daarna de huidplak schoon. U kunt nu een nieuw zakje aanbrengen.

Wilt u de huidplak verwijderen?

Maak een klein stukje van de plak nat met een gaasje met lauw water.

U kunt de huidplak nu voorzichtig losmaken van de huid.

Herhaal deze stap tot de hele huidplak los is. Het verwijderen is daarna klaar.

Voor- en nadelen van een tweedelig stomamateriaal met plakkoppeling



Voordelen

- De huidplak kan minstens twee dagen blijven zitten.
- Het zakje kan verwisseld worden zonder dat de huidplak eraf gehaald hoeft te worden.
- De stand van het zakje kan veranderd worden.

Nadelen

- Doordat het systeem uit twee delen bestaat, is het stomamateriaal minder flexibel.

Veel gestelde vragen

Welk stomamateriaal past het beste bij mij?

Welk materiaal het beste bij u past, hangt af van:

- Hoeveel kracht u in uw handen heeft
- Hoe goed u kunt zien
- De vorm van uw buik
- Het type stoma

U kunt zelf uw voorkeur aangeven en kiezen waarmee u wilt starten. Soms is het vanwege lekkage- of huidproblemen nodig om een andere keuze te maken. De stomaverpleegkundige geeft u hierover advies.

Gebruik ik een open of gesloten zakje?

Gesloten zakjes

Gesloten zakjes zijn dicht aan de onderzijde. Een gesloten zakje is voor gebruik bij vaste ontlasting (poep). Een gesloten zakje vervangt u meerdere keren per dag.

Open zakjes

Er zijn 2 soorten open zakjes:

- Een open zakje met een klittenband sluiting voor dunne ontlasting
- Een open zakje met een dopsluiting voor urine

Een open zakje kunt u legen in het toilet als deze voor 3/4 deel vol is of wanneer u de deur uit gaat.

Kan ik een stoma ruiken?



In een stomazakje voor een darmstoma zit een filter. Het filter laat de lucht naar buiten waardoor het zakje niet opbult. Daarnaast zorgt het filter ervoor dat de geur in het zakje blijft. Een stoma hoort u daarom niet te ruiken.

In geval van een urinestoma is er geen sprake van gasvorming en daarom zit er geen filter in het stomazakje. Een urinestoma ruikt u niet.

Hoe vaak moet ik het stomamateriaal verwisselen?



Dit hangt af van het stomamateriaal welke u gebruikt:

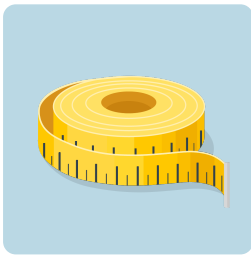
- gebruikt u een- of tweedeling materiaal
- gebruikt u een open of een gesloten zakje

Hoe kan ik stomamateriaal het beste weggooien?



Een gebruikt stomazakje stopt u in een speciaal afvalzakje. Dit gooit u weg bij het restafval.

Kan ik stomamateriaal op maat krijgen?



In de eerste drie maanden na de operatie wordt de stoma kleiner. Als de stoma rond van vorm is kijken we 2-3 maanden na de operatie of er stomamateriaal op maat besteld kan worden. Als dit kan, hoeft u de huidplak niet meer op maat te knippen. De opening zit er dan al in.

Wat voor zak gebruik ik in de nacht?



In de nacht gebruiken mensen met een urinestoma meestal een nachtzak. De urine loopt dan via het stomazakje in de nachtzak. Dit zorgt ervoor dat u er niet uit hoeft om uw stomazakje te legen.

Hoe kan ik mijn huid verzorgen?



Soms ontstaan er huidproblemen zoals roodheid of een vochtige huid. Hiervoor zijn speciale hulpmiddelen verkrijgbaar bij de medisch specialzaak. Dit kunnen huidbeschermende doekjes zijn, een crème of poeder.

De stomaverpleegkundige kan u advies hierover geven.

Meer informatie

Meer weten?

Op de volgende websites vindt u meer informatie:

- [Stomavereniging.nl \(https://www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/stomamateriaal-hulpmiddelen/stomamateriaal/\)](https://www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/stomamateriaal-hulpmiddelen/stomamateriaal/).
- [Stomaatje.nl \(https://www.stomaatje.nl/\)](https://www.stomaatje.nl/).

Contact

Heeft u nog vragen?

Staat het antwoord op uw vraag niet bij "veel gestelde vragen"? Neem dan gerust contact op met de stoma-coloncareverpleegkundigen.

Voor niet dringende vragen bij voorkeur via de BeterDichtbij App.

Of u kunt contact opnemen via tel: 088 70 68 113 of via e-mail aan coloncare@bravis.nl