

# Colostoma (dikke darmstoma)

## Verzorging en leefregels

In deze folder vindt u adviezen voor de verzorging en leefregels bij een colostoma.

### Materiaal

- Zorg dat u altijd voor 2 weken opvangmateriaal in huis heeft. Bestel liever geen grote hoeveelheden. Doe dat zeker ook niet vlak voor een afspraak met uw stomaverpleegkundige. Het kan namelijk zijn dat uw stomaverpleegkundige u een ander product adviseert.
- Uw zorgverzekeraar vergoedt het stomamateriaal. Maar houdt u rekening met een jaarlijkse eigen bijdrage.
- Zorg dat u altijd stomamateriaal bij u hebt.
- Heeft u diarree? Of krijgt u een darmonderzoek? Gebruik dan een zakje dat u aan de onderkant kunt legen.

### Verzorging

Op [www.nwz.nl/stoma](http://www.nwz.nl/stoma) kunt u het filmpje bekijken over het wisselen van stomamateriaal bij een colostoma.

- Verwissel het stomamateriaal elke dag, bij voorkeur na het douchen.
- Een stoma is niet steriel. Maak de stoma en de huid rond de stoma schoon met een zacht gaasje gedrenkt in lauw water. Dep de huid daarna voorzichtig droog met een gaasje. Er kan altijd wat bloed op het gaasje achterblijven. Dit komt doordat er veel bloedvaatjes in de stoma zitten. U hoeft zich hier geen zorgen over te maken.
- U kunt in principe met of zonder opvangzakje douchen. Doucht u zonder zakje? Houd er dan rekening mee dat u (wat) ontlasting kunt verliezen. Als u dit vervelend vindt, kunt u het zakje ook ná het douchen verwisselen. Als u in bad gaat, kunt u het beste altijd een zakje dragen.
- Gebruik geen zeep, badolie, douchecrème of bodylotion op de huid rond de stoma. Dit ontvet de huid, waardoor de huidplaat minder goed plakt.
- Is uw huid behaard? Scheer de huid rond uw stoma dan 1 keer per week. Gebruik géén ontharingscrème. Bescherm uw stoma tijdens het scheren met bijvoorbeeld een gaas, dop of lege toiletrol.

- De opening van het stomamateriaal moet goed passen. Er mag 1 tot 2 mm huid vrij zijn. U kunt zo nodig eerst een zogenoemde barrière crème op uw huid smeren. Dit is een speciale crème die de huid rond de stoma beschermt. Een klein puntje op de vingertop is voldoende. Bij te veel crème plakt de huidplaat niet meer. Wacht na het aanbrengen even tot de crème goed ingetrokken is. U kunt de barrière crème de eerste keer via de stomaverpleegkundige bestellen. Daarna via uw medische speciaalzaak.
- Gaat u zwemmen of in bad? Plak dan de anti-geurfilter van het stomazakje af met de speciale sticker. Doe dat ook als u met het zakje onder de douche gaat en het zakje daarna niet meteen verwisselt. Een nat filter werkt namelijk niet meer.

### **Gewicht**

Let op uw gewicht. Als u (veel) aankomt, kunt u stomaproblemen krijgen.

### **Eten en drinken**

U kunt in principe alles eten en drinken. Voldoende drinken en vezelrijke voeding is belangrijk voor een soepele ontlasting. Regelmatig eten verspreid over de dag bevordert een regelmatig ontlastingspatroon.

### **Gasvorming**

U kunt door het inslikken van lucht last krijgen van gasvorming. Dit kan gebeuren bij praten tijdens het eten, roken en kauwgom kauwen. Verder kunnen onder andere bonen, uien, sommige koolsoorten, bier en koolzuurhoudende dranken gasvorming veroorzaken.

### **Uw vragen**

Met vragen kunt u op werkdagen contact opnemen met de stomaverpleegkundigen van de Noordwest Ziekenhuisgroep:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2690, of mail naar [stomapoli@nwz.nl](mailto:stomapoli@nwz.nl)
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6055 / 0223 - 69 6901, of mail naar [swd-zorg@nwz.nl](mailto:swd-zorg@nwz.nl)

Vermeld in uw mail ook uw naam en geboortedatum, of uw patiëntnummer.