

# Dunne darmstoma (ileostoma)

## Verzorging en voeding

In deze folder vindt u adviezen voor de verzorging van uw dunne darmstoma (ileostoma). In de bijlage bij deze folder vindt u verder een aantal voedingsadviezen.

Geef aan uw apotheek door dat u een dunne darmstoma heeft. Dit kan belangrijk zijn als u medicijnen moet gebruiken die in de dikke darm opgenomen worden.

### Materiaal

- Zorg dat u altijd voor 2 weken opvangmateriaal in huis hebt. 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.
- Zorg dat u altijd stomamateriaal bij u hebt.
- Uw zorgverzekeraar vergoedt het stomamateriaal. Maar houdt u rekening met een jaarlijkse eigen bijdrage.

### Verzorging

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

Hieronder vindt u nog meer adviezen rondom de verzorging van uw stoma.

- U kunt uw stoma het beste vóór het ontbijt verzorgen. Dan is de stoma het minst productief.
- 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 er (wat) ontlasting uit de stoma kan komen. Als u dit vervelend vindt, kunt u het zakje ook na 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 mm huid vrij zijn. U kunt zo nodig eerst een zogenoemde barrièrecrème 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 barrièrecrème de eerste keer via de stomaverpleegkundige bestellen. Daarna via uw medische speciaalzaak.
- U kunt het stomazakje het beste legen als het voor een derde tot de helft gevuld is. 5 tot 6 keer per dag legen is normaal. Leg eerst een toilet-papiertje in de toilet-pot. Dit voorkomt spetteren. Is de ontlasting een aantal dagen achter elkaar erg dun en moet u het zakje meer dan 8 keer per dag legen? Meet dan gedurende 24 uur de ontlasting met een maatbeker. Neem daarna voor overleg contact op met uw stomaverpleegkundige.
- 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.
- Let op uw gewicht. Als u (veel) aankomt, kunt u stomaproblemen krijgen.

### **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.