

# U bent stomadrager geworden

## Nazorg

Onlangs hebt u een operatie gehad waarbij een stoma is aangelegd. Dit is een ingrijpende gebeurtenis voor u en uw eventuele partner en brengt vaak onzekerheden met zich mee. Binnenkort gaat u met ontslag. In deze folder brengen we enkele punten onder de aandacht die van belang kunnen zijn in de periode na ontslag.

### Stomazelfzorg

De afdelingsverpleegkundige heeft u instructies gegeven over het zelf verzorgen van de stoma. Het zelf verzorgen van de stoma helpt u bij het acceptatieproces. Ook is uw partner of naaste tijdens de opname betrokken om mee te kijken met de stomaverzorging.

### Kenmerken stoma

In de eerste periode na de operatie verandert er veel aan de stoma, onder meer de grootte, kleur en productie ervan. Het stoma is na de operatie vaak gezwollen, het duurt een paar weken voordat het geslonken is. Daarom wordt het materiaal de eerste maanden vaak op maat geknipt met behulp van een mal. Deze mal krijgt u tijdens ontslag mee uit het ziekenhuis en wordt bij de vervolgcontroles zo nodig aangepast. Na ongeveer drie maanden heeft de stoma een definitieve vorm en kan het materiaal meestal op maat besteld worden.

Indien u een operatie heeft gehad waarbij de sluitspier van de anus niet is weggenomen dan kan het zijn dat u rectaal aandrang krijgt en slijm verliest. Het ziet er vaak uit als ontlasting. U kunt bij aandrang gewoon naar het toilet gaan. Dit is een normaal verschijnsel, normaal vermengt het slijm zich met de ontlasting en dan ziet u dit niet. De hoeveelheid en met welke regelmaat dit gebeurt verschilt per persoon. U hoeft zich hierover niet ongerust te maken.

### Materialen

Bij uw ontslag zal de stomaverpleegkundige ervoor zorgen dat de voor u benodigde materialen via een medisch speciaalzaak bij u thuis worden afgeleverd met de post, ongeveer twee dagen na ontslag. Voor de eerste dagen na ontslag krijgt u materiaal mee van de afdeling zodat u niet zonder zit. De materialen worden besteld bij *Mediq* of bij *Medireva* en de machtiging hiervoor zal zij ook regelen. De vervolg bestelling kan door uzelf worden gedaan, telefonisch of digitaal. Bij vragen over een levering graag contact opnemen met de desbetreffende medisch speciaalzaak, telefoonnummer zie verder in deze folder.

### Vervolgafspraken

De stomaverpleegkundige neemt na ongeveer twee dagen na het ontslag telefonisch contact met u op. Zij bespreekt dan hoe het thuis met u gaat, de vervolgafspraken die gemaakt zijn en informeert of de materialen zijn geleverd. De eerste poliklinisch controle is meestal twee weken na ontslag. Dit is een combinatieafpraak met chirurg en stomaverpleegkundige.

De stomaverpleegkundige beoordeelt uw stoma en bespreekt met u de voortgang van de stomazelfzorg en eventuele problemen. Indien nog hechtingen aanwezig zijn van stoma/operatiewond worden deze verwijderd. Wij vragen u om uw stomamateriaal mee te nemen tijdens dit en elk vervolg bezoek.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### Tot slot

Het krijgen van een stoma is meestal een ingrijpende gebeurtenis. Neem de tijd om te leren leven met uw stoma. Heeft u na het aanleggen van de stoma problemen met het leren omgaan en accepteren van uw stoma, dan kunt u dit met de stomaverpleegkundige van ZGT bespreken. Ook met veel praktische zaken in het dagelijks leven zoals bijvoorbeeld, materiaal, seksualiteit, sport, vakantie, voeding, werk, zwangerschap kunt u bij haar terecht.

Indien u de stomazorg tijdens opname nog onvoldoende beheerst kan het transferpunt worden ingeschakeld om de thuiszorg voor u in te schakelen. De thuiszorg kan u thuis verder begeleiden bij het aanleren van de stomazorg of indien dit niet haalbaar is bij de verzorging van uw stoma.

Wilt u een afspraak met de stomaverpleegkundige neem dan gerust contact op met de stomapolikliniek voor het maken van een afspraak. Soms kan een telefonisch contact ook al afdoende zijn. Het telefoonnummer en het mailadres van de stomapoli leest u verder in deze folder.

Ook kan de patiëntenvereniging u meer informatie geven over leven met een stoma en zorgen dat u op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen op stomagebied. Meer informatie hierover vindt u op de website [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl) of via de Stoma App: [www.stomavereniging.nl/stoma-app/](http://www.stomavereniging.nl/stoma-app/) U kunt de app downloaden via de Apple Appstore of via de Google Play Store

### Contactgegevens

De stomapolikliniek bevindt zich in Almelo op de polikliniek chirurgie route 1.8  
Voor een afspraak of belafspraak met de stomaverpleegkundige kunt u contact opnemen met het secretariaat van de

chirurgie, Bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur op nummer 088-708 52 31

Mailadres: [stomapoli@zgt.nl](mailto:stomapoli@zgt.nl)  
Medireva: 0800-0201201 of via [www.medireva.nl/stomazorg](http://www.medireva.nl/stomazorg)  
Mediq Combicare: 0800-8009 of via [www.mediqcombicare.nl](http://www.mediqcombicare.nl)

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).