

GASTLES STOMAZORG

Leidraad voor het geven van een gastles 'leven met een stoma'

Stichting Stomaatje



Wat fijn dat je dit wil doen. Je bent gevraagd of hebt je aangemeld om een gastles te verzorgen over het leven met een stoma. Jouw ervaringen met dit leven staan hierbij centraal. De ontvangende instelling heeft haar vragen. De grenzen in wat je hierover wil delen zijn jouw vertrekpunt. En je bent vrij in het overnemen van de punten die je aanspreken.

Stichting Stomaatje helpt je graag op weg met de voorbereiding op de gastles. Onderstaand een leidraad.

Presentatie tips algemeen

- Ga zitten of staan op een plek die je zelf prettig vindt.
- Check of je verstaanbaar bent.
- Geef aan wanneer men vragen kan stellen. Wanneer een vraag jou te persoonlijk is, kun je dit aangeven en beantwoorden voor zover je dat wilt.

PRESENTATIE TIPS OPBOUW

Kop

- Een titel die vragen oproept spreekt aan en wekt interesse.

- Een openingsvraag als 'wie kent iemand met een stoma?' creëert direct contact met je publiek.
- Korte introductie van jezelf, in de 'romp' hieronder kun je hier verder op in gaan.
- Korte introductie van wat men van deze presentatie mag verwachten in de zin van ervaring, duur, gelegenheid tot vragen, etc.

Romp

- **Start** met algemene informatie, dat geeft een kader voor de informatie die je straks over je eigen ervaring gaat delen. Te denken valt aan korte uitleg wat een stoma is, welke soorten er zijn, hoeveel mensen er in Nederland drager van een stoma zijn, etc. ([kijk hier voor meer informatie](#)).

Ervaring

- Geschiedenis: in chronologische volgorde wat de aanloop was tot jouw stoma, welke er is aangelegd.
- Jouw ervaring in ziekte en aanleg en de eerste periode daarna.
- Praktische ervaringen, bijvoorbeeld op gebied van voeding, sport, relatie, sociale leven. Benoem praktische hindernissen als onzekerheid over littekens, geur, verstoppingen, gassen, lekkages of kleding.
- Benoem zeker ook de positieve aspecten als het gaat om (herwonnen) kwaliteit van leven.
- Benoem dat dit jouw ervaring is, dat iedere drager van een stoma dit anders beleeft.

Informatie

- Over de mogelijkheden van leven met een stoma.
- Over links/websites waar meer informatie te vinden is, zoals www.stomaatje.nl.
- Eventuele tips voor de verzorging door derden in de zorg indien van toepassing. Zie bijlage 1: leidraad.

Staart

- Denk aan een take home message: beknopte punten van de presentatie om te onthouden.
- Biedt gelegenheid tot praktijk en vragen.

Presentatietips materiaal

- Een boodschap komt gesproken beter over met beeld.
- Een puntsgewijze powerpoint biedt overzicht voor de luisteraar.
- Beeldmateriaal legt het hoe, waar en wat van een stoma snel uit, maak hier veel gebruik van.
- Stomamateriaal meenemen biedt de luisteraar de gelegenheid te ervaren wat een stomadrager op zijn of haar lichaam heeft. Het is praktisch om dan niet alleen stomazakken, maar ook een schartje, mal, verzorgingsproducten mee te nemen. Hiervoor is demomateriaal aan te vragen, en je kunt op Stomamateriaalover.nl kijken naar aanvullende materialen voor andere stomasoorten dan de jouwe.
- Je hebt dan de mogelijkheid om het rond te laten gaan of bijvoorbeeld een demonstratie onder de luisteraars te houden waarbij ze een zakje, al dan niet gevuld, opgeplakt krijgen. Vulling kan bestaan uit natte ontbijtkoek, lauwwarm water, of een mengsel

huishoudazijn/water om een prikkelend gevoel van ontlasting/urine op de huid na te bootsen.

Ondersteuning vanuit Stichting Stomaatje

- Deze leidraad is een eerste opstap.
- Via onze website www.stomaatje.nl vind je vele onderwerpen en informatie.
- Ook kun je hier [folders opvragen of uitprinten](#) om uit te delen tijdens de les zodat de luisteraars dit als naslagwerk kunnen gebruiken.
- Je kunt bij ons [poppen en knuffels met een stoma](#) bestellen die bijvoorbeeld zijn te gebruiken als uitleg bij kinderen. Natuurlijk kun je bij ons ook terecht met vragen via info@stomaatje.nl

Hoe het geven van de gastles je is bevallen, horen we graag van je terug. Met een kort verslag doe je ons een groot plezier. Voor nu wensen we je vast een goede gastles, succes!

Bijlage 1

Tips voor de verzorging door derden in de zorg

Tips voor een presentatie voor (leerling) verzorgende/verpleegkundige bij de verzorging

- Handdoekje/gaasje op stoma leggen ivm privacy maar ook voor spontaan lopen van ontlasting of urine.
- Het makkelijkste is om het stomazakje of de plak te verwisselen op momenten dat de darm/stoma rustig is, bij sommige patiënten is dit 's morgens, bij sommige 's avonds.
- Leg altijd genoeg spullen klaar als je een patiënt gaat verzorgen. Weglopen tijdens de verzorging kan alleen maar zorgen voor meer schoonmaakwerkzaamheden.
- Vraag altijd of er nog bijzonderheden zijn om mee rekening te houden, ieder persoon verzorgt zijn of haar stoma op zijn eigen manier.
- Behandel de huid met respect, deze krijgt bij stomadragers veel te verduren en de kleinste irritatieplekken kunnen al voor veel ellende zorgen.
- Patiënten die net een stoma hebben gekregen kunnen erg onzeker zijn. Ze hebben iemand nodig die er verstand van heeft om het stoma te verzorgen, liefst dus geen verpleging aan het bed die zelf ook geen ervaring heeft.
- Bij lekkages help je de patiënt zo snel als mogelijk, deze persoon ligt dan in zijn eigen ontlasting of urine en dit is zeer onprettig.
- Stoma's zijn zeer onvoorspelbaar!
- Geef bij ontslag goede voorlichting over het verzorgen van wonden die ontstaan zijn tijdens de operatie.
- Neem je patiënt serieus als hij/zij klaagt over luchtjes, jeuk of irritatie.
- Laat patiënten op hun eigen tempo wennen aan de nieuwe situatie, accepteren kan best wel een tijdje in beslag nemen. Push patiënten dan ook niet als ze er nog niet aan toe zijn om hun stoma zelf te verzorgen.
- Wanneer er een colo- of ileostoma geplaatst is, maar de endeldarm en de anus intact zijn gebleven, dan kan het zijn dat de endeldarm slijm blijft produceren. Hierdoor is er soms nog

aandrang van achter en moet dit op de wc gelegegd worden of kan dit stukje endeldarm worden gespoeld. Erg belangrijk dat een patiënt dit weet omdat ze er anders van kunnen schrikken.

- Alleen een gaasje en water gebruiken voor het verwijderen van de plak is niet bij iedereen voldoende, indien er meer nodig is kun je een spray of lijmverwijderingsdoekjes gebruiken.
- Wanneer een patiënt aangeleerd krijgt om de stoma zelf te verzorgen gaat dit makkelijker staand of zittend dan liggend.
- Een patiënt die al langdurig een stoma heeft, is ervaringsdeskundige, respecteer dit ook!