



Leven met een urostoma

Hollister stomaverzorging: het antwoord op uw vragen



Stomazorg
Alles begint met een gezonde huid

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is een urostoma?	4
De urinewegen	4
Wat is een urostoma?	6
Wanneer is een urostoma nodig?	6
Hoe wordt een urostoma aangelegd?	7
Voor de ingreep	8
Uw stoma	8
Urine bij een urostoma	9
Afmetingen en vorm van de stoma	9
De verzorging	10
Wie verzorgt de stoma?	10
Waar moet ik bij de verzorging op letten?	10
Urostomazakjes	11
Wat moet ik weten over het stomamateriaal?	12
Enkele tips	14
De verzorging, stap voor stap	15
Mogelijke complicaties	18
Enkele adviezen om complicaties te voorkomen	18
Huidirritatie	19
Chronische vochtigheid van de huid	20
Allergie.....	20
Schimmelinfectie	21
Ontsteking van het haarzakje	21
Slijm in de urine	22
(Peristomale) breuk	22
Stenose (vernauwing)	22
Teruggetrokken stoma onder huidniveau	23
Stomaprolaps	23
Urineweginfectie	24
Kristalvorming	25
Leven met een stoma	26
Voeding	26
Geur	26
Hygiëne	27
Kleding	27
Het werk hervatten	28
Activiteit, lichaamsbeweging en sport	28
Intimiteit en relaties	29
Reizen	30

Inleiding

Een operatie is meer dan enkel een (levens-)noodzakelijke medische ingreep. Het is ook een ingrijpende gebeurtenis in uw leven.

U zal merken dat u zich weldra beter zal voelen en opnieuw actief aan het leven deel zal nemen. Geleidelijk aan zal u, zoals elke stomadrager, geconfronteerd worden met nieuwe vragen en bekommernissen.

Ook al biedt het u op vandaag misschien niet veel troost, toch is het belangrijk te weten dat u niet de enige bent: jaarlijks krijgen duizenden mensen een stoma.

Een aantal van deze mensen hebben hun ervaringen gedeeld, zodat ze u op weg kunnen helpen naar meer zelfzekerheid en zelfstandigheid. Dit boekje bevat heel wat suggesties en tips van verpleegkundigen en patiëntenverenigingen.

Wij hopen u hiermee niet alleen een antwoord te geven op uw vragen, maar ook de nodige steun te bieden waarmee u dit nieuwe hoofdstuk in uw leven op een positieve manier kan aanvangen.

**Wij wensen u een spoedig herstel
en een goede gezondheid.**



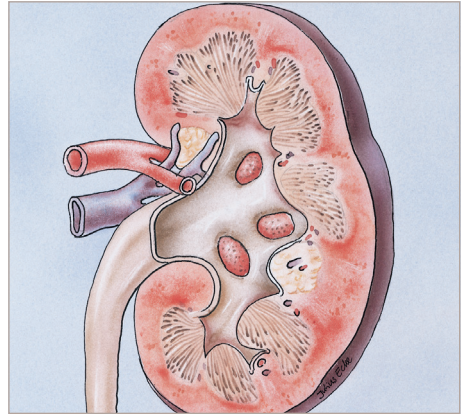
Wat is een urostoma?

De urinewegen

Urine wordt geproduceerd in de nieren en vervolgens afgevoerd via de urineleiders, de blaas en de urethra of urinebuis.

De boonvormige **nieren** liggen in het middenrif, aan weerszijden van de wervelkolom, net boven de taille. Ze hebben verschillende functies:

- afvalstoffen (bvb van de spieren) uit het bloed verwijderen
- het regelen van de vocht- en zoutbalans. Na veel drinken produceren ze extra urine; bij zweten minder
- het produceren van hormonen (dit zijn de boodschappers van het organisme):
 - renine (regelen van de bloeddruk)
 - erythropoëtine (= EPO, stimulatie aanmaak rode bloedlichaampjes)
- helpen bij het aanmaken van actieve vitamine D zodat deze de opname van calcium uit de darm en de inbouw van calcium in de botten bevordert.



Nier

De urine bestaat vooral uit het te veel aan vocht en afvalstoffen.

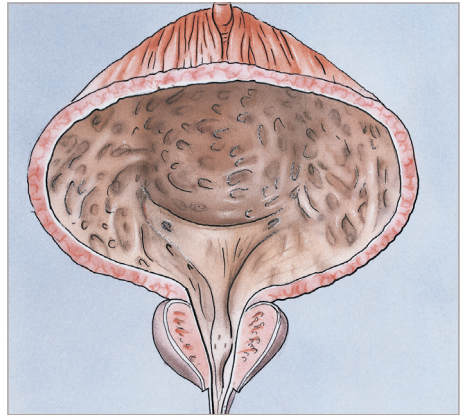
Dagelijks filteren de nieren ongeveer 180 liter bloed, maar ze stoten slechts +/- 1,5 liter urine uit.

De twee **urineleiders of ureters** zijn ongeveer 30cm lang en hebben een diameter van 3 à 4mm. Hun peristaltiek (spierbeweging) zorgt ervoor dat de gefilterde urine op gelijkmatige manier naar de blaas gevoerd wordt.

De **blaas** verzamelt de urine tot het moment waarop we urineren.

Bij de meeste mensen zal de blaas nooit voller worden dan 800ml. Vanaf 200 à 500ml geeft onze blaas een signaal aan onze hersenen dat vertelt dat de blaas vol is en het tijd is om naar het toilet te gaan.

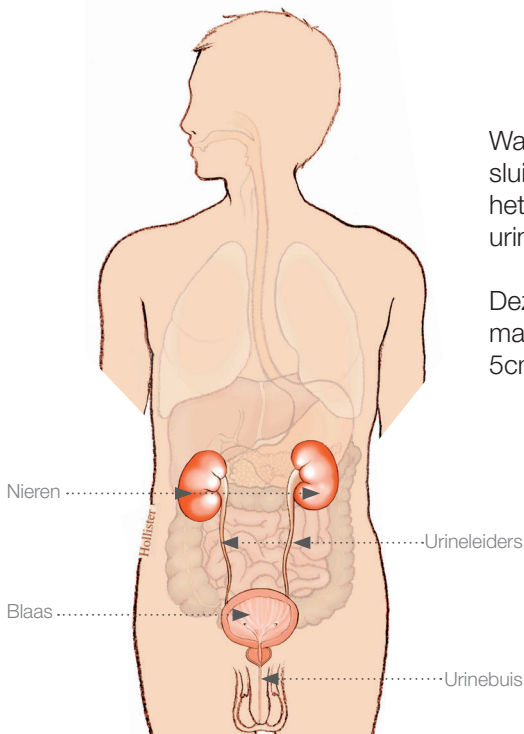
Door middel van een sluitspier kan de blaas de urine ophouden tot wanneer de persoon beslist de blaas te ledigen.

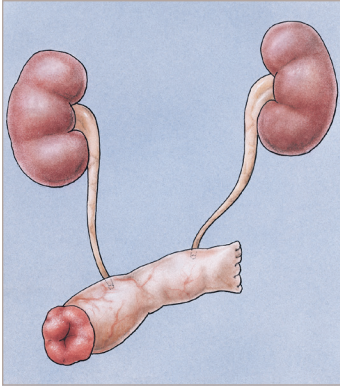


Blaas met sluitspier

Wanneer men urineert ontspant de sluitspier zich en stroomt de urine uit het lichaam door een smalle buis, de urinebuis genaamd.

Deze **urinebuis of urethra** is bij een man ongeveer 25cm lang; bij de vrouw 5cm.





Wat is een urostoma?

Een urostoma is een chirurgisch aangebrachte opening die zich op de buik bevindt. Na verwijdering van de blaas kan de urine via deze opening uit het lichaam stromen. De urinebuis zal niet langer gebruikt worden.

Omdat een urostoma geen sluitspier heeft, kunt u zelf niet bepalen wanneer u urineert. In de plaats daarvan draagt u een zakje om de urine op te vangen.

Wanneer is een urostoma nodig?

Een urostoma is nodig wanneer de urinewegen gedeeltelijk of volledig verwijderd dienen te worden.

Uw arts zal de voor- en nadelen zorgvuldig met u bespreken om samen tot een beslissing te komen. In vele gevallen laat de ziekte of functiestoornis geen andere keuze toe.

Eén van de meest voorkomende redenen voor het aanleggen van een urostoma is een blaastumor of een tumor in een aangrenzend orgaan (bv. baarmoeder of rectum). Ook neurologische aandoeningen kunnen een urostoma vereisen.

Hoe wordt een urostoma aangelegd?

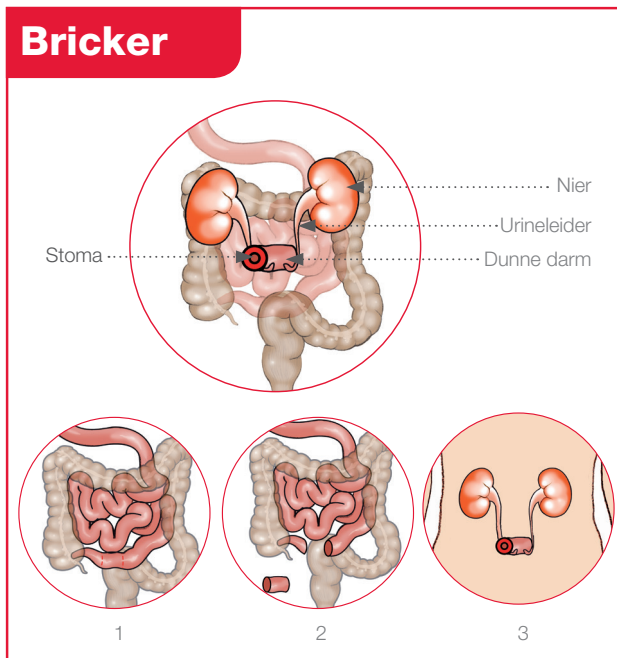
Een Brickerderivatie is de meest voorkomende methode om een urostoma te creëren.

Om een “Bricker” te creëren, verwijdert de chirurg eerst de blaas. Bij een man wordt ook de prostaat weggenomen; bij de vrouw de baarmoeder en eierstokken.

Vervolgens verwijdert hij een kort segment (10 à 20cm) van de dunne darm (ileum), wat als buis wordt gebruikt om de urine uit het lichaam te voeren.

De enkele centimeters die de chirurg verwijdert voor een “Bricker” hebben geen enkele invloed op de werking van de dunne darm.

Als laatste sluit de chirurg één uiteinde van de omleiding af, brengt de urineleiders in de omleiding en brengt het open uiteinde van de omleiding door de buikwand, waar de stoma gevormd wordt.



Voor de ingreep

Voor de ingreep bepalen de stomaverpleegkundige en chirurg, indien mogelijk, wat de ideale plaats is voor de stoma.

Idealiter wordt de stoma aangebracht op een oppervlak vrij van huidplooien. U moet uw stoma ook gemakkelijk kunnen zien en verzorgen.

Meestal bevindt de urostoma zich op het abdomen in wat men het rechter onderste kwadrant noemt. Deze zone bevindt zich net onder de taille, rechts van uw navel.

Uw urostoma

Elke stoma heeft een andere vorm en grootte, kortom, uw stoma is uniek.

Een stoma is steeds rood en vochtig (een beetje zoals de binnenkant van de lippen) maar beschikt niet over zenuwen en is dus niet pijnlijk bij het aanraken.

De stoma kan soms ook bloeden door de aanwezigheid van talrijke bloedvaten aan het oppervlak. Deze kleine, tijdelijke bloedingen zijn normaal. Als de bloeding blijft aanhouden of indien er bloed in de urine aanwezig is, dient u contact op te nemen met uw arts of stomaverpleegkundige.

Er kunnen tijdens de ingreep kleine buisjes, sondes genaamd, worden ingebracht. Deze worden enkele weken na de operatie verwijderd. Ze worden verwijderd door uw arts of stomaverpleegkundige.

De huid rond de stoma wordt de peristomale huid genoemd. De peristomale huid mag niet rood of geïrriteerd zijn. Het is belangrijk een materiaal te gebruiken dat uw huid en lichaamsbouw respecteert, zodat u het risico op lekkage beperkt.

Uw stoma zal na de ingreep mogelijk gezwollen zijn. Het kan verscheidene weken duren voor de stoma zijn definitieve afmeting krijgt.

Urine bij een urostoma

Onmiddellijk na de ingreep begint de urine uit uw stoma te stromen.

Oorspronkelijk kan de urine een licht roosachtige kleur hebben. Na enkele dagen krijgt de urine zijn normale kleur echter terug.

Als u een “Bricker” hebt, ziet u slijm in de urine die in het zakje is opgevangen. Het slijm is afkomstig van het segment van de darm dat werd gebruikt om de stoma te vormen (zie blz. 22).

Afmetingen en vorm van de stoma

Uw stoma kan in het begin groter zijn en zal pas in de eerste zes à acht weken na de ingreep zijn definitieve grootte krijgen. Daarom is het goed om uw stoma regelmatig te meten. Hiervoor kan u een stoma-meetkaartje gebruiken.

Indien u problemen heeft met lekkage of huidirritatie is het nameten van uw stoma steeds een goede reflex.

Respecteer de grootte en vorm van uw stoma bij het uitknippen van uw huidplaat, zodat u uw huid gezond houdt: het is belangrijk dat het materiaal nauw aansluit rond de stoma.



Stoma

- niet pijnlijk
- steeds rood en vochtig
- kan af en toe bloeden



Stoma met sondes

De verzorging

Wie verzorgt de stoma?

In het begin zal een verpleegkundige uw stoma verzorgen. Vraag gerust uitleg, kijk naar uw stoma en naar de verzorging.

Beetje bij beetje zal de verpleegkundige u tonen hoe u uw stoma zelf kan verzorgen, zodat u, indien mogelijk, zelf uw verzorging kan doen wanneer u naar huis gaat. Deze onafhankelijkheid zal uw zelfvertrouwen ongetwijfeld ten goede komen.

Mocht u vragen of moeilijkheden hebben, spreek er dan zeker uw (stoma-) verpleegkundige over aan.

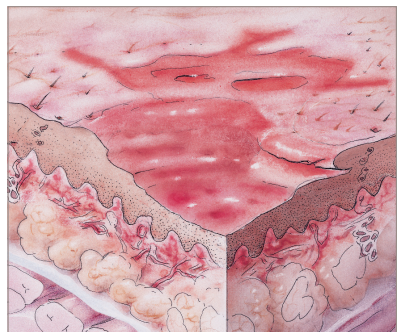
Waar moet ik bij de verzorging op letten?

De huid rond de stoma is erg gevoelig en moet goed in de gaten gehouden worden: hij dient er net zo uit te zien als de huid op de rest van uw buik.

Om irritatie of andere huidproblemen te voorkomen, dient u een huidvriendelijke huidplaat en zakje te kiezen die goed passen (zie pagina 9) en niet-irriterende producten te gebruiken. Gebruik dus ook geen producten die huidirritaties verbergen (bvb eosine, ook wel «roodsel» genoemd) of in de hand werken (bvb ether, alcohol, babydoekjes en/of wegwerp washandjes...).

Controleer de peristomale huid zorgvuldig bij elke materiaalwissel. Indien u zwellen, roodheid of huiduitslag opmerkt kan dit betekenen dat uw huid geïrriteerd is. Soms – maar niet altijd – kan geïrriteerde huid pijnlijk zijn.

Als het probleem aanhoudt of verergert, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.



Urostomazakjes

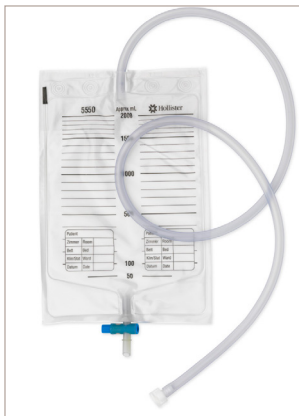


Gezien een urostoma geen sluitspier heeft, heeft u geen controle over het moment waarop u wilt urineren. De urine moet dus opgevangen worden in een zakje.

De beige of transparante zakjes beschikken over een geïntegreerd kraantje. Hierdoor kan u het zakje makkelijk, snel en op een hygiënische manier ledigen.

Het zakje moet meerdere keren per dag geledigd worden en elke 1,5 dagen vervangen worden.

Het zakje kan verbonden worden met een nachtzak (wordt aan het bed vastgemaakt met behulp van een kapstokje) of een dagzak (wordt vastgemaakt aan het been). Dit vergroot de opvangcapaciteit. Zowel de dag- als nachtzak moet elke 4,5 dagen vervangen worden.



Voorbeeld van een nachtzak

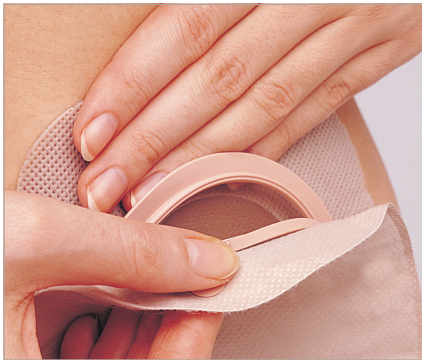


Voorbeeld van een dagzak

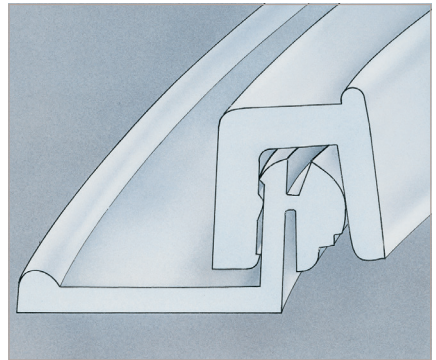
Wat moet ik weten over het stomamateriaal?

Er bestaan twee soorten materialen:

- Een **1-delig** systeem bestaat uit één geheel: het zakje en de huidplaat zitten aan mekaar vast. Dit is vaak een erg soepel systeem dat minder zichtbaar is onder de kledij. Het zakje moet ongeveer elke anderhalve dag gewisseld worden.
- Een **2-delig** systeem bestaat uit twee aparte delen: een huidplaat en een zakje. Dit systeem wordt door middel van een ring in mekaar geklikt. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat de plaat en het zakje dezelfde ringmaat hebben. Dit systeem wordt gemiddeld om de twee dagen gewisseld.



2-delig Hollister Conform 2® systeem, met soepele «vlottende» ring, voor meer comfort en soepelheid



Het Hollister Conform 2 kliksysteem: veilig en soepel

Binnen deze 1- en 2-delige systemen zijn er opnieuw twee onderverdelingen:

- **vlakke** huidplaten, die geen enkele ronding vertonen. Deze zijn oa geschikt voor stoma's die mooi boven het huidniveau uit komen.
- **convexe** huidplaten zijn platen die een «bolling» vertonen aan de klevende zijde. Deze zijn oa geschikt bij een teruggetrokken stoma.

Uw stomaverpleegkundige zal u helpen bij het bepalen welk type materiaal het meest geschikt is voor u en uw stoma.

Hij/zij zal rekening houden met:

- de locatie en vorm van de stoma
- uw abdomen
- de toestand van de peristomale huid
- hindernissen als reuma, jicht of artrose
- de drukgevoeligheid van de buikwand
- uw kledingsgewoonte
- uw voorkeur voor beige of transparante zakjes
- ...

Indien nodig zal hij/zij ook het gebruik van extra hulpmiddelen als pasta, ringetjes, poeder of een gordeltje adviseren. Volg alle instructies steeds nauwgezet op.

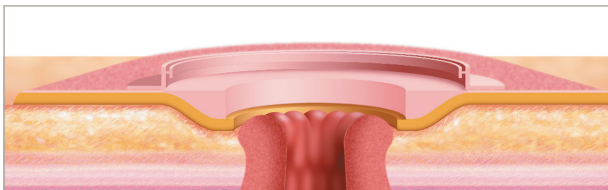
Laat u niet ontmoedigen indien het eerste product dat u test niet zou voldoen. Vertrouw op uw stomaverpleegkundige en/of bandagist in uw zoektocht naar het meest geschikte materiaal.



Vlakke huidplaat



Convexe huidplaat



Voorbeeld van een convexe huidplaat

Enkele tips

- Ledig uw zakje wanneer het voor een derde vol is.
- Gebruik lauw water of neutrale zeep. Indien u kiest voor zeep, let er dan op dat deze geen olie of lotion bevat die de kleefkracht van uw huidplaat kan verminderen.
- Bij de verzorging kan er een lichte bloeding van het slijmvlies optreden, door wrijving. Dit is meestal vrij onschuldig en kan gestelpt worden door er lichtjes op te drukken. Indien de bloeding zou aanhouden, raadpleeg dan zeker een arts.

- Let bij het aanbrengen van uw huidplaat goed op dat de huidplaat nauw aansluit rond uw stoma.

- Werp uw gebruikte stomazakje niet in het toilet, want dit zou de afvoer verstoppem. Ledig het zakje, druk de lucht eruit en verpak het in een afvalzakje en gooi het in de afvalemmer.

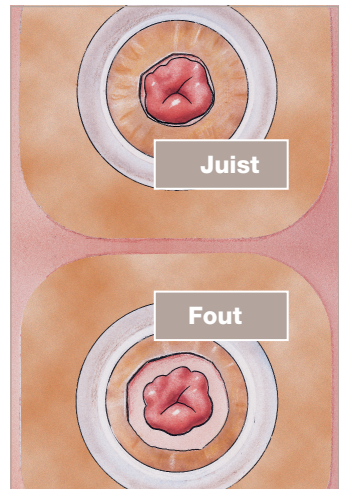
- Kijk geregeld na of u nog voldoende reservematerialen heeft. Zo niet, contacteer uw bandagist dan tijdig; uw bandagist is diegene die uw materialen (meestal driemaandelijks) levert.

- Neem steeds reservemateriaal met u mee in een noodkit, die een huidplaat, een zakje en eventuele hulpmiddelen bevat.

- Indien u hulpmiddelen gebruikt en er sporen van kleefstof of pasta zouden achterblijven, wrijf dan zeker niet te hard op de huid. Deze worden bij een volgende wissel wellicht automatisch mee verwijderd. Desgewenst kan u gebruik maken van een medisch remover of wat lauwwarm water.

- U kan douchen of in bad gaan met of zonder uw materiaal. Het water loopt niet in uw stoma en irriteert niet. Let erop dat de huidplaat niet los komt.

- Indien uw huid rood of geïrriteerd is, of indien het materiaal niet goed aanhecht, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.



De verzorging, stap voor stap

Houdt u er rekening mee dat u in het begin mogelijk wat meer tijd nodig heeft voor een verzorging en mogelijk nog wat foutjes maakt. «Al doende leert men» geldt ook voor een stomaverzorging!

Door alle materialen op voorhand klaar te leggen en de verzorging stap voor stap te doorlopen zal de verzorging van uw stoma al snel een routine worden waarvoor u minder en minder tijd nodig zal hebben. U zal ook al snel leren welk tijdstip van de dag (minste urine) het meest gunstige is voor u.

Soms is het verstandig om mensen uit uw omgeving te vertellen over de verzorging van uw stoma. Zo kunnen zij er rekening mee houden dat u af en toe tijd alleen nodig heeft en graag beschikt over een badkamer of toilet.

Het is vaak het makkelijkst alle materialen aan de wastafel uit te stallen en uw verzorging al staande te doen. Echter ook hier geldt dat u al snel zal merken welke manier voor u het beste is.

Basisbenodigheden voor de verzorging:

- nieuw zakje en/of huidplaat
- afvalzakje
- schaar
- sjabloon voor het op maat knippen van uw materiaal
- wasmateriaal (washandje/handdoekje)
- optioneel:
 - hulpmiddelen (pasta, poeder, gordel,...)
 - meetkaartje (in het begin)
 - spiegel
 - neutrale (niet-vette) zeep

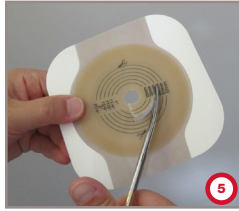
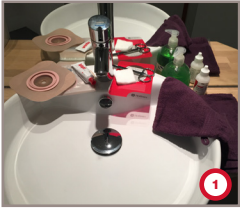


Raadpleeg onze website

www.hollister.be

voor video's over het gebruik van onze producten.

1. Leg uw verzorgingsmateriaal klaar.
2. Inspecteer de stoma en de huid errond regelmatig. Desgewenst kan u hiervoor gebruik maken van een spiegel.
3. Meet eventueel uw stoma na en pas uw sjabloon aan indien nodig.
4. Kopiëer het sjabloon op uw nieuwe huidplaat.
5. Knip uw huidplaat op de juiste maat.
6. Verwarm de huidplaat tussen uw handen, onder uw oksel, in de broeksband of met de haardroger.
7. Bescherm uw kledij.
8. Ledig uw zakje.
9. Verwijder voorzichtig de huidplaat. Ondersteun de huid en verwijder de plaat voorzichtig, van boven naar onder.
10. Reinig de huid met lauw water. Indien u ervoor kiest zeep te gebruiken, zorg dan dat het een neutrale (niet-vette) zeep is die geen sporen nalaat en spoel goed na.
11. Dep de huid na het reinigen goed droog. Let op:
 - de urine kan beginnen vloeien tijdens de verzorging. U kan desgewenst de stoma tijdelijk afsluiten door gebruik te maken van zakdoekjes of tandheelkundige tampons;
 - Eventuele haartjes kan u met een schaartje kort knippen.
12. Breng eventuele hulpmiddelen aan, zoals pasta, ringetjes of poeder.
13. Breng uw stomamateriaal aan.
 - A. Verwijder de beschermfolie van de huidplaat.
 - B. Breng de huidplaat aan van onder naar boven.
 - C. Druk de huidplaat lichtjes aan met de vingers zodat hij goed aanhecht.
 - D. Breng het zakje aan (indien u een 2-delig systeem gebruikt).
14. Controleer of het materiaal goed bevestigd is door zachtjes aan het zakje te trekken.



Mogelijke complicaties

Schrik er zeker niet voor terug dit hoofdstuk te lezen: het is belangrijk deze informatie in uw achterhoofd te houden zodat u problemen kan voorkomen en, indien ze zich toch zouden voordoen, tijdig aan de alarmbel kan trekken.

Enkele adviezen om complicaties te voorkomen

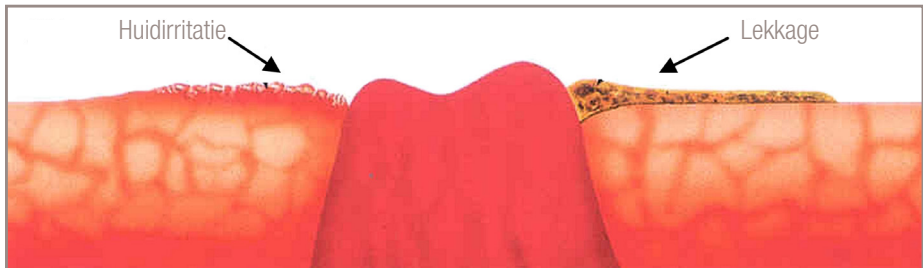
- Gebruik nooit producten die de huid kunnen irriteren.
- Zorg ervoor dat het materiaal steeds nauw aansluit rond uw stoma. Let er wel op dat u de huidplaat niet te nauw uitknipt.
- Bij mensen die veel zweten kan het aangewezen zijn te kiezen voor een beschermfilm, omdat dit de kleefkracht kan verhogen. Wees hiermee echter voorzichtig bij geïrriteerde huid.
- Vul oneffenheden van de huid op met pasta of ringetjes.
- Soms is het gebruik van een convex materiaal aangewezen. Een gordeltje kan extra druk bieden. Bespreek het gebruik hiervan met uw stomaverpleegkundige.
- Loslating van een plaat kan meerdere oorzaken hebben. Indien u veelvuldig uw materialen moet wisselen, spreek er dan over met uw stomaverpleegkundige.
- Om te voorkomen dat u haartjes uittrekt kan u een medisch oplosmiddel gebruiken. Denk eraan de haartjes kort te knippen met een schaartje.
- Slaap niet op uw stoma, maar op uw andere zijde. Indien u een buikslaper bent, schuif dan een kussen onder uw buik.

Huidirritatie

Er kan rode huid of zelfs een geïrriteerde vochtige huid ontstaan door de kleefstof, het vaak wisselen of het niet-aansluiten van uw huidplaat.

i Praktische tips

- Indien u een gevoelige huid heeft is het aan te raden te kiezen voor een extra huidvriendelijke huidplaat.
- Respecteer steeds de regels van een goede verzorging, waarbij u oplet bij het verwijderen van uw huidplaat en geen schadelijke producten gebruikt.
- Zorg ervoor dat de huidplaat nauw aansluit rond uw stoma.
- Houd er rekening mee dat uw stoma in de weken na uw operatie kleiner zal worden. Vergeet dus zeker niet geregeld de maat van uw stoma opnieuw op te nemen, het sjabloon aan te passen en uw huidplaat correct uit te knippen.
- Bij een geïrriteerde vochtige huid kan het gebruik van poeder (tijdelijk) aangewezen zijn. Dit absorbeert het vocht zodat de huid droog blijft en de plaat beter aanhecht. Let wel, overtollig poeder dient steeds verwijderd te worden.



Chronische vochtigheid van de huid

Indien uw huidplaat niet goed aansluit rond uw stoma, dan kunnen vocht en urine de huid aantasten. Het langdurige contact kan ervoor zorgen dat de huid rond de stoma er net zo gaat uitzien als uw huid wanneer u lang in bad gezeten heeft. Ook indien u uw materiaal niet vaak genoeg verandert kan hetzelfde beeld optreden.

Het is belangrijk hier iets aan te doen vooraleer de toestand van de huid gaat verslechteren en er «wild vlees» (granulomen) ontstaat.



Gevolgen van huid die te lang blootgesteld werd aan vochtigheid

i Praktische tips

- Pas de stomagrootte tijdig aan.
- Verkort indien nodig de draagtijd van uw materiaal.
- Draag eventueel een gordeltje in combinatie met een convexe huidplaat, om druk uit te oefenen op de huid rond de stoma.
- Vul oneffenheden in uw huid (bvb huidplooien) eventueel op met pasta of gebruik een ringetje. Dit voorkomt dat urine zich een weg baant naar buiten (lekkage).

Allergie

Door een overgevoeligheid kan er zich, zelfs na jarenlang gebruik, een allergie voordoen. Houdt u er echter rekening mee dat dit niet vaak voorkomt en roodheid vaak een andere reden heeft dan een allergie.

Typerend voor een allergie zijn roodheid, bobbels, blaasjes en natte vlekken. Dit is scherp afgeijnd onder de regio waar de huid in contact komt met het product waar u allergisch voor bent en gaat vaak gepaard met jeuk, pijn en een branderig gevoel. Een dermatoloog kan uitsluitel bieden.

Schimmelinfectie

Door gebrekkige stomahygiëne, slechte reiniging (bvb besmet washandje) wordt de groei van bacteriën en schimmels op de huid in de hand gewerkt. Dit kan ook optreden bij een verzwakt immuunsysteem of als neveneffect van een antibioticakuur.

Deze infecties zijn meestal zichtbaar door rode puntjes op de huid. Later treden grote rode vlekken op, vaak gepaard gaand met veel jeuk, pijn of een branderig gevoel.

i Praktische tips

- Was uw washandje geregeld of kies voor kompressen.
- Dep de huid na het reinigen goed droog.
- Zorg ervoor dat de huidplaat goed aansluit rond de stoma.
- Indien u vreest voor een schimmelinfectie, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.
- Wanneer een schimmelwerend middel noodzakelijk is, dan dient er geopteerd te worden voor een orale inname. Zalven en poeders zouden immers de kleefkracht van uw materiaal in het gedrang brengen.

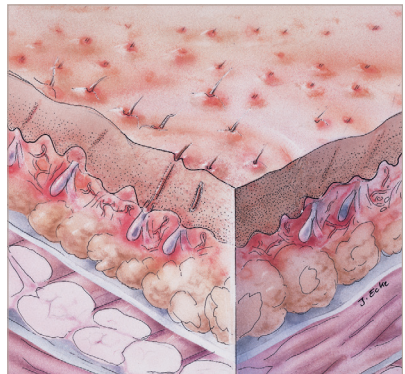
Ontsteking van het haarzakje

Folliculitis is het irriteren van de haarwortel, waarbij het haarzakje gaat ontsteken.

Typisch hiervoor is een huid met rode puntjes.

i Praktische tips

- Knip haren af met de schaar.
- Wees voorzichtig met scheermesjes, deze kunnen ontstekingen en beschadigingen veroorzaken.
- Gebruik geen scheercremes.



Slijm in de urine

Slijm in de urine is normaal bij een Bricker. Bij deze techniek wordt immers een stukje darm gebruikt. Ook al wordt de functie van dit stukje darm veranderd, het slijmvlies blijft actief. Daarom zullen er slijmen in de urine voorkomen, al nemen deze wel af met de tijd. Bij chemotherapie kan de slijmafscheiding wel weer toenemen.

(Peristomale) breuk

Door operatie(s) kunnen er zwakke plekken ontstaan in de buikwand. Die plekken kunnen uitstulpen en een peristomale hernia vormen.

Een breuk is te herkennen door een verdikking in de buik in de nabijheid van de stoma. Helaas kan u een hernia niet altijd voorkomen, maar hierbij toch enkele tips.

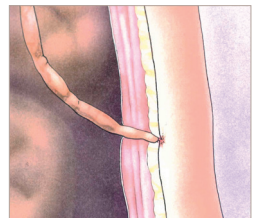
Praktische tips

- Train en versterk uw buikspieren, in overleg met uw verpleegkundige. Houd er wel rekening mee dat dit niet kan in de eerste maanden na uw ingreep.
- Draag eventueel een buikband, waarbij er een opening voorzien is voor uw stomamateriaal.

Stenose (vernauwing)

Bij een stenose vernauwt de opening van de huid of de darm. Dit kan veroorzaakt worden door bvb een toename van het gewicht of littekens die genezen.

Bij pijn kan er sprake zijn van een vernauwing. Het is belangrijk een arts te contacteren indien een vernauwing vermoed wordt.



Praktische tips

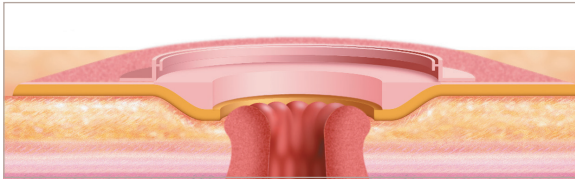
- Let op uw gewicht: probeer uw gewicht te bereiken en te behouden.
- Vermijd steeds terugkerende ontstekingen van de huid.
- Gebruik eventueel een convexe huidplaat of een ring, om stoelgang onder de huidplaat te voorkomen.

Teruggetrokken stoma onder huidniveau

Het kan gebeuren dat de stoma zich met de tijd steeds meer terugtrekt onder de huid. Dit kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een toename van uw gewicht. Het is belangrijk een stomaverpleegkundige te contacteren om de reden hiervan vast te stellen en samen te zoeken naar een oplossing.

Praktische tips

- Gebruik een gordeltje in combinatie met een convexe huidplaat en eventueel pasta/ringen. Door deze combinatie kan de stoma soms naar buiten gebracht worden.



Stomaprolaps



Wanneer de stoma ongeveer 3cm ver naar buiten komt, dan kan er van een prolaps gesproken worden (let wel, standaard kan een stoma 1 à 2cm ver boven huidniveau aangelegd zijn). Indien u dit vaststelt, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige die samen met de arts een behandeling zal bepalen.

Praktische tips

- Vermijd het tillen van zware lasten.
- Bij een ernstige prolaps kan een buikband met prolapsflap gebruikt worden.

Urineweginfectie

Mensen met een urostoma kunnen urineweginfecties ontwikkelen die kunnen leiden tot nierproblemen. De eerste signalen zijn:

- donkere of troebele urine
- sterke geur
- rugpijn (ter hoogte van de nieren)
- koorts
- gebrek aan eetlust
- misselijkheid
- braken

Het is aangewezen uw urine te laten testen: bij een urineweginfectie kunnen eiwitten, bacteriën en een alkalische pH detecteerbaar zijn.

Mogelijke oorzaken zijn:

- onvoldoende drinken
- gebrek aan hygiëne
- te lang uitstellen van de verzorging
- problemen met het anti-reflux systeem in het urostomazakje
- alkalische urine (pH waarde hoger dan 7,0)
- verzwakt immuunsysteem

Bij een urostomapatiënt dient een test gedaan te worden door de teststrip bij de urostoma te houden zodat de urine erop vloeit. Hiervoor mag in geen geval urine uit het zakje gebruikt worden.



Praktische tips

- Zorg voor een goede hygiëne en wissel het materiaal op regelmatige basis.
- Indien u veel drinkt «spoelt» u uw urinewegen.
- De behandeling van de infectie dient steeds met de arts besproken te worden.
- Er bestaan teststrips om op wekelijkse basis zelf de urine te testen. Vraag uw stomaverpleegkundige of arts ernaar.

Kristalvorming

Bij alkalische urine en steeds weerkerende urineweginfecties kan het gebeuren dat er kristalvorming ontstaat. Kleine vlijmscherpe kristallen, die ernstige pijn veroorzaken kunnen zich ophopen en de uitstroom van urine verhinderen. De huid of slijmvlies kan hierdoor ook kleine snijwondjes vertonen. Indien de kristalvorming de opening volledig zou afsluiten, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts!

Praktische tips

- U kan kristalvorming voorkomen door uw voeding aan te passen en medicatie te gebruiken: de urine moet soms «verzuurd» worden.
- Het gedurende enkele minuten aanbrengen van azijnkompresen (5% azijn) kan uitkomst bieden. Een witachtige verkleuring van het slijmvlies is hierbij normaal. Steeds goed en voorzichtig reinigen.



Leven met een stoma

Voeding

Na de ingreep hoeft u geen speciaal dieet te volgen. Dagelijks veel water drinken is echter wel de beste manier om urineweginfecties te voorkomen en de nieren te beschermen.

Als u vragen hebt over voeding, raadpleeg dan uw arts, stomaverpleegkundige of diëtist(e).



Praktische tips

- Drink voldoende.
- Het eten van rode biet kan de urine rood kleuren. Dit is slechts tijdelijk en vormt geen reden tot bezorgdheid.
- Asperges en zeevruchten kunnen de geur van de urine beïnvloeden.
- Alcoholische dranken kunnen de productie van urine verhogen.
- Bepaalde voedingsmiddelen hebben een invloed op de pH:

Verzuren van de urine	Alkalisch maken van de urine
Zwarte thee, koffie	Fruitsap (appel, peer)
Veenbes(sap)	Plantaardige voeding
Bessen(sap)	Sap van citrusvruchten (sinaasappel, pompelmoes, citroen)
Voeding van dierlijke oorsprong	

Geur

De geur mag alleen merkbaar zijn bij het ledigen of vervangen van het zakje.



Praktische tips

- Ledig uw zakje regelmatig om het risico op lekkage te voorkomen. Dit voorkomt eveneens het opbollen van het zakje.
- Bepaalde medicatie, voedingsmiddelen en -supplementen kunnen invloed hebben op de geur van de urine.

Hygiëne

Met een urostoma kunt u baden of douchen zoals u gewend bent. Zeep en water vloeien niet in uw stoma en vormen geen enkele bedreiging.

U mag douchen of baden met of zonder zakje, aan u de keuze. Als u een 2-delig systeem draagt en een douche wenst te nemen met alleen het zakje verwijderd, houdt u er dan rekening mee dat water het aansluiten van de huidplaat kan aantasten. Vergeet dus niet om dit nadien goed te controleren.

Zeepresten kunnen echter wel invloed hebben op de kleefkracht van de huidplaat: kies dus een PH-neutrale zeep of reiniger die geen vette resten nalaat (dus geen olie-achtige zepen, douchegels of badolie) en niet geparfumeerd is.

Kleding

Vele stomadragers maken zich zorgen over de zichtbaarheid van het zakje onder de kledij. Sommige mensen denken dat ze geen “normale” kledij meer kunnen dragen, of dat ze kleren zullen moeten dragen die te groot voor hen zijn.

U zou hetzelfde type kleding moeten kunnen dragen als vóór de ingreep. De moderne zakjes zijn immers zo dun en passen zich zo goed aan het lichaam aan dat niemand zal merken dat u een zakje draagt – tenzij u het vertelt.

Het zakje kan worden gedragen onder of boven het ondergoed, afhankelijk van wat u het meest comfortabel vindt. Vrouwen kunnen panty's of een buikband dragen. Let er wel op dat u het zakje niet afknelt (bvb door een harde broekriem) zodat de urine vlot kan doorvloeien.

Het werk hervatten

Zoals bij elke ingreep hebt u enige tijd nodig om te herstellen. Raadpleeg eerst uw arts alvorens opnieuw aan het werk te gaan of inspannende activiteiten uit te oefenen.

Bij het hernemen van uw beroepsactiviteit zal u merken dat u snel het vertrouwde ritme van voor de operatie zal terug vinden. Er zijn maar weinig beroepen die men niet meer kan uitoefenen omwille van een stoma (met uitzondering van fysiek belastende beroepen).

U vraagt zich wellicht af of het zinvol is de collega's te informeren. U bent hier volledig vrij in en heeft geen verplichtingen. De stomamaterialen zijn van hoogstaande kwaliteit, dus er is weinig kans dat uw collega's zelf iets zullen merken van uw stoma. Enkel de tijd van een verzorging, waarbij u langer in het toilet of de badkamer bent kan mogelijk wat opvallen.

Activiteit, lichaamsbeweging en sport

Wanneer uw arts vindt dat u voldoende hersteld bent, mag u uw normale activiteiten hervatten. Een urostoma mag u niet verhinderen om te bewegen.

Met uitzondering van ruwe contactsporten of het heffen van zware gewichten, zou u dezelfde lichamelijke activiteiten moeten kunnen uitoefenen als voor uw ingreep.



Praktische tips

- Indien u wenst te gaan zwemmen, kies het moment dan eventueel in functie van uw materiaalwissel. Zo kan u uw materiaal makkelijk vervangen na het zwemmen.
- Ledig uw zakje vóór het zwemmen.
- Kies geen effen badpak maar eentje met een tekening.
- Gelieve er rekening mee te houden dat warmte en vocht de draagtijd van uw materiaal kunnen verminderen. Houd dus in de gaten hoe uw huidplaat reageert.

Intimiteit en relaties

Omdat het krijgen van een urostoma een lichaamsveranderende procedure is, maken veel mensen zich zorgen over seks en intimiteit en over de aanvaarding door hun partner. Mensen die op het punt staan een relatie te beginnen, vinden vaak moeilijk een manier om de andere persoon in te lichten over hun urostoma.

Vertel uw partner eerlijk over uw gevoelens en stel hem/haar gerust dat seksuele activiteit geen gevaar vormt voor u of voor uw stoma. Als u zich zorgen maakt over uw emotionele aanpassing na de ingreep, praat er dan over met uw arts of stomaverpleegkundige.

Ondersteunende persoonlijke relaties kunnen een belangrijke bron van genezing zijn voor elk type ingreep. De belangrijkste factor is natuurlijk begrip en communicatie. Een urostoma-ingreep treft beide partners en is iets waar beiden mee moeten leren leven, elk op zijn/haar eigen manier.

Praktische tips

- Ledig uw zakje vóór de seksuele gemeenschap.
- Sex heeft geen invloed op uw stoma.
- Een beige zakje kan de inhoud ervan helpen verbergen.
- Ondergoed kan het zakje verbergen en het dicht bij uw lichaam houden.
- Er bestaat speciale (sexy) lingerie ontworpen voor stomadragers.



Reizen

Eens u bent hersteld van de ingreep, mag uw urostoma u niet hinderen. U zou perfect in staat moeten zijn om te reizen. Neem uw eigen urostomaproducten steeds mee wanneer u reist. Voorzie steeds voldoende materiaal (in uw handbagage) en denk er ook aan extra materiaal mee te nemen: het klimaat kan invloed hebben op de draagtijd van uw materiaal.

Indien u ter plaatse toch extra materialen dient te kopen, neem dan gerust contact op met de Customer Service van het land waar u verblijft. U kan de contactgegevens vinden op onze website: www.hollister.com.

Praktische tips

- Neem uw materiaal mee in uw handbagage.
- Sommige (zeker niet alle) luchtvaartmaatschappijen laten extra handbagage toe, mits een attest van de arts. Raadpleeg voor meer informatie de website van de gekozen luchtvaartmaatschappij.
- Knip uw huidplaten op voorhand uit zodat u geen schaar hoeft mee te nemen in uw handbagage.
- Plan op voorhand. Zorg dat u de gegevens van een (al dan niet plaatselijke) stomaverpleegkundige bij de hand houdt.
- Plaats de veiligheidsgordel boven of onder uw stoma.
- Soms kan men als stomadrager vrijgesteld worden van het dragen van een veiligheidsgordel in de wagen. Een speciale kaart dient hiervoor aangevraagd te worden bij FOD Mobiliteit en Vervoer. Echter bedenk dat uw veiligheid belangrijk is en een veiligheidsgordel mogelijk uw leven kan redden.
- Bewaar uw stomaproducten op een koele, droge plaats.
- Een toiletпас kan u snel en discreet toegang geven tot de toiletten van horecazaken en winkels.
U kan deze bekomen via www.stomavlaanderen.be/toiletпас.html.

Mijn stomaverpleegkundige:

Mijn leverancier:

Mijn materiaal:

Mijn notities:



Lees voor gebruik de bijsluiters voor informatie over beoogd doel, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en de gebruiksaanwijzing.

Het Hollister logo, Hollister Conform 2 en "Alles begint met een gezonde huid" zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. Alle andere handelsmerken en auteursrechten behoren toe aan hun respectievelijke eigenaars. Niet alle producten hebben een CE-markering.

© November 2018 Hollister Incorporated.

BE-OST18N51



Hollister France Inc. Belgian Branch

Avenue Einstein 8
1300 Wavre

☎ 0800 90 626

✉ HollisterContact@hollister.com

www.hollister.be