



Graham, urostoma sinds 2014



# **Opvolgings- en adviesboek** Urinaire stoma

dansac 

# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Algemene informatie	4
Het urinestelsel	4
Wat is een urostoma?	5
Waarom een urostoma?	6
Het aanleggen van een urostoma	6
Afmetingen en vorm van de stoma	7
Plaatsbepaling van de stoma	8
In het ziekenhuis: wakker worden met een stoma	9
Verzorging en materiaal	10
Hoe werkt een stoma?	10
Wat moet ik weten over mijn materiaal?	11
Hoe gebeurt de verzorging?	12
Leven met een stoma	20
In het begin	20
Voeding	21
Geur	22
Voorkomen van urinaire infecties	22
Verzorging en kledij	23
Persoonlijke en intieme relaties	24
Sport en vrije tijd	25
Reizen	26
Uw persoonlijke dagboek	27
Afspraken Specialisten	35

# Inleiding

Met deze brochure willen we u zo goed mogelijk voorbereiden op uw ingreep en ervoor zorgen dat u over het ganse verzorgingstraject goed begeleid wordt.

Daarom hebben stomaverpleegkundigen dit boekje opgesteld, boordevol algemene en persoonlijke informatie, adviezen en tips, zodat u uw leven weer kan opnemen.

Aarzel nooit om gedetailleerde informatie te vragen aan uw stomaverpleegkundige of iemand van het Dansac-team.

Wij danken alle stomaverpleegkundigen die meegewerkt hebben aan het ontwikkelen van deze brochure.

Het Dansac België Team



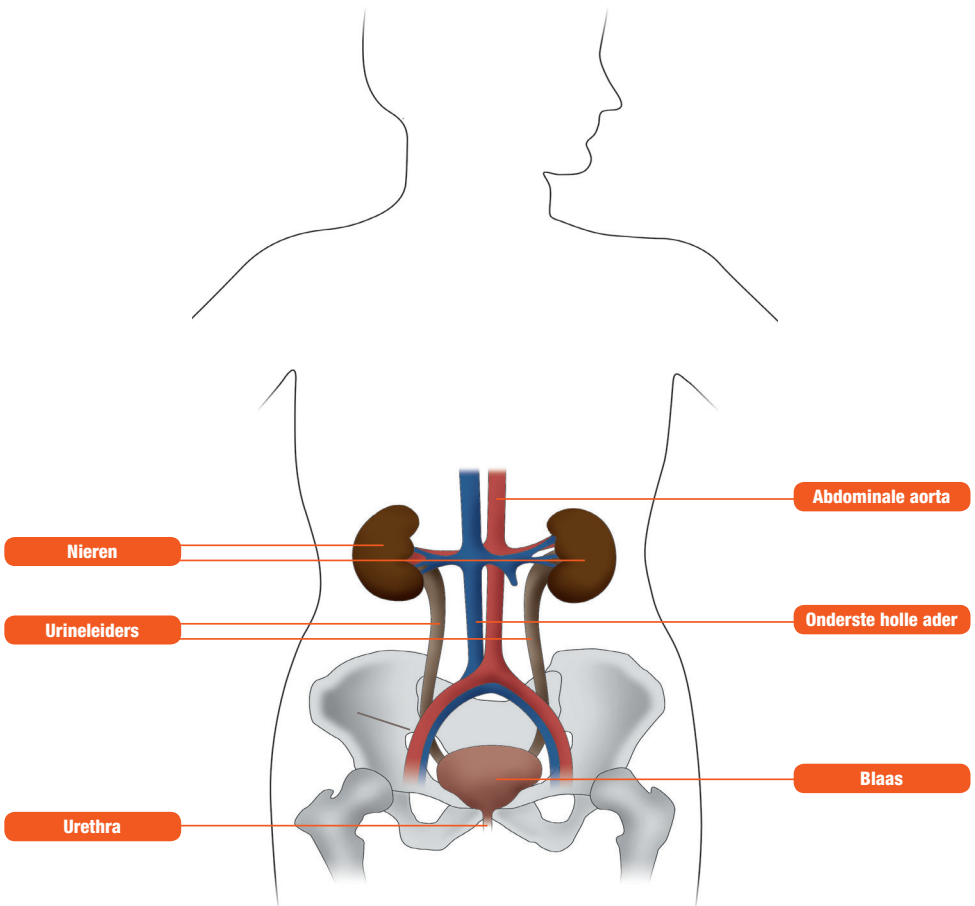
*Graham, urostoma sinds 2014*

# Algemene informatie

## Het urinestelsel

De boonvormige nieren liggen in het middenrif, aan weerszijden van de wervelkolom, net boven de taille.

De urine, geproduceerd door de nieren, wordt continu afgevoerd naar de blaas via twee dunne kanaaltjes: de urineleiders (ureters). Door middel van een sluitspier kan de blaas de urine ophouden tot wanneer de persoon beslist om de blaas te ledigen.

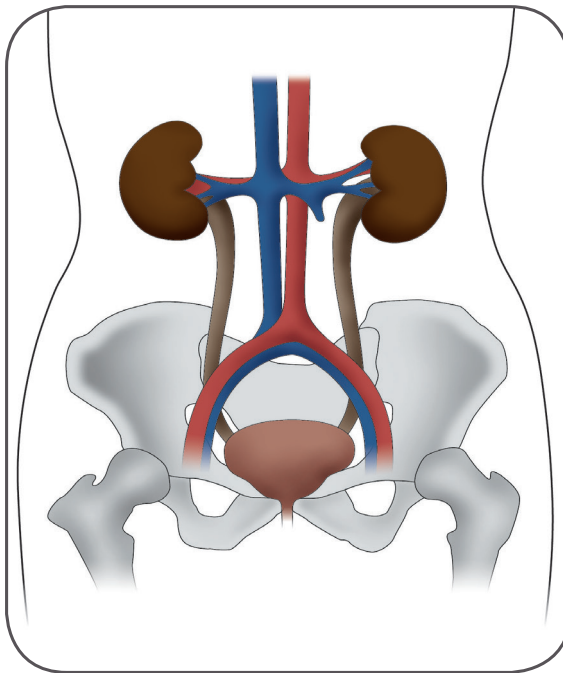


## Wat is een urostoma?

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.

Meestal bevindt een urostoma zich rechts.



Rechts

Links



Vraag uw arts of stomaverpleegkundige om op de bovenstaande tekening aan te duiden waar uw stoma zich zal bevinden / bevindt.

# Algemene informatie

## Waarom een urostoma?

De meest voorkomende redenen voor het aanleggen van een stoma zijn tumoren in de blaas, de baarmoeder of het rectum, of neurologische aandoeningen.



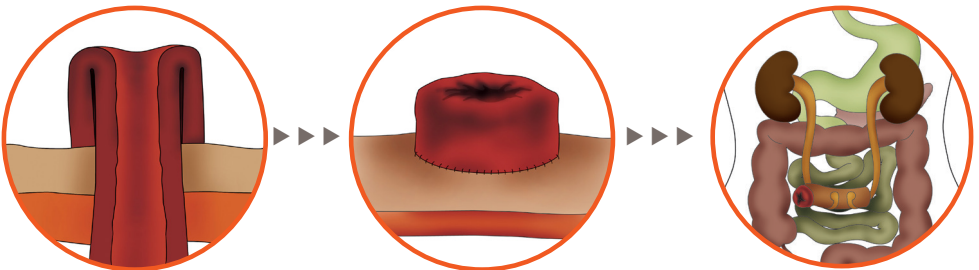
Vraag uw arts om u uit te leggen waarom u een stoma krijgt en wat de gevolgen zijn van deze ingreep.

Het is normaal dat u vragen heeft. Daarom is het handig al uw vragen te noteren in het dagboek dat u op het einde van dit boekje vindt. Op deze manier vergeet u niet om ze te stellen bij uw volgende afspraak.

## Het aanleggen van een urostoma

Een Brickerderivatie is de meest voorkomende methode om een urostoma te creëren. Hierbij verwijdert de chirurg een stukje dunne darm waarop hij de urineleiders vast hecht.

Hierdoor komt de urine terecht in een opvangzakje in plaats van in de blaas.



## Afmetingen en vorm van de stoma

Een stoma is normaalgesproken rood/roze, vochtig (een beetje zoals de binnenkant van de lippen) en niet gevoelig bij het aanraken. Over het algemeen steekt de stoma enkele centimeters uit, maar het kan gebeuren dat hij zich op of onder het huidniveau bevindt. Net na de ingreep is de stoma vaak licht gezwollen. Pas na de eerste 6 tot 8 weken na de ingreep zal de stoma zijn definitieve grootte krijgen.

De stoma kan soms ook bloeden bij het aanraken, door de aanwezigheid van talrijke bloedvaten aan het oppervlak. Deze kleine tijdelijke bloedingen zijn normaal.



*Stoma post-op,  
met twee kleine sondes (zie p. 9)*



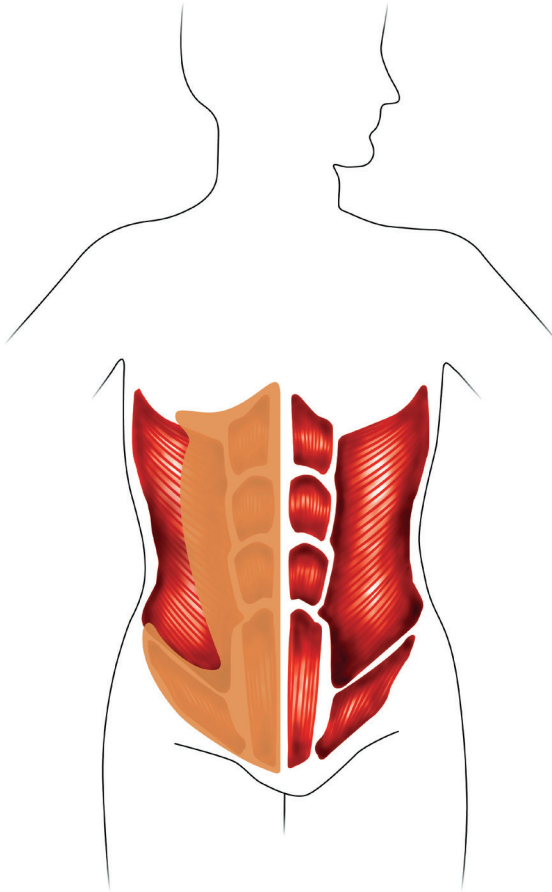
*Stoma na minimum 8 maand*

# Algemene informatie

## Plaatsbepaling van de stoma

Voor de ingreep bepalen de stomaverpleegkundige en/of chirurg, indien mogelijk, de ideale plaats voor de stoma.

Hierbij wordt er rekening gehouden met de vorm van uw buik, de aanwezigheid van littekens, huidplooien, kledingsgewoontes en levensstijl. Ze gaan na waar de stoma zich zal bevinden wanneer u ligt, zit en staat.





## In het ziekenhuis

### Wakker worden met een stoma

Na de ingreep zal uw stoma gezwollen zijn. U zal merken dat er een transparant stomazakje op uw buik zit. Op deze manier kunnen de chirurg en verpleegkundige uw stoma goed in de gaten houden.

Twee kleine sondes werden tijdens de ingreep ingebracht. De chirurg zal bepalen wanneer deze verwijderd mogen worden.

Onmiddellijk na de ingreep begint de urine uit uw stoma te stromen. In het begin kunnen er bloedsporen in de urine zitten, maar na enkele dagen krijgt de urine zijn normale kleur terug.



*Voorbeeld van een stoma met sondes*

# Verzorging en materiaal

## Hoe werkt een stoma?

Bij een Bricker zal u slijm zien in de urine. Het slijm is afkomstig van het stukje darm dat gebruikt wordt om uw stoma te vormen.

U kan zelf niet langer bepalen wanneer u urineert. Daarom heeft u een zakje nodig om de urine op te vangen. Dit zakje moet enkele keren per dag (via een kraantje) geledigd worden en elke 1,5 dient u het te vervangen.

Voor meer autonomie kan het urostomazakje (beschikbaar in een transparante en beige versie) aangesloten worden op een nachtzak (vast te maken aan het bed met een bedhaakje) of een dagzak (te bevestigen aan het been). Deze zakken kunnen elke 4,5 dagen vervangen worden.



Voorbeeld van een nachtzak



Voorbeeld van een urostomazakje



Voorbeeld van een dagzak

## Wat moet ik weten over mijn materiaal?

Er bestaan twee systemen:

- een 1-delig systeem, waarbij de plaat en het zakje één geheel vormen.
- een 2-delig systeem, waarbij de plaat en het zakje twee aparte elementen zijn die aan mekaar vastgemaakt moeten worden.

Er bestaan twee soorten platen:

- vlakke platen.
- convexe platen.



De stomaverpleegkundige bepaalt welk materiaal het meest geschikt is. Aarzel niet om hem/haar meer informatie te vragen.

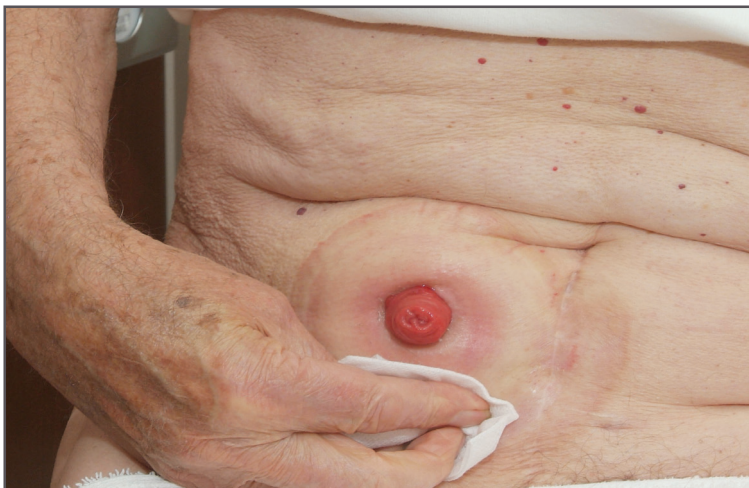


## Verzorging en materiaal

De huid die zich rond uw stoma bevindt noemt de peristomale huid. Het klevende gedeelte van uw materiaal noemt een plaat. Dit onderdeel moet uw huid beschermen tegen stoelgang, om zo huidirritaties te voorkomen.

### Hoe gebeurt de verzorging?

Het is belangrijk om de huid regelmatig goed schoon te maken (met lauw water). Zorg er wel voor dat de huid goed droog is vooraleer u een nieuwe plaat aanbrengt, zodat hij goed kan aanhechten op de schone huid. Wanneer u het materiaal verwijdert, doe dit dan voorzichtig en ondersteun de huid, zodat u de deze niet beschadigt.



Net na de ingreep zal de verpleegkundige uw stoma verzorgen. Vraag gerust wat hij/zij doet, bekijk de stoma en probeer te wennen aan de verzorging.

## Stap 1: leg uw materiaal klaar

Verzamel alle materialen op de plaats waar u uw verzorging wenst te doen (badkamer, op de rand van de wastafel,...).



Vraag uw stomaverpleegkundige om u te helpen bij het opstellen van uw persoonlijke check-list:

- Materiaal
  - 1-delig: zakje
  - 2-delig: zakje + plaat
  - Dagzak
  - Nachtzak
- Hulpmiddelen
  - Pasta
  - Ring
  - Poeder
  - Gordeltje
  - Andere:.....
- Andere materialen:
  - Afvalzakje
  - Spiegel
- Uitknippen
  - Schaartje
  - Meetinstrument/sjabloon
- Reinigingsproducten
  - Washandje
  - Handdoekje
- .....
- .....
- .....
- .....



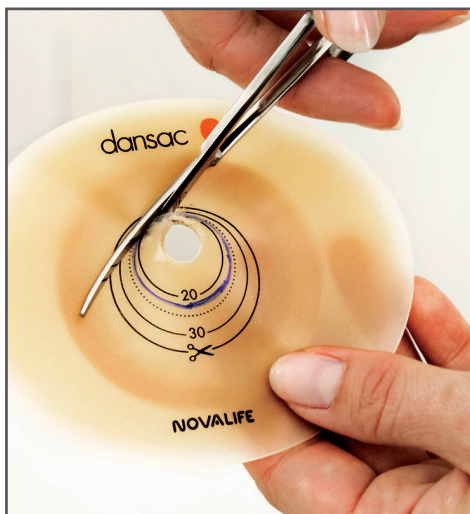
Avant de commencer vos soins, pensez à

- protéger vos vêtements.
- vider votre poche.

## Verzorging en materiaal

### Stap 2: het uitknippen van het materiaal

Knip uw plaat uit op de juiste maat en vorm van uw stoma, zodat deze zo nauw mogelijk aansluit rond de stoma. Het is belangrijk om telkens de maat van de stoma na te kijken en indien nodig de maat aan te passen (zie stap 6), zodat uw plaat steeds nauw aansluit rond de stoma.



### Stap 3: uw plaat voorverwarmen

Verwarm uw plaat vóór het aanbrengen voor onder uw arm of been of op uw buik. Dit zorgt ervoor dat uw materiaal makkelijker aanhecht bij het aanbrengen.



## Verzorging en materiaal

### Stap 4: het materiaal van uw buik verwijderen

Ledig het zakje in het toilet alvorens het materiaal te verwijderen.

Ondersteun de huid en verwijder de plaat voorzichtig, van boven naar onder.

Nadat u uw materiaal verwijderd heeft kan u het in het afvalzakje stoppen, dat u sluit en in de vuilnisbak werpt.





## Stap 5: reinig de stoma

Reinig de huid met lauw water. Gebruik geen zeep of babydoekjes.

Dep de huid na het reinigen goed droog vooraleer u een nieuwe plaat aanbrengt.

Opgelet:

- uw stoma kan urine produceren tijdens de verzorging;
- eventuele haartjes die onder de plaat terecht komen kan u met een schaar kort knippen of trimmen;
- kleine boedingen kunnen ontstaan bij het aanraken en zijn normaal. Ze zullen stoppen wanneer u lichtjes drukt op de bloeding.

U kan desgewenst een douche of een bad nemen, best voor de materiaalwissel. Het water zal niet in uw stoma lopen en zal de stoma niet irriteren.



## Verzorging en materiaal

### Stap 6: inspecteer de stoma en pas de plaat aan indien nodig

Het is belangrijk om regelmatig uw stoma en de peristomale huid te inspecteren (een gevoelige, rode of geïrriteerde huid is niet normaal).

Meet uw stoma ook regelmatig, met behulp van de beschermfolie, een meetinstrument of een meetkaartje. Kopiëer de maat op uw nieuwe plaat. Knip de plaat op de juiste maat uit en let er goed op dat de plaat nauw aansluit rond de stoma (zie stap 2).



In de eerste 6 tot 8 weken na de ingreep zal de grootte van de stoma nog veranderen. Daarom is het belangrijk uw stoma regelmatig te meten en de maat te noteren in uw dagboek, dat u vindt aan het einde van dit boekje.



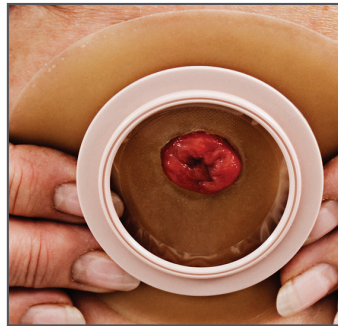
## Stap 7: breng uw stomamateriaal aan

Gebruik indien nodig hulpmiddelen zoals pasta, ringen, poeder,...

Uw stomaverpleegkundige zal aangeven of het gebruik ervan al dan niet nodig is (zie stap 1).

Appliquez le matériel de stomie:

1. verwijder de beschermfolie van de plaat.
2. breng de plaat aan, van onder naar boven. Druk lichtjes aan (eerst aan de binnenrand dan aan de buitenrand) zodat hij goed aanhecht.
3. maak het zakje vast op de plaat (indien u een 2-delig systeem gebruikt).
4. controleer of het materiaal goed bevestigd is door zachtjes aan het zakje te trekken.
5. u kan een nacht- of dagzak aankoppelen. Dit is echter niet nodig indien u uw zakje zelf kan ledigen in het toilet.



## Leven met een stoma

### In het begin

Zoals bij elke chirurgische ingreep heeft u wat tijd nodig om te bekomen. Uw buik zal misschien nog wat gevoelig zijn, dus losse kledij zal wellicht comfortabeler zitten.

Probeer alle 2u te bewegen, maar vermijd fysieke activiteiten zoals gras afrijden, een kar duwen, iets zwaars (max 2kg) opheffen,... Dit alles uiteraard in overleg met uw chirurg.



Vraag advies aan uw arts of stomaverpleegkundige indien u zich afvraagt wat u wel of niet mag doen.

## Voeding

Na de ingreep dient u geen speciaal dieet te volgen. Dagelijks **1,5l water drinken** is de beste manier om urineweginfecties te voorkomen en de nieren te beschermen.



Indien u voedingsadvies ontvangt, noteer het dan hier:

.....

.....

.....

.....

.....



# Leven met een stoma

## Geur

Indien het materiaal aangepast werd mag er weinig tot geen geur merkbaar zijn, tenzij tijdelijk bij het ledigen of vervangen van het materiaal.

Bepaalde voedingsmiddelen, zoals asperges en zeevruchten, alsook bepaalde medicatie, kunnen de geur en kleur van de urine beïnvloeden.

## Voorkomen van urineweginfecties

Mensen met een urostoma kunnen urineweginfecties ontwikkelen, die op hun beurt nierproblemen kunnen veroorzaken.

Deze symptomen kunnen wijzen op een urineweginfectie:

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

Bij twijfel kan u best contact opnemen met uw arts of stomaverpleegkundige.

## Verzorging en kledij

- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Uw stoma verhindert u niet om een bad of een douche te nemen.
- Zorg ervoor dat uw kledij ruim genoeg zit zodat de opening van de stoma niet afgekneld wordt.
- Indien u een broeksriem draagt zorg er dan voor dat deze niet te hard is zodat hij de stoma niet kan beschadigen door wrijving. Gebruik bijvoorbeeld broeksriemen in leder en met een elastisch gedeelte.



Indien u specifieke vragen heeft over uw verzorging of kledingskeuze, vraag uw stomaverpleegkundige dan om raad.



# Leven met een stoma

## Persoonlijke en intieme relaties

- Geef ook uw partner de nodige tijd om de veranderingen te aanvaarden.
- Neem de tijd om erover te praten.
- Een stoma hoeft geen obstakel te zijn in uw liefdesleven en/of uw seksleven en staat een eventuele zwangerschap wellicht niet in de weg.



Omwille van discretie zal uw stomaverpleegkundige niet noodzakelijk zelf over het onderwerp beginnen. Echter indien u wenst te praten over uw persoonlijke relaties, aarzel dan zeker niet hem/haar erover aan te spreken.





## Sport en vrije tijd

- Sporten vormt geen probleem.
- Gevechtssporten en voetbal worden afgeraden.
- Pas uw materiaal aan indien u vastgegespt moet worden: vermijd harde stukken op of tegen de stoma.
- **Neem steeds een tasje mee met reservemateriaal.**
- Voor meer discretie kunnen de dames kiezen voor een zwempak in één stuk of een bikinibroek met een hoge taille; de mannen voor een zwembroek met een hoge taille.



Indien u problemen ondervindt, praat er dan over met uw stomaverpleegkundige. Hij/zij helpt graag bij het zoeken naar een oplossing.



# Leven met een stoma

## Reizen

- Neem steeds reservemateriaal mee (warmte, voeding,... kunnen een invloed hebben).
- Plaats de veiligheidsgordel boven of onder uw stoma.
- Voorzie ook voldoende materiaal in uw handbagage.
- In warme landen moet u extra opletten voor uitdroging.
- Knip uw plaat op voorhand uit zodat u geen schaar hoeft mee te nemen in uw handbagage.



Consultez le site web de la compagnie aérienne pour connaître le poids maximum de vos bagages à main. Essayez de le respecter ou contactez-les avant le voyage pour savoir si une exception est tolérée.



# Uw persoonlijke dagboek



Luik om zelf in te vullen, eventueel in samenwerking met uw stomaverpleegkundige, bandagist of apotheker.

## Praktische informatie

Ziekenhuis: .....

Naam chirurg: .....

Gegevens: .....

Naam stomaverpleegkundige: .....

Gegevens: .....

Naam bandagist of apotheker: .....

Gegevens: .....

# Uw persoonlijke dagboek



Luik in te vullen door uw stomaverpleegkundige.

## Mijn stoma bij ontslag uit het ziekenhuis

Datum ingreep: ...../...../.....

Type stoma: Urostoma

Uitzicht van de stoma:

.....  
.....

Uitzicht van de peristomale huid:  Normaal  
 Rood  
 Andere: .....

De draadjes van de stoma zijn te verwijderen:  Ja, op ...../...../.....  
 Nee

Debiet: .....



Luik in te vullen door uw stomaverpleegkundige.

## Verzorging en materiaal

- Materiaal:
- 1-delig
  - 2-delig
  - Dagzak
  - Nachtzak

Referenties: .....

Frequentie van de wissels: .....

- Verzorging door:
- patiënt
  - familie
  - verpleegkundige

- Aanleren van de zorg:
- ja
  - nee

Andere informatie:

.....

.....

- Hulpmiddelen:
- pasta
  - ring
  - bescherm spray
  - gordeltje

# Uw persoonlijke dagboek



Luik om zelf in te vullen..

## Informatie voor uw vervolgspraak 1

Mijn volgende afspraak (indien u er eentje heeft):

Datum: ...../...../.....

Uur: .....

Met:  chirurg

stomaverpleegkundige

andere: .....

Te stellen vragen:

.....

.....

.....

De maat van mijn stoma: ..... mm

Mijn huid is:  normaal

rood

andere: .....



Luik om zelf in te vullen.

## Informatie voor uw vervolgspraak 2

Mijn volgende afspraak (indien u er eentje heeft):

Datum: ...../...../.....

Uur: .....

Met:  chirurg

stomaverpleegkundige

andere: .....

Te stellen vragen:

.....

.....

.....

De maat van mijn stoma: ..... mm

Mijn huid is:  normaal

rood

andere: .....

# Uw persoonlijke dagboek



Luik om zelf in te vullen.

## Informatie voor uw vervolgspraak 3

Mijn volgende afspraak (indien u er eentje heeft):

Datum: ...../...../.....

Uur: .....

Met:  chirurg  
 stomaverpleegkundige  
 andere: .....

Te stellen vragen:

.....  
.....  
.....

De maat van mijn stoma: ..... mm

Mijn huid is:  normaal  
 rood  
 andere: .....





Luik om zelf in te vullen.

## Informatie voor uw vervolgspraak 4

Mijn volgende afspraak (indien u er eentje heeft):

Datum: ...../...../.....

Uur: .....

Met:  chirurg

stomaverpleegkundige

andere: .....

Te stellen vragen:

.....

.....

.....

De maat van mijn stoma: ..... mm

Mijn huid is:  normaal

rood

andere: .....

# Uw persoonlijke dagboek



Luik om zelf in te vullen.

## Informatie voor uw vervolgspraak 5

Mijn volgende afspraak (indien u er eentje heeft):

Datum: ...../...../.....

Uur: .....

- Met:  chirurg  
 stomaverpleegkundige  
 andere: .....

Te stellen vragen:

.....  
.....  
.....

De maat van mijn stoma: ..... mm

- Mijn huid is:  normaal  
 rood  
 andere: .....

# Afspraken Specialisten



Luik om zelf in te vullen.

Datum	Specialist	Gegevens	Volgende afspraak
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....
...../...../.....	.....	..... .....	...../...../.....



dansac 

 010 23 04 78  
 dansaccontact@dansac.com

**Contact**

dansac 

**Dansac Belgium**  
Chaussée des Collines 52  
1300 Wavre

 010 23 04 78  
 010 23 04 88

 [dansaccontact@dansac.com](mailto:dansaccontact@dansac.com)