

# LEVEN MET EEN UROSTOMA

---

KANKERCENTRUM



---

## INHOUD

01	Inleiding	3
02	Wat is een urostoma	4
03	De verzorging	5
04	Dagelijks leven	11
05	Beroep en vrije tijd	13
06	Invloed op seksualiteit	15
07	Invloed op sociaal en emotioneel vlak	16
08	Terugbetaling stomamateriaal	17
09	Contactgegevens	18

## 01 INLEIDING

Met deze brochure willen we u informeren over het dagelijks leven met een urostoma.

Een stoma-operatie is meer dan een medische ingreep, het is een ingrijpende gebeurtenis die u een plaats moet geven in uw leven. Daarom is het belangrijk dat u en uw omgeving zich goed informeren over wat er u te wachten staat.

In het eerste deel geven we meer uitleg over het urostoma. We staan stil bij de verzorging van het stoma en eventuele problemen die er kunnen optreden. Verder vindt u in deze brochure ook tips en suggesties voor het dagelijks leven met een urostoma terug. Tenslotte overlopen we de terugbetaling van het materiaal en geven we de gegevens mee van personen die u kan contacteren indien er vragen of problemen zijn.

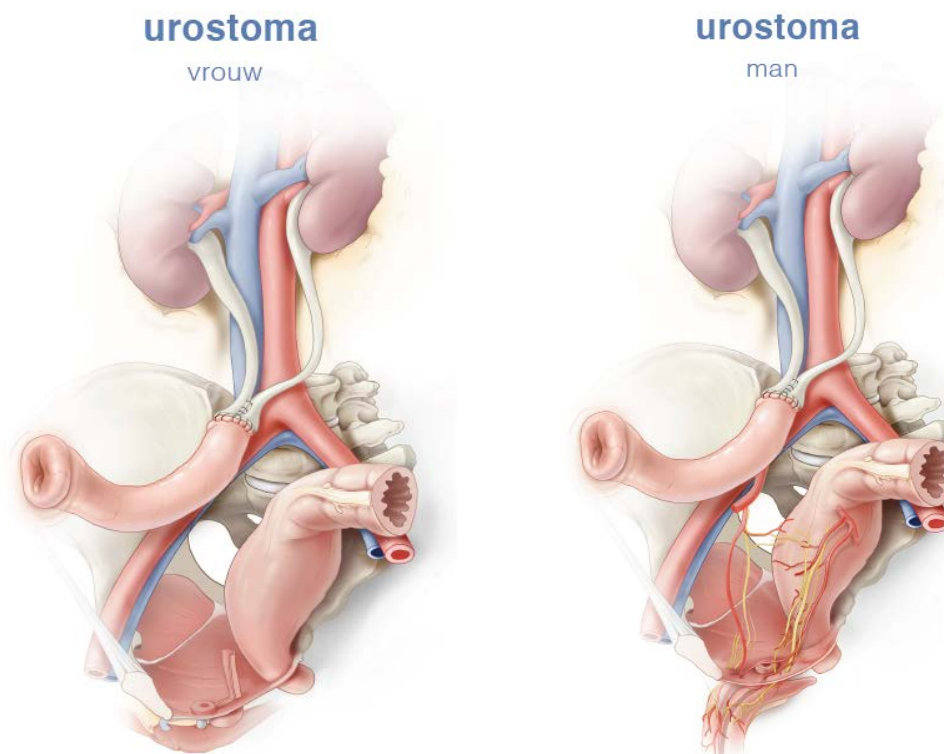
Indien u na het lezen van deze brochure nog bijkomende vragen heeft, dan kan u hiervoor uiteraard terecht bij uw behandelende arts of de verpleegkundige. Zij kunnen u helpen zoeken naar een oplossing voor uw probleem.

## 02 WAT IS EEN UROSTOMA?

### Het urostoma

Het urostoma is een kunstmatige urine-uitgang. We gebruiken hiervoor een stukje dunne darm van ongeveer 15 cm. De urine wordt vanuit de urineleiders doorheen het stukje darm naar buiten gebracht.

Het urostoma is definitief en wordt normaal rechts van de navel aangelegd. De rand van het stoma bestaat uit darmslijmvlies dat als een kraag rond de opening ligt en aan de huid wordt vastgemaakt. Aangezien deze kunstmatige blaas geen sluitspier heeft, heeft u geen controle over het uitvloeien van urine. De urine komt langs het stoma in een opvangzakje terecht.



## 03 DE VERZORGING

### Soorten opvangmateriaal

De keuze van het systeem zal worden gemaakt in het ziekenhuis, maar kan in functie van de omgevende huid of van uw voorkeur veranderen. De verpleegkundige zal u stap voor stap aanleren hoe u het systeem moet verwijderen en opnieuw aanbrengen. Tevens zal ze u vertellen hoe de omgevende huid best beschermd kan worden.

Tegenwoordig zijn er geen “slechte” producten op de markt. Het zakje dat u het beste ligt, gemakkelijkst kan vervangen worden, meest comfortabel aanvoelt en best kleeft is het beste zakje voor u. Er zijn verschillende firma's die materiaal voor urostoma's aanbieden. In de eerste zes weken na de operatie kan het wat zoeken zijn naar het juiste materiaal. Laat u hierin zeker bijstaan door een verpleegkundige.

Alle opvangzakjes zijn gemaakt van geur-ondoorringbare materialen. Ze zijn tevens erg licht en zeer discreet onder de kledij. Er bestaan zowel eendelige als tweedelige systemen.

- **Eendelig systeem:** kleefvlak en zakje zitten aan elkaar vast en worden in zijn geheel aangebracht en verwijderd.



- **Tweedelig systeem:** kleeftplaat en zakje kunnen apart aangebracht en verwijderd worden. De plaat die rond het stoma wordt vastgekleefd kan enkele dagen ter plaatse blijven. Het opvangzakje kan vernieuwd worden zonder dat basisplaat verwijderd dient te worden.



Elk urostoma zakje heeft een plooi-of draaikraantje aan de onderkant. Hiermee kan je de inhoud van het zakje leeg maken. 's Nachts kan u gebruik maken van een nachturinezak. Hierdoor loopt de urine rechtstreeks in de zak en kan u de ganse nacht doorslapen.



Wanneer u ontslagen wordt uit het ziekenhuis zal u een tweedelig systeem hebben.

## De verzorging

Bij de meeste patiënten zal de zorg, na ontslag uit het ziekenhuis, door een thuisverpleegkundige gebeuren. We raden wel aan om zo snel als mogelijk betrokken te raken bij deze verzorging. Door de zorg zelf over te nemen behoudt u uw zelfstandigheid. Het zal ook uw zelfvertrouwen en gevoelens ten goede komen. Tevens bepaalt u ook zelf het moment en de plaats van de verzorging.

Het meest geschikte moment van de dag om het urostoma te verzorgen is 's morgens voor het ontbijt. Het urinedebiet is op dit moment van de dag namelijk het kleinst en hierdoor hebt u minder kans op lekkage. Eenmaal u begint te eten en te drinken, zal de urineproductie toenemen.

Indien u zelf de verzorging doet, is dit het best al zittend of staand.

### ***Basisbenodigheden voor de verzorging***

- Zacht washandje
- Zachte handdoek
- Zacht toiletpapier, niet-steriele kompressen
- Lauw water en eventueel een neutrale zeep
- Nieuw stomazakje + plaat
- Gebogen schaartje of schaartje met korte punt
- Maatlatje of mal
- Eventueel een spiegeltje
- Een vuilzakje

## Het stoma meten

Elke firma heeft een eigen meetinstrument. De maat van het stoma wordt altijd aan de basis, tegen de huid gemeten. De verpleegkundige zal u dit leren.

De eerste maanden zal u de diameter regelmatig moeten aanpassen. Na enkele maanden zal de diameter van uw stoma niet meer veranderen. Als de basis van de stoma kleiner is dan de top, kan u circulair enkele knipjes geven zodat het gaatje een weinig opengetrokken kan worden. Er zijn ook voorgeknipte platen op de markt. De keuze van het soort plaat is afhankelijk van de vorm van uw stoma.



## De plaat knippen

Op de achterkant van de plaat kunt u de maat van het stoma aftekenen. Dit kan eventueel met behulp van uw meetinstrument. Het is belangrijk dat de plaat juist rondom het stoma past. U mag de opening dus niet te groot of te klein uitknippen. Om de plaat te knippen gebruikt u best een schaar met gebogen of korte punt.





## De plaat vervangen

Het is mogelijk om voor de verzorging een bad of douche te nemen. Dit kan zowel met als zonder stomazakje. Indien u dit zonder het zakje doet, geeft het u de mogelijkheid om het stoma flink te spoelen. Het is wel belangrijk om geen badolie te gebruiken. Dit bemoeilijkt het kleven achteraf.

Voor het verwijderen van de stomaplaat buigt u even voorover. Op deze manier wordt er zo veel mogelijk urine uit het stoma geperst en blijft verlies van urine tijdens de verzorging beperkt. Indien er zich slijmen rond het stoma bevinden, verwijdert u die best eerst met een zacht toiletpapier of niet-steriele kompres.

Om de plaat van de huid los te maken, haalt u ze er voorzichtig van boven naar onder af. Ruk de plaat zeker niet los! Nu kan u de huid rond uw stoma wassen. Hiervoor gebruikt u best lauw water met eventueel een neutrale zeep. Dep daarna de huid goed droog. Wrijf niet, want dit kan de huid en het stoma beschadigen.

Nu kan u de nieuwe plaat aanbrengen. Verwijder eerst het beschermepapier zonder de kleefrand aan te raken. Houd de plaat met de opening centraal boven het stoma. Leun nu licht achterover zodat de huid gespannen staat. Door plooien in de huid kan er namelijk lekkage ontstaan. Begin altijd onderaan te kleven. Druk daarna de plaat overal goed aan. Start hierbij onder en rond het stoma omdat daar lekkage kan optreden. Daarna kan u het opvangzakje bevestigen. Controleer of het zakje goed vastzit door er lichtjes aan te trekken en zorg ervoor dat het kraantje dicht staat.

## Bijkomend verzorgingsmateriaal

Er zijn bijkomende materialen op de markt indien dit nodig zou zijn. Deze zijn niet noodzakelijk, maar kunnen in sommige situaties een hulp zijn.

- **Pasta** is een klevende substantie en kan eventuele plooien en oneffenheden in de huid opvullen of de ruimte tussen stoma en plaat dichten. Indien de huid geïrriteerd is, bevordert het ook de genezing. Er bestaan pasta's met en zonder alcohol.
- **Poeder** kan aangebracht worden op een geïrriteerde huid die vochtig is. Het heeft een verzorgend en genezend effect. Het is belangrijk om het teveel aan poeder weg te blazen, anders kleeft de plaat niet.
- **Beschermende film of spray** kan gebruikt worden om de niet-geïrriteerde huid te beschermen. Het zorgt tevens voor extra kleefkracht. Daarnaast helpt het ook om stripletsels te voorkomen (beschadiging van de huid ten gevolge van het wisselen).
- **Steungordel:** deze wordt rechtstreeks aan het opvangzakje van het tweedelige systeem aangesloten en biedt op deze manier ondersteuning. Het is niet noodzakelijk, maar het zorgt wel voor een groter veiligheidsgevoel.

## TIPS

- Controleer regelmatig uw voorraad stomazakjes en platen.
- Ledig tijdig het opvangzakje, dit wil zeggen als het voor ongeveer één derde vol is.
- Laat uw plaat niet langer dan drie dagen ter plaatse.
- Gebruik geen badschuim, geparfumeerde zepen en prikkelende stoffen zoals ether of alcohol. Dit veroorzaakt huidirritatie en bemoeilijkt het kleven van de plaat.
- Tijdens de verzorging kunt u het stoma kwetsen waardoor het bloed. Darmslijmvlies bloedt snel, maar dit stopt ook vlug. Verwittig wel de arts als de bloeding aanhoudt.
- Lange haartjes rond het stoma kunt u best afknippen met een schaar.
- Zorg ervoor dat u altijd en overal reservemateriaal bij u hebt, zodat u het opvangsysteem kunt vervangen als dat nodig is.
- Slaap best op uw linkerzijde.
- Controleer regelmatig uw gewicht. Een toename van het gewicht kan moeilijkheden veroorzaken bij de verzorging van uw stoma.

## Wanneer neem ik contact op met mijn arts?

- Bij veel bloedverlies uit het stoma.
- Bij aanhoudende pijn in de lenden.
- Bij aanhoudende vermoeidheid.
- Als de huid rond het stoma langdurig geïrriteerd is.
- Wanneer er een ongewone verdikking van de buikwand optreedt.
- Bij een verkleuring van het stoma.
- Als het stoma uitpuilt.
- Als het stoma dieper naar binnen trekt.
- Als de hoeveelheid urine sterk vermindert ondanks voldoende drinken.
- Bij troebele urine, ondanks voldoende drinken.
- Onverklaarbare koorts gedurende meerdere dagen.
- Bij verlies van gewicht zonder verklaring.

## 04 DAGELIJKS LEVEN

Zodra u terug thuis bent, is het belangrijk om geleidelijk aan uw dagelijks leven terug op te nemen. Eens terug in uw vertrouwde omgeving moet u trachten het stoma en de verzorging ervan zo goed mogelijk in te passen in de dagelijkse gang van zaken.

### Voeding

De aanwezigheid van het stoma op zich heeft weinig invloed op uw voedingsgewoonten. Een gezonde en gevarieerde voeding is ook hier de gouden regel. Sommige voedingsmiddelen zoals vis, eieren, asperges, citrusvruchten, thee en ook bepaalde medicatie kunnen een sterk ruikende urine geven. U hoeft deze daarom niet van het menu te schrappen want ze bevatten ook waardevolle voedingsstoffen.

Een goede vochtinname is belangrijk. We adviseren om 1,5 l water per dag te drinken. Dit helpt om urinaire infecties te voorkomen en zorgt voor een goede zuurtegraad van de urine. Een verstoorde zuurtegraad vormt namelijk de basis van verschillende stomaproblemen (huidproblemen en lekkages).

### Hygiëne

Het is geen probleem om met een stoma te douchen of een bad te nemen. Tijdens het douchen kunt u het opvangzakje weglaten. Let er wel op dat u de volle straal niet op het stoma richt. Indien u een bad neemt is het best om het opvangzakje wel ter plaatse te laten. Zo niet, gaat u best niet met het stoma onder water. De meeste platen blijven onder water even goed plakken.

### Kleding

U hoeft zich niet anders te gaan kleden omwille van het stoma. De moderne zakjes zijn immers zo dun en passen zich aan het lichaam aan dat niemand zal merken dat u een stoma heeft. Het zakje kan zowel boven als onder het ondergoed gedragen worden. Dit is afhankelijk van wat u het meest comfortabel vindt. Let wel op dat u het zakje niet afknelt zodat de vrije afvoer van urine niet belemmerd wordt.

## Huishouden

Juist na de operatie en tijdens de herstelperiode is het moeilijk om het huishouden volledig zelf te doen. Het zware werk laat u dan best over aan anderen. Na de herstelperiode mag u terug uw huishoudelijke taken doen.

## 05 BEROEP EN VRIJE TIJD

### Beroep

Na de ingreep hebt u enige tijd nodig om te herstellen, maar daarna is het zeer belangrijk om de draad van uw leven weer op te pakken, zowel thuis als op het werk. Er zijn eigenlijk weinig dingen die u niet meer kan doen. Zware lichamelijke arbeid, zoals het tillen van zware voorwerpen vermijdt u best. Doordat u een buikoperatie ondergaan hebt, kunnen de buikspieren en de buikwand wat minder sterk zijn. Hierdoor is er kans op een littekenbreuk van het stoma.

### Sport

Het is mogelijk om na de herstelperiode je favoriete sport weer te beoefenen. Alle sporten met uitzondering van gevechtssporten en gewichtheffen kunnen gedaan worden.

Ook zwemmen met een stoma is mogelijk. Veel stomapatiënten dragen een gewoon badpak of zwembroek over hun opvangzakje. U kan eventueel een nauwsluitend broekje onder de zwemkleding dragen ter bescherming van opvangzakje. Er zijn ook kapjes op de markt om over het stoma te plaatsen (minicap). Deze kapjes worden ook terugbetaald.



## Reizen

U kan zeker nog op reis gaan met een urostoma. Zorg er wel voor dat u voldoende materiaal meeneemt voor de vakantieperiode. Bij een reis met het vliegtuig is het aan te raden om een deel van het materiaal in de handbagage te houden. Zorg er ook altijd voor dat de stomaplaten koel bewaard worden. Dit is vooral belangrijk als u naar warmere landen reist.

## Tuinieren

Rustig tuinieren vormt geen enkel probleem. Het is wel aan te raden om het zware werk zoals heffen en spitten over te laten aan anderen.

## 06 INVLOED OP SEKSUALITEIT

Het aanleggen van een urostoma kan leiden tot problemen met seksualiteit en intimiteit. De oorzaken hiervan zijn een veranderde beleving van seksualiteit en een verstoring van de normale werking van de seksuele organen ten gevolge van de ingreep.

Het kan gebeuren dat bij de ingreep de zenuwbanen die verantwoordelijk zijn voor het seksueel functioneren beschadigd zijn. Hierdoor verandert de werking van de seksuele organen. Bij mannen kan dit leiden tot erectie-, ejaculatie- en/of orgasmeproblemen. Bij vrouwen kan dit een invloed hebben op het vochtig worden van de vagina of de beleving van een orgasme. De ernst en de aard van deze gevolgen zijn afhankelijk van de omvang van de ingreep. Uw arts kan u meer informatie geven over uw persoonlijke situatie en indien nodig gericht doorverwijzen voor verdere hulpverlening.

Daarnaast kunnen ook verschillende psychologische factoren de beleving van seksualiteit veranderen. Zowel mannen als vrouwen voelen zich lichamelijk verminkt en hebben hierdoor het gevoel dat ze minder aantrekkelijk zijn. Meestal is er tijd nodig om dit te verwerken en met een ander lichaamsbeeld te leren leven. Het uiten van gevoelens van onmacht, verdriet of pijn kunnen een belangrijke stap zijn in dit verwerkingsproces.

Spreek met uw partner over de hindernissen. Indien u wenst, kan u deze ook met iemand van het team bespreken. Op deze manier kunnen wij u helpen in het zoeken naar een oplossing.

## 07 INVLOED OP SOCIAAL EN EMOTIONEEL VLAK

Na de ingreep volgt er nog een herstelperiode. Zowel op lichamelijk als op psychisch vlak vraagt dit vaak een hele aanpassing. U wordt immers geconfronteerd met belangrijke verlieservaringen op vlak van gezondheid en lichaamsbeeld. Sommige mensen hebben het moeilijk om naar de wonde en het stoma te kijken. Toch is het belangrijk om stap voor stap en op uw eigen tempo dit te doen. Het is echter normaal dat u tijd nodig hebt voor de verwerking van de ingreep en de ziekte en de aanpassing aan het leven met een stoma.

Ook de verzorging brengt vaak stress en onzekerheid met zich mee. Deze angst kan leiden tot sociaal isolement. Het is daarom belangrijk dat u toch probeert naar buiten te gaan. Spreek in eerste instantie af met mensen waar u zich goed bij voelt en op plaatsen waar u zich veilig voelt.

Zoek ook steun bij uw partner, familie en goede vrienden. Indien u toch het gevoel heeft dat u er zelf niet uitraakt, kan psychologische begeleiding aangewezen zijn.



## 08 TERUGBETALING STOMAMATERIAAL

Om de eerste maal uw materiaal te kunnen krijgen, hebt u een voorschrift nodig van de arts. Een bandagist of apotheker levert u dan de voorgeschreven materialen. Nadien heeft u geen voorschrift meer nodig. Enkel indien er iets wijzigt in het materiaal, moet er een nieuw voorschrift zijn.

Het materiaal wordt telkens voor drie maanden geleverd. Hieronder vindt u een overzicht van datgene waar u recht op hebt.

Eendelig systeem	60 zakjes met kraantje (= 1 zakje per 1,5 dag)
Tweedelig systeem	45 platen (= 1 plaat /2 dagen) of 45 convexe platen 60 zakjes met kraantje
20 nachtzakken	
Poeder: 2 flesjes / 6 maanden	
Pasta: 2 tubes / 3 maanden	
Gordel: 1 stuk / 6 maanden	
Spray: 1 flesje / 3 maanden	

## 09 CONTACTGEGEVENS

• Hospitalisatieafdeling Urologie UZ Gent	T. 09 332 27 61
• Polikliniek Urologie UZ Gent	T. 09 332 22 76
• Delphine Blaton (verpleegkundig consulent)	
• Veerle Decalf (verpleegkundig specialist)	T. 09 332 22 07
• Sofie Everaert (verpleegkundig specialist)	T. 09 332 59 73
• Stefanie Mortier (oncodiëtiste)	T. 09 332 19 93
• Anneleen Raes (psychologe)	T. 09 332 03 85
• Nathalie Vandecasteele (psychologe)	T. 09 332 64 43

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Kankercentrum UZ Gent. Het UZ Gent kan op geen enkele wijze verantwoordelijk worden gesteld bij gebruik van deze brochure/dit protocol buiten het UZ Gent.