



ONTSLAG NA BLAASWEGNAME MET VERVANGBLAAS

PLASSEN MET DE VERVANGBLAAS

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Wanneer plassen?	4
03	Hoe plassen?	4
04	Blaasvolume	5
05	Darmvlokken	5
06	Zelfsondage	5
07	Metabole acidose	6
08	Urineverlies	6
09	Incontinentiemateriaal	7
10	Onderlegger	8

01 INLEIDING

Na verwijdering van de blaassonde moet u zelf gaan plassen met uw vervangblaas.

Bij een normale blaas geven de zenuwen een signaal aan de hersenen als de blaas vol is. U krijgt dan aandrang om te plassen. Een vervangblaas of neoblaas kan geen aandrangprikkel geven. Daarom moet u op vaste tijdstippen plassen.

02 WANNEER PLASSEN?

We raden u aan om in het begin overdag om de 2 uur te plassen. 's Nachts doet u dat minstens om de 3 uur. Dat betekent dat u de wekker moet zetten. Gaandeweg kunt u de tijd tussen het plassen opbouwen naar 3 à 4 uur. Het volume van de vervangblaas neemt immers toe. Het zal vermoedelijk wel nodig blijven om 's nachts minstens 1 keer op te staan om te plassen.

03 HOE PLASSEN?

Wanneer u gaat plassen, trekt de vervangblaas niet samen zoals een normale blaas. Het is dus moeilijker om spontaan te plassen. De kinesitherapeut leert u een correcte plastechniek aan.

- ▲ Plas zittend op toilet. Zo kunt u de bekkenbodemspieren beter ontspannen.
- ▲ Ga in een comfortabele houding zitten, met beide voeten op de grond. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- ▲ Kantel het bekken wat naar voren, zodat uw vervangblaas boven uw plaskanaal komt te liggen.
- ▲ Tijdens het plassen drukt u zachtjes mee met de buikspieren (zoals wanneer u stoelgang maakt) en ontspant u de bekkenbodem.
- ▲ Laat de urine zoveel mogelijk vanzelf stromen.
- ▲ Na het plassen spant u de bekkenbodem krachtig aan om nadruppelen te voorkomen.

04 BLAASVOLUME

Het blaasvolume van uw vervangblaas is in het begin ongeveer 200 ml. De druk in de vervangblaas is dan hoog. Bij verder vullen, kan urineverlies optreden doordat de sluitspier nog verzwakt is. Bekkenbodetraining leert uw lichaam om aan de verhoogde druk in de blaas te weerstaan. Zo kan het blaasvolume geleidelijk opgedreven worden naar 400-500 ml.

05 DARMVLOKKEN

De vervangblaas is gemaakt van dunne darm. Darmweefsel produceert slijm. Dat slijm is in de urine te zien als slijmerige darmvlokken. In het begin kunnen er veel darmvlokken in uw urine zitten. Na verloop van tijd neemt dat meestal af.

06 ZELFSONDAGE

Wanneer het niet lukt om uw vervangblaas spontaan leeg te plassen, moet u sonderen om ze te legen. Ongeveer 5 procent van de mannen en 25 procent van de vrouwen moet overgaan tot zelfsondage. Dit betekent dat u op vaste tijdstippen een hol buisje (sonde of katheter) via de plasbuis in de vervangblaas brengt. Door het holle buisje stroomt de urine uit de blaas. Indien nodig is het ook mogelijk om de vervangblaas via de sonde te spoelen met fysiologisch water. De techniek is dezelfde als het manueel spoelen van de sonde na de operatie.

Voor sommige patiënten is verdere bekkenbodetraining en opvolging door de kinesitherapeut nuttig. De arts of verpleegkundige bespreekt dat met u. U kunt zich laten opvolgen door een kinesitherapeut in het ziekenhuis of bij u in de buurt.

07 METABOLE ACIDOSE

De vervangblaas is gemaakt van dunne darm. Bepaalde afvalstoffen uit de urine worden via de darm opgenomen in het bloed. Daardoor kan het bloed verzuren (metabole acidose). We volgen uw bloedwaarden dus nauwgezet op.

Symptomen die kunnen wijzen op een ontregelde zuurtegraad van het bloed:

- ▲ Algemeen onwel voelen
- ▲ Vermoeidheid
- ▲ Misselijkheid
- ▲ Braken

De arts kan natriumbicarbonaatpillen voorschrijven om de verzuring tegen te gaan. Deze pillen neemt u het best los van de maaltijden (bijvoorbeeld om 10 uur en/of om 15 uur). Sommige patiënten moeten deze pillen tijdelijk nemen, andere levenslang.

08 URINEVERLIES

Ondanks het plassen op vaste momenten en de training van de bekkenbodemspieren hebben patiënten in het begin vaak urineverlies. Het is dan nodig om opvangmateriaal te gebruiken. Zeker 's nachts kunt u meer last hebben van urineverlies.

Door de bekkenbodemspieren te trainen krijgt u steeds meer controle over uw vervangblaas. Het kan 3 tot 6 maanden duren voor u de blaas onder controle hebt en urineverlies kunt vermijden. Op termijn blijft zowat iedereen overdag droog. 's Nachts heeft nog 1 op de 5 mensen met een vervangblaas urineverlies.

09 INCONTINENTIEMATERIAAL

Overdag

De keuze van opvangverband is afhankelijk van de mate van urineverlies. Er bestaan opvangverbanden voor druppelverlies, maar ook voor matig en zwaar urineverlies. De opvangcapaciteit van een opvangverband staat op de verpakking en wordt aangeduid met druppels of levels.

U kunt overdag een opvangverband gebruiken. In het begin zal u een hogere opvangcapaciteit nodig hebben maar naarmate het urineverlies vermindert, kunt u overstappen op een lagere opvangcapaciteit.

Voor mannen zijn er speciale opvangverbanden die bescherming bieden aan de voorzijde.

Bij licht urineverlies kunt u ook wasbaar incontinentiemateriaal gebruiken, zoals bijvoorbeeld UnderWunder of Entusia. Dat ziet eruit als een normale slip maar dan met een absorberend kruis.



Opvangverband voor mannen



Wasbaar incontinentiemateriaal

's Nachts

's Nachts is het urineverlies meestal groter. Kies dan voor een ander opvangverband dat het urineverlies kan opvangen. De keuze is opnieuw afhankelijk van de mate van urineverlies.

Daarnaast is het raadzaam om het opvangverband goed ter plaatse te houden met een aansluitende onderbroek.



Opvangverband voor 's nachts

Een alternatief voor een opvangverband is een opvangbroekje (pants).

Kostprijs

De kostprijs van opvangverbanden varieert sterk volgens soort, merk en plaats van aankoop. Het loont de moeite om prijsvergelijking te maken.



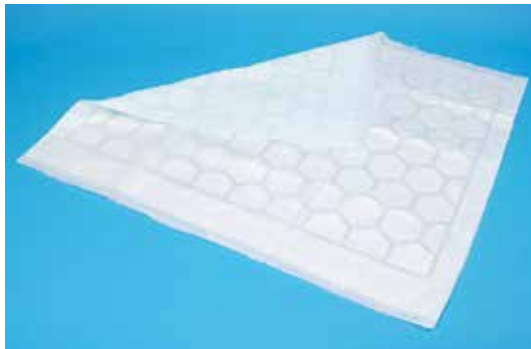
Opvangbroekje

10 ONDERLEGGER

Passend opvangverband zoeken, is de belangrijkste stap, maar volstaat niet altijd. Het is mogelijk dat u ondanks uw opvangverband een ongelukje hebt. Een onderlegger biedt extra bescherming bij lekkage.

U kunt kiezen tussen wegwerpbaar en wasbaar onderleggers. Beide zijn beschikbaar in verschillende grootte, opvangcapaciteit en met of zonder flap.

De prijs van een wegwerpbaar onderlegger varieert van 0,5 tot 1 euro. Een wasbaar onderlegger kost ongeveer 25 euro.



Onderlegger

Poli Urologie

T +32 (0)9 332 22 76

Verpleegafdeling Urologie

T +32 (0)9 332 27 61

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

