

# ROBOTGEASSISTEERDE CYSTECTOMIE MET UROSTOMA (VROUW)

---

KANKERCENTRUM



---

## INHOUD

01	Inleiding	3
02	De blaas	4
03	Vorbereiding	6
04	Ingreep	9
05	Na de Ingrep	11
06	Complicaties	13
07	Opvolging	18
08	Een stoma in het dagelijks leven	19
09	Leefstijl	20
10	Invloed op seksualiteit	22
11	Invloed op sociaal en emotioneel vlak	23

## 01 INLEIDING

Na overleg met uw uroloog hebt u gekozen voor het aanleggen van een urostoma (Bricker). Deze ingreep zal met behulp van een operatierobot uitgevoerd worden.

In deze brochure vindt u praktische informatie terug in verband met de operatie. In het eerste deel geven we kort uitleg over de blaas, de baarmoeder en de vagina. We staan ook stil bij de voorbereiding en de ingreep zelf. Het tweede deel behandelt de periode na de ingreep, de mogelijke complicaties die kunnen optreden en de veranderingen die deze ingreep teweegbrengt op de verschillende gebieden (leefstijl, seksualiteit, sociaal en emotioneel vlak).

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.

## 02 DE BLAAS

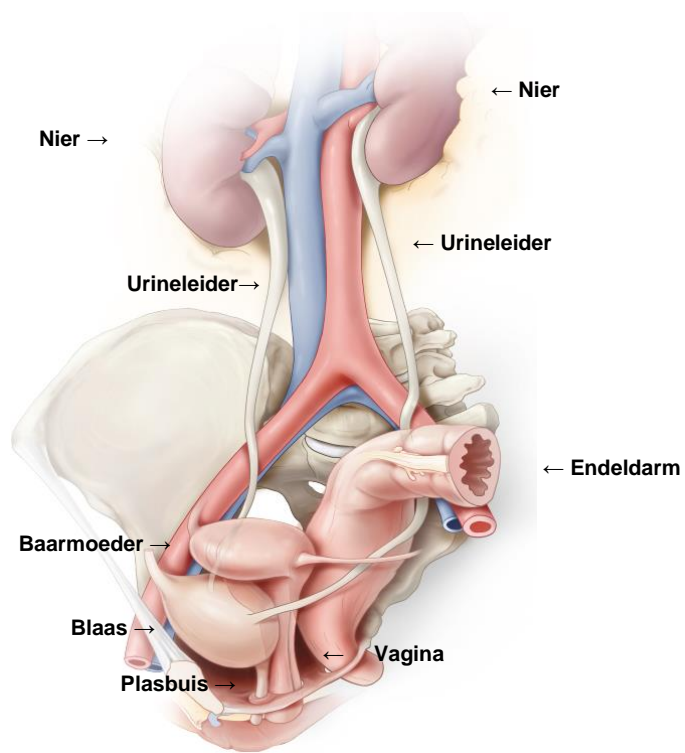
Bij het verwijderen van de blaas (cystectomie) zal mogelijks ook de baarmoeder en een deel van de vagina meegenomen worden. We proberen hierdoor een zo volledig mogelijke verwijdering van het aangetaste weefsel te verzekeren.

### De blaas

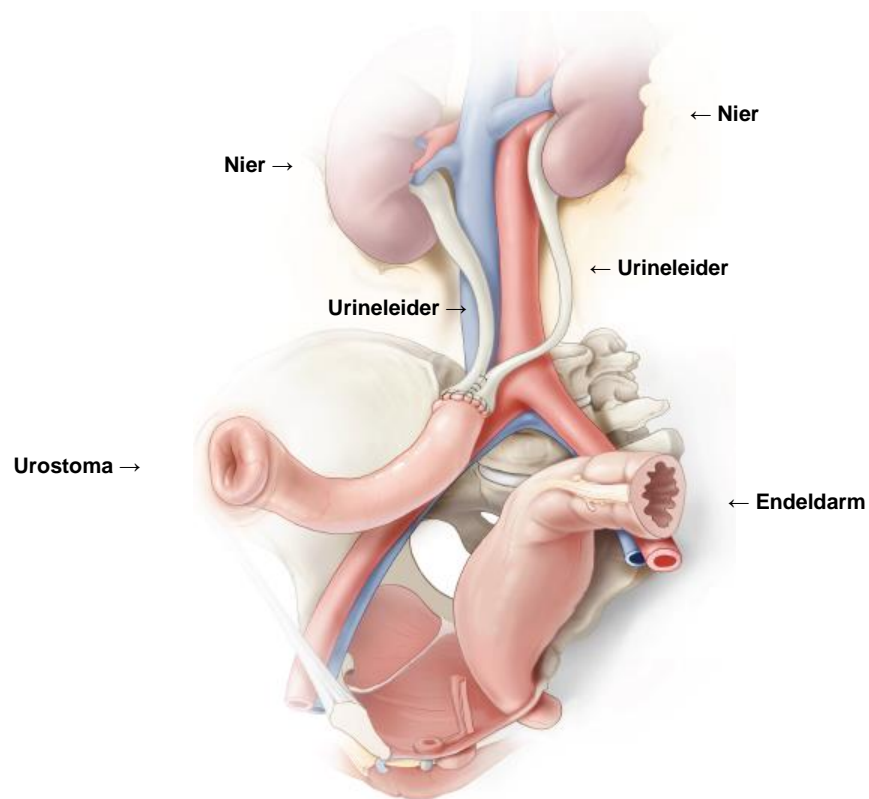
De blaas is een hol en gespierd orgaan dat vlak achter het schaambeentje, onder in de buikholte ligt. De grootte van de blaas is afhankelijk van de vulling. Een normaal gevulde blaas bevat 400 à 500 ml urine. De aanknoping met de urinebuis (urethra) ligt aan het laagste punt van de blaas. De uitmonding van de urinebuis in de blaas wordt omhuld door de blaashals. Op dezelfde hoogte bevindt zich een interne kringpiet (sfincter) in de urinebuis. Over deze kringpiet hebben we zelf geen controle. De twee urineleiders (ureters) die vanuit de nieren de urine druppelsgewijs afvoeren, lopen schuin door de blaaswand tot onderin de blaas. De blaas zelf is opgebouwd uit verschillende lagen: blaaslijmvlies, bindweefsel, spier en vet. De meeste blaastumoren ontstaan in de binnenste slijmvlieslaag en kunnen doorgroeien tot in de spierlaag of de omliggende vetlaag.

### De baarmoeder en vagina

De vagina is ongeveer 10 centimeter lang en mondt uit in de baarmoeder. De vagina bestaat uit elastische wanden die tegen elkaar liggen. De eerste 3 à 5 centimeter worden omgeven door de bekkenbodemspieren. De baarmoeder is peervormig, gespierd en zit met de baarmoederhals en -mond vast aan de vagina. Ze is via de eileiders verbonden met de eierstokken. Aangezien baarmoeder en vagina dicht tegen de blaas liggen, is het niet altijd mogelijk om deze tijdens de ingreep te sparen. Afhankelijk van de oncologische situatie zijn er 3 mogelijkheden. De baarmoeder en de vagina worden volledig gespaard, de baarmoeder en de vagina worden volledig verwijderd of de baarmoeder en de voorwand van de vagina worden verwijderd. Dit laatste is soms noodzakelijk aangezien deze heel nauw aansluit bij de achterkant van de blaas. In deze situatie wordt de vagina een stuk korter.



**Figuur 1: urinair stelsel vrouw**



**Figuur 2 : urostoma**

## 03 VOORBEREIDING

### Onderzoeken voor de ingreep

Voor de operatie zal u een afspraak krijgen op de preoperatieve anesthesieconsultatie. Tijdens deze consultatie zal de anesthesist met u enkele zaken overlopen: ziektegeschiedenis, eventuele allergieën, medicatiegebruik, enz. Indien nodig, zal hij u doorverwijzen naar een specialist voor bijkomende onderzoeken of uw huidige medicatie aanpassen.

### Aanpassingen in de week voor de ingreep

Voor de vorming van het stoma, maakt men gebruik van een stuk dunne darm (ongeveer 20 cm). Aangezien er geen mogelijkheid is om tijdens de ingreep het stuk dunne darm te reinigen, vragen we u om door het aanpassen van de voeding de darm “schoon” te maken. Om hiervoor te zorgen moet u “restenarme voeding” eten. Restenarme voeding is voeding die weinig vezels bevat. U start met deze voorbereiding twee dagen voor de ingreep.

### *Twee dagen voor de ingreep (datum: .....)*

Vandaag eet u enkel nog restenarme voeding. Hieronder vindt u een voorbeeld van een dagmenu en achteraan deze brochure vindt u een lijst met een uitgebreide omschrijving van wat u wel en niet mag eten. (zie bijlage 1)

## Voorbeeld van een dagmenu

### Ontbijt

- Wit brood, witte beschuiten of witte craquottes
- Boter of margarine
- Beleg: magere vleeswaren (gekookte hesp, gerookte hesp, kippenwit, filet de saxe, rosbief), een sneetje kaas, een eitje of zoet beleg (confituur zonder pitjes, gelei, honing, siroop)
- Drank: koffie of thee, eventueel met suiker en/of melk

### Warme maaltijd

- Gemixte soep, bouillon
- Vlees, gevogelte, vis
- Gekookte aardappelen, witte rijst of deegwaren
- Goed gegaarde groeten (wortelen, prei, witloof, bloemkool, broccoli)
- Dessert: pudding, koek, stuk fruit (geschilde en goed rijpe appel, peer, perzik, nectarine)

### Tweede broodmaaltijd

- Wit brood, witte beschuiten of witte craquottes
- Boter of margarine
- Beleg: magere vleeswaren (gekookte hesp, gerookte hesp, kippenwit, filet de saxe, rosbief), een sneetje kaas of zoet beleg (confituur zonder pitjes, gelei, honing, siroop)
- Drank: koffie of thee, eventueel met suiker en/of melk

### Tussendoortje

- Droge koek
- Pudding
- Yoghurt (zonder fruitstukjes of met gemixt fruit)

Drink zeker 1,5 l per dag

**De dag voor de ingreep (datum: .....)**

Vandaag mag u enkel nog drinken en pudding of yoghurt eten. U mag **GEEN** vast voedsel meer eten. (zie bijlage 1)

## Opname op de hospitalisatieafdeling

De dag voor de ingreep meldt u zich op het voorziene uur aan in het ziekenhuis (Ingang 50). Hierna zal men u doorverwijzen naar de hospitalisatieafdeling (route 615) waar u zich mag aanmelden aan het secretariaat. De verpleegkundige of secretaresse van de afdeling zal u verwelkomen en u naar uw kamer begeleiden. De verpleegkundige stelt u nog enkele vragen om de zorg op u af te stemmen. Het uur waarop de ingreep vermoedelijk zal doorgaan, wordt u meegedeeld.

De opnameduur bedraagt normaal 6 à 7 dagen. U brengt dus nachtkledij, toilet- en wasgerief mee. Een paar pantoffels en eventueel een kamerjas zijn handig. Waardevolle voorwerpen laat u best thuis. Vergeet zeker niet uw thuismedicatie mee te brengen (liefst in de originele verpakking). Indien u nog anti-emboliekousen (TED-kousen) heeft van een eerdere opname in het ziekenhuis mag u deze ook meebrengen.

De operatie gebeurt onder algemene anesthesie. De avond voor de ingreep krijgt u soms nog bezoek van de anesthesist.

Als voorbereiding op de ingreep wordt de buikstreek geschoren en krijgt u een intiem toilet met een ontsmettende zeep. Er zal nog een bloedafname gebeuren voor een bloedgroepbepaling en het bestellen van 2 eenheden bloed om dit voor alle veiligheid in reserve te houden. Tot slot krijgt u 's avonds ook nog een lavement om het laatste stuk van de darm proper te maken.



## 04 INGREEP

Op het ogenblik dat de arts u naar de operatiezaal vraagt, zal de verpleegkundige u een operatiehemdje geven om aan te trekken. U trekt dan alle andere kledij uit, net zoals juwelen, kunstgebit, hoorapparaat of bril. U wordt met uw bed naar de bedhold (wachtzaal voor patiënten die geopereerd zullen worden) gebracht. Deze ingreep gaat door op K12-1<sup>ste</sup> verdieping. Voordat de ingreep begint en u in slaap wordt gebracht, zal de anesthesist u nog enkele vragen stellen. Het is mogelijk dat u uw uroloog niet meer zal zien, omdat hij pas binnenkomt als u al slaapt.

Op de operatietafel wordt u op een speciale matras (pink pad) geïnstalleerd. Aangezien u voor een lange tijd op deze tafel ligt, is een juiste positionering zeer belangrijk. Hier wordt dan ook zeer veel aandacht aan besteed. Terwijl artsen en verpleegkundigen alles klaarmaken voor de ingreep krijgt u een infuus waarlangs de anesthesist de slaapmedicatie inspuit.

De ingreep zelf wordt uitgevoerd met behulp van een operatierobot. Deze robot bestaat uit 2 delen. Het eerste deel is een console waarachter de chirurg plaatsneemt. Van hieruit stuurt hij de robot aan. Aan de operatietafel zelf staan een instrumentist en eventueel een assistent die de robotarmen plaatsent. De armen van de robot worden bediend van achter de console.



**Figuur 3: Operatierobot**

Er worden 6 kleine insneden gemaakt waarlangs de instrumenten van de robot worden ingebracht. De blaas zelf zal vaginaal verwijderd worden.

Tijdens deze ingreep is er een heel team aanwezig in de operatiezaal (de chirurg, de anesthesist, een assistent, een instrumentist, een anesthesieverpleegkundige en een omloopverpleegkundige). Samen zorgen zij ervoor dat de operatie zo vlot mogelijk zal verlopen.

De ingreep zelf duurt ongeveer 4 à 6 uur. Het kan ook iets langer zijn, maar een langere operatieduur hoeft daarom niet te betekenen dat er problemen zijn. Soms is het technisch moeilijker waardoor de ingreep langer duurt. Na afloop zal de chirurg telefonisch contact opnemen met een vooraf opgegeven persoon om het verloop van de ingreep toe te lichten.

## 05 NA DE INGREEP

### De ontwaakafdeling

Na de ingreep brengt de anesthesist u naar de ontwaakafdeling (PACU). Tijdens het ontwaken uit de verdoving wordt u door de verpleegkundigen strikt opgevolgd. U zal verbonden zijn met een monitor waarop uw bloeddruk, pols en ademhaling gevolgd worden. De verpleegkundigen geven u ook de voorgeschreven pijnstilling. Wanneer de anesthesist beslist dat het veilig is om u terug naar de hospitalisatieafdeling te laten gaan, zullen verpleegkundigen u terug naar de afdeling brengen. Meestal is dit de dag na de operatie in de loop van de voormiddag.

### Buisjes en slangetjes na de operatie

Bij het ontwaken kan u het gevoel hebben dat er van alles en nog wat op uw lichaam hangt en u ergens aan vast hangt. Dit is perfect normaal. Er zitten dan ook verschillende leidingen en draden aan u vast. Eerst en vooral bent u aangeschakeld aan een monitor om uw hartslag, bloeddruk en zuurstof te meten. In de meeste gevallen zal u ook nog een zuurstofmasker of zuurstofbrilletje hebben. Daarnaast kunnen uw ogen nog wat dichtkleven van de zalf die bij de ingreep aangebracht werd.

In uw neus bevindt zich een sonde die tot doel heeft de overtollige maagsappen af te voeren. Deze sonde wordt normaal verwijderd net voor u wakker wordt.

Mogelijks wordt er op het einde van de ingreep een vaginale wiek geplaatst. Deze wordt de dag na de ingreep verwijderd.

In de arm en/of in de hals zal u ook een infuus hebben. Via deze weg kunnen wij u het nodige vocht en de nodige medicijnen geven. Dit infuus gaat uit als u voldoende kan eten en drinken.

Ter hoogte van de buik en de genitale streek kunnen verschillende drains geplaatst zijn. Op de buik zal een stomazakje gekleefd zijn, waar er al urine in zal aflopen. Uit het stoma komt de eerste dagen nog een drain die de afloop van de urine bewaakt. De drain bevindt zich in het stomazakje. Het zakje is verbonden met een grote urinezak om alle urine te kunnen opvangen. De drains voeren wondvocht en oud bloed af. De verpleegkundigen zullen op regelmatige tijdstippen drains controleren en spoelen indien nodig. Ze zullen u regelmatig op de hoogte houden wanneer welke drain, op doktersadvies mag verwijderd worden.

## Terug op de kamer

Wanneer u terug op uw kamer bent, zal de verpleegkundige u helpen met het aantrekken van uw nachtkledij. Naast pols en bloeddruk zal de verpleegkundige ook meerdere malen per dag controleren of de sondes aflopen en hoeveel de drains geven. Het is belangrijk dat u tijdig aangeeft of u ergens last van heeft. U hoeft immers geen last of pijn te hebben. Stilaan zal u ook meer uit bed mogen en even opzitten.

Dagelijks zal de arts van de afdeling u komen bezoeken. Op zijn advies zullen dan drains verwijderd worden en medicatie aangepast of gestopt worden.

De verpleegkundige zal u laten weten wanneer u mag beginnen met het drinken van water en het kauwen van kauwgom. Als dit vlot gaat, mag u stilaan beginnen met eten.

Bloed in de urine is normaal in de eerste dagen na de ingreep.

Naast het dragen van lange anti-emboliekousen, krijgt u dagelijks onderhuidse spuitjes met een bloedverdunner in uw buik of bovenbeen. Dit is ter preventie van klontervorming. Ook na ontslag uit het ziekenhuis zal u nog enige tijd deze inspuitingen moeten krijgen.

## Ontslag

De arts beslist wanneer u naar huis kan gaan. Dit kan ten vroegste na een 5-tal dagen en hangt af van hoe u zich voelt, hoe de thuisopvang is, maar ook of de arts vindt dat u er klaar voor bent.

De drain die uit het stoma komt, wordt op dag 5 verwijderd. Al tijdens de opname start men met het aanleren van de stomazorg. Na ontslag zal de zorg in samenwerking met de thuisverpleegkundige verder gezet worden.

## 06 COMPLICATIES

Elke ingreep, ondanks de voorzorgen, houdt een zeker risico op complicaties in. Deze nevenwerkingen kunnen optreden tijdens of na de opname. We nemen verschillende preventieve maatregelen en streven een snelle mobilisatie na om vele van deze complicaties te voorkomen. Ook de robotoperatie zelf zorgt ervoor dat de kans op complicaties kleiner is. Uw arts en verpleegkundige zullen u nauwgezet opvolgen om deze nevenwerkingen vroegtijdig op te sporen. De complicaties die worden beschreven in deze brochure kunnen optreden tijdens of in de eerste weken na uw opname. Laat u niet afschrikken door de opsomming hieronder. Hoogstwaarschijnlijk zal u niet van al deze nevenwerkingen last krijgen. De ernst van de nevenwerkingen verschilt van persoon tot persoon en is onvoorspelbaar.

### Pijn

Pijn na de ingreep is normaal. Gezien u met een operatierobot geopereerd wordt, is de pijn duidelijk minder dan bij een open ingreep, maar nog steeds aanwezig. Een epidurale pijnpomp is echter niet nodig en ook intraveneuze morfine-achtige pijnstillers worden zoveel als mogelijk vermeden. Deze vorm van pijnmedicatie zorgt er tevens ook voor dat de voedselpassage door het maagdarmkanaal belemmerd wordt. Naargelang u aangeeft hoe erg de pijn is, kunnen wij deze onder controle houden met pijnstillers. Ook na het ontslag kan een gewone pijnstiller nodig zijn. Blijft u echter heel veel pijn hebben dan contacteert u best uw huisarts of het ziekenhuis.

### Maag-darmproblemen

Voor uw ingreep is een stuk van de dunne darm gebruikt. De darm wordt nadien terug aan elkaar gehecht zodat voedsel de normale weg kan volgen. Een lekkage van darmvocht of een volledige verstopping met dreigend afsterven van een stuk dunne darm is theoretisch mogelijk, maar gelukkig uiterst zeldzaam. In deze situatie is een heroperatie nodig. Een tijdelijke verstopping door verlamming van de darmen (“paralytische ileus”) in de eerste dagen na de operatie is frequenter en gaat gepaard met buikpijn en braken. Soms moet tijdelijk een maagsonde (slangetje via de neus tot in de maag) geplaatst worden tot de darmen weer hun normale werking vertonen. In zeldzame gevallen duurt dit langer dan 5 dagen en moet intraveneuze voeding gestart worden.

Tevens kunnen er in de eerste weken na de operatie periodes zijn van afwisselend diarree en obstipatie. Een gevarieerde voeding en voldoende vochtinname is zeer belangrijk in deze periode. Opstarten met probiotica kan nodig zijn.

## Koorts

Koorts wijst in vele gevallen op een infectie. Na de operatie is dit meestal een infectie van de urinewegen, de nieren, de longen, het buikvlies of een wonde. Om met zekerheid een infectie te bevestigen zal men kweken van verschillende lichaamsstelsels (urine, speeksel, bloed, wondvocht, drainagevocht, ...) afnemen. We starten alvast met antibiotica in afwachting van het resultaat van de kweek. Indien nodig wordt de antibiotica aangepast.

Een slechte of ondiepe ademhaling na de operatie kan ook zorgen voor het ontstaan van koorts. Door preventieve ademhalingsoefeningen en eventuele aerosoltherapie kunnen we dit vermijden.

## Oedeem

Oedeem of vochttopstapeling in één of beide benen en schaamlippen is niet abnormaal na de ingreep aangezien ook de lymfeklieren verwijderd worden. Als u last hebt van oedeem in de benen, leg dan uw benen op een voetbankje wanneer u neerzit. Met de benen hoger dan het onderlichaam slapen, helpt ook om het vocht vlotter te laten afvoeren naar de overige lymfevaten en -klieren.

## Nabloeding

Een bloeding is na elke ingreep mogelijk. Als er een lichte bloeding optreedt, dan zal de verpleegkundige van de afdeling u van nabij opvolgen door onder andere bloeddruk en pols regelmatig te controleren. Soms is de bloeding iets heviger en heeft u nood aan een bloedtransfusie. Zeer uitzonderlijk moet de uroloog opnieuw een korte ingreep doen om het bloeden te stelpen.

## Wondinfectie

Elke wonde kan infecteren, ook een operatiewonde. Een geïnfecteerde wonde is rood, pijnlijk, warm, opgezet en soms met een etterige afscheiding. In het geval van een infectie zal de arts antibiotica voorschrijven en eventueel de wonde wat openmaken. Na ontslag is wondverzorging door een thuisverpleegkundige noodzakelijk.

## Diepe veneuze trombose en longembolie

Diepe veneuze trombose wil zeggen dat er zich een bloedklonter gevormd heeft in de diepe aders van uw benen. Dit gaat typisch gepaard met een gezwollen en/of pijnlijke kuit. Wanneer deze bloedklonter los komt uit de benen en verder migreert via het hart naar de longslagader ontstaat er een longembolie. Dit gaat gepaard met zuurstoftekort in het bloed, wat u zal ervaren als kortademigheid. In ernstige gevallen kan er een weerslag zijn op de hartfunctie. Aangezien u geopereerd bent in het kleine bekken en weinig mobiel bent, loopt u een verhoogd risico op deze complicatie. We nemen echter preventieve maatregelen om ervoor te zorgen dat deze complicatie niet optreedt. Zo draagt u na de operatie lange anti-emboliekousen, krijgt u onderhuidse inspuitingen met een bloedverdunner en vragen we u de dag na de operatie al om uit bed te komen. Indien u toch een diep veneuze trombose of longembolie ontwikkelt, dan wordt de dosis van de bloedverdunders verhoogd en krijgt u eventueel zuurstof toegediend. In zeldzame gevallen is een opname op de afdeling Intensieve Zorgen voor continue monitoring nodig.

## Hart – en vaatproblemen

Verhoogde bloeddruk (hypertensie) is een frequent voorkomende complicatie. Een goede pijnstilling na de ingreep zal er mee voor zorgen dat de bloeddruk onder controle blijft. Indien de bloeddruk toch te hoog blijft, zal men medicatie geven. Een goede opvolging van de bloeddruk, ook na ontslag uit het ziekenhuis, is dan aangewezen.

Af en toe treden er tijdens of kort na de operatie hartritmestoornissen op. Een consult van de cardioloog en eventueel opstarten van medicatie kan deze stoornissen oplossen. In sommige gevallen is een elektrocardioversie (= onder narcose toedienen van een “stroomstootje” om een hartritmestoornis weer regelmatig te krijgen) nodig om dit terug onder controle te krijgen.

Het ontstaan van een hartinfarct (AMI), een beroerte (CVA) of het compartimentsyndroom is zeer zeldzaam, maar potentieel levensbedreigend met noodzaak tot opname op de dienst intensieve zorgen indien deze toch zouden optreden. De preoperatieve anesthesieconsultatie is zeer belangrijk om de mogelijkheid tot het ontstaan van deze complicaties voortijdig op te sporen en de kans op het optreden ervan zoveel als mogelijk te reduceren.

## Neurologische problemen

Na de operatie kunnen er, al dan niet tijdelijk gevoelsstoornissen of krachtverlies optreden (voeten, onderbenen). Dit kan het gevolg zijn van de langdurige positionering op de operatietafel. Om deze complicatie zoveel als mogelijk te beperken maken we gebruik van speciale matrassen en besteden we veel aandacht aan een correcte positionering op de operatietafel.

Indien u reeds voor de ingreep last heeft of behandeld bent voor van een hernia of een spinaal kanaalstenose is het zeer belangrijk om ons hiervan op de hoogte te brengen.

## Longproblemen

Mensen met COPD (chronisch obstructieve longziekte) lopen een verhoogd risico op een opstoot in de periode kort na de operatie. Een snelle mobilisatie, opstarten van kinesitherapie, puffers / aërosols en zo nodig een cortisonekuur zullen ervoor zorgen dat de opstoot beperkt blijft. Om de kans op een opstoot zo klein mogelijk te houden is een goede conditie voor de ingreep van zeer groot belang.

## Urineweginfectie

Enkel bij een klinische urineweginfectie, die gepaard gaat met koorts dient een behandeling met antibiotica opgestart te worden. Graag vooraf een urinestaal nemen uit een vers stomazakje. Ook de huisarts kan deze antibiotica voorschrijven. Indien deze infecties steeds terugkeren, zien wij u wel graag terug voor controle.



## Dubbel J stent komt uit stoma

Een dubbel J stent is een klein hol buisje uit kunststof dat in de urineleider geplaatst wordt. De dubbel J stent is aan beide uiteinden gekruld. Het ene uiteinde zit in de nier en het andere uiteinde bevindt zich in het urostoma. Tijdens de ingreep wordt er een stent in elke urineleider geplaatst. Hierdoor blijft de urineleider doorgankelijk en komt de urine vanuit de nier in het urostoma terecht. Drie weken na de ingreep worden deze stents door middel van een kijkonderzoek verwijderd. Dit gebeurt tijdens de consultatie op de polikliniek.

Uitzonderlijk is het mogelijk dat één of beide stents zich reeds voor de consultatie in het urostomazakje bevinden. Het is belangrijk om dit te vermelden tijdens de eerste consultatie, indien dit het geval is. Daarnaast kan het ook gebeuren dat één of beide stents voor de consultatie reeds uit het stoma komen. In deze situatie neemt u best zo snel mogelijk contact met ons op. U mag in geen enkel geval aan de stent trekken!

## 07 OPVOLGING

- Drie weken na de ingreep wordt een eerste consultatie gepland voor het verwijderen van de stents (2 katheters die tot in de nier gaan). Met een camera wordt in het stoma gekeken om de buisjes te kunnen vastnemen en verwijderen.

Graag vijf dagen voor deze consultatie een urinestaal laten afnemen door de huisarts. Dit urinestaal dient te worden afgenomen rechtstreeks uit het stoma (NIET uit het stomazakje). Hiervoor zal de huisarts een korte sonde gebruiken.

De dag van de consultatie neemt u 's morgens éénmalig een zakje Monuril®. Indien het resultaat van dit urinestaal zou aantonen dat er een besmetting aanwezig is met een kiem die niet gevoelig is voor Monuril®, dan dient u een ander antibioticum in te nemen die dag. Neem dus op voorhand contact op met de huisarts voor het resultaat.

- Vier weken na de ingreep (1 week na het verwijderen van de stents) zien we u terug op de consultatie voor een echografie van de nieren en bespreking van de resultaten van de bloedafname.

Mogen wij u vriendelijk vragen om een tweetal dagen voor deze consultatie bij de huisarts langs te gaan voor een bloedafname. We bespreken de resultaten van deze bloedafname tijdens de consultatie.

- Drie en zes maanden na de ingreep volgt een nieuwe echografie van de nieren en een nieuw bloedonderzoek. Dit wordt elke 6 maanden herhaald gedurende de eerste 2 jaren na de ingreep.
- De eerste 2 jaren na de ingreep zal er elke 6 maanden een CT-scan gepland worden. Het derde tot het vijfde jaar na de ingreep wordt er jaarlijks een CT-scan gepland. Na deze periode wordt de verdere opvolging individueel besproken.

## 08 EEN STOMA IN HET DAGELIJKS LEVEN

Het krijgen van een stoma is een ingrijpende gebeurtenis en vraagt tijd om dit te verwerken. Het is normaal dat u moet wennen aan de aanwezigheid van het stoma, de verzorging en de invloed dat het stoma heeft op uw dagelijks leven.

Elke verandering heeft tijd nodig en iedereen verwerkt zijn of haar situatie op een eigen manier. Uit ervaring weten we dat de meeste mensen binnen een tweetal maanden vertrouwd omgaan met het stomamateriaal en het vertrouwen vinden om de dagelijkse routine terug op te nemen.

### Verzorging van het stoma

Voor de eerste keer het stoma zien, is voor veel mensen een moeilijk moment. De verpleegkundige helpt u wennen aan het stoma en leert u stap voor stap hoe u uw stoma kunt verzorgen. Gedurende uw opname krijgt u verzorgingsadvies voor uw stoma, gericht op u persoonlijke situatie.

Enkele algemene adviezen:

- Gebruik geen prikkelende zeep of lotion rond uw stoma.
- Zorg dat de huid rond het stoma schoon en droog is alvorens het stomamateriaal aan te brengen.
- Maak het stomazakje op tijd leeg. Liever niet voller laten worden dan 2/3.
- Zorg altijd voor reservemateriaal zodat je het opvangsysteem kan vervangen als het nodig is.
- Om 's nachts niet te moeten opstaan om te plassen, kan je het stomazakje aansluiten op een grotere urinezak.

## 09 LEEFSTIJL

### Voeding en vocht

Na ontslag uit het ziekenhuis mag u weer een gewoon voedingspatroon aannemen. Kies voor een gezonde en gevarieerde voeding. Drinken maakt daar een belangrijk deel van uit. Tracht 1,5 liter per dag te drinken .

### Beweging

Voldoende beweging voor, tijdens en na uw behandeling heeft verschillende voordelen. Hoe sneller na de diagnose fysieke activiteit wordt ingebouwd, hoe groter vaak de voordelen zijn. Mensen met kanker die voldoende fysiek actief zijn, kunnen de kans op welslagen van hun behandeling helpen toenemen. Voldoende fysieke activiteit kan ook zorgen voor minder ernstige bijwerkingen van de ziekte en de behandeling(en).

Zo kan voldoende fysieke activiteit tijdens de chemotherapie helpen tegen vermoeidheid. Veel patiënten hebben tijdens de chemotherapie last van vermoeidheid waardoor ze minder actief gaan zijn. Minder fysieke activiteit kan echter leiden tot minder kracht en energie, wat niet bevorderlijk is voor het herstel. Voldoende fysiek actief zijn kan helpen om de bijwerkingen van chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

De rol van fysieke activiteit vóór en na een chirurgische ingreep is evenzeer belangrijk voor u. Hoe fitter u bent bij de start van uw chirurgische ingreep, hoe vlotter het herstel zal zijn nadien wat dus leidt tot beter functioneren en dus een hogere levenskwaliteit na de ingreep.

Na uw chirurgische ingreep is het belangrijk dat u snel terug actief wordt. Langdurige bedrust komt niet ten goede aan uw herstel en zorgt voor vermindering in fysieke conditie en spiermassa. De dag na de ingreep laat de verpleegkundige u al uit bed komen. Beweging is belangrijk om complicaties ten gevolge van bedrust, zoals klontervorming in het bloed, doorligwonden, constipatie en longontsteking te voorkomen. Het rechtekomen uit bed of het rechtstaan vanuit een stoel kan de eerste week nog pijnlijk zijn. Om recht te komen uit bed, draait u zich op uw zij en duwt u zich recht met één hand op de matras. Zo maakt u bij het rechtekomen meer gebruik van de kracht in uw armen dan van uw buikspieren.

Bij thuiskomst na de operatie mag u lichte huishoudelijke taken opnemen (niet heffen en tillen). Sport bouwt u langzaam weer op en tijdens het sporten luistert u naar de signalen die uw lichaam u geeft. Geleidelijk aan terug voldoende fysiek actief zijn na uw operatie, kan dus zorgen voor een betere fysieke conditie, meer spiermassa, en dus een verhoogde levenskwaliteit.

## 10 INVLOED OP SEKSUALITEIT

### Verminderd libido

Het libido of zin hebben om seksueel actief te zijn, kan verminderd zijn enkel en alleen al omdat men de diagnose van kanker kreeg. Ook na de ingreep kan dit verminderd zijn.

### Orgasme – onvruchtbaarheid

Bij vrouwen kan het orgasme gestoord zijn wanneer een deel van de vagina werd weggenomen tijdens de ingreep. Hierdoor kan geslachtsgemeenschap in het begin moeizaam of pijnlijk kan zijn. Vaginale droogte kan optreden na de ingreep en de diepte van de vagina kan een stuk minder zijn. Penetratie wordt de eerste 3 maanden zeker afgeraden. In verband met vaginale droogte wordt het gebruik van glijmiddel aangeraden.

Indien tijdens de ingreep ook de baarmoeder verwijderd wordt, bent u onvruchtbaar.

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.

## 11 INVLOED OP SOCIAAL EN EMOTIONEEL VLAK

De gevolgen van de ziekte zijn niet alleen voelbaar op fysiek vlak, maar mogelijk ook op sociaal en emotioneel vlak. De levenskwaliteit die u ervaart, kan bij momenten onder druk komen te staan. Sommige mensen ondervinden een veranderd lichaamsbeeld, een gevoel van controleverlies, de seksuele beleving kan in het gedrang komen, sommigen moeten noodgedwongen stoppen met werken, de ziekte heeft een invloed op uw partnerrelatie, gezin en sociaal netwerk.

Een kankerdiagnose kan veel vragen, onzekerheden (evolutie van de ziekte, effect van de behandeling, optreden en duur van nevenwerkingen, toekomst,...) en hevige emoties (angst, verdriet, boosheid, ongelof, kwetsbaarheid,...) met zich meebrengen. Deze twijfels en emoties treffen vaak niet alleen uzelf, maar ook uw partner, familie en/of eventuele belangrijke anderen.

Daarbij heeft elk individu zijn/haar manier om met de ziekte om te gaan. We geloven dat mensen vaak een zeer grote draagkracht hebben, hoe moeilijk de situatie ook is. Maar soms kan het zijn dat deze twijfels en emoties voor u en/of uw naasten te zwaar zijn om alleen te dragen.

Praten met elkaar of met een hulpverlener kan soms helpen om deze twijfels en emoties beter te hanteren.

## Bijlage 1: restenarme voeding

### Dranken

#### WEL

- Water
- Bouillon, gezeefde en goed gemixte soep
- Frisdranken
- Gezeefde vruchtensappen
- Koffie of thee
- Fruitthee
- Gezeefde groentesappen

#### NIET

- Niet gemixte soep
- Vruchtensappen met pulp

### Graanproducten en aardappelen

#### WEL

- Witte broodsoorten
- Witte beschuiten of craquottes
- Geraffineerde rijst
- Geraffineerde deegwaren
- Cornflakes
- Wit meel
- Aardappelen (kleine hoeveelheid)



## NIET

- **Granen en zemelen**
- **Bruine of volkoren broodsoorten**
- **Bruine of volkoren beschuiten**
- **Bruine of wilde rijst**
- **Volkoren deegwaren**
- **Muesli/Crueli**
- **Graanproducten verrijkt met vezels (All Bran, Special K, Fitness)**
- **Sojameel**

## Groenten en fruit

### WEL

- **Geschilde en goed rijpe appel, peer, perzik, nectarine, abrikoos**
- **Banaan**
- **Watermeloen zonder pitten**
- **Fruitmoes**
- **Coulis van aardbei of van framboos**
- **Fruit in blik op eigen sap of op siroop**
- **Goed gegaarde: Wortelen, prei, witloof, knolselder, bloemkool, broccoli, spinazie (gemixt), ontpitte en ontvelde tomaat, tomaat in blik, ontvelde en ontpitte paprika, geschilde en ontpitte courgette, geschilde en ontpitte komkommer, andijvie (gemixt), pompoen, rammenas, prinsessenboontjes**

### NIET

- **Alle soorten vers fruit met uitzondering van deze in kolom "wel"**
- **Gedroogd fruit**
- **Gekonfijt fruit**
- **Koolsoorten, groene, gele en oranje paprika's, champignons, erwten, maïs, rauwkost**

## Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

### WEL

- Melk/ melkdesserten
- Yoghurt zonder fruitstukjes
- Yoghurt met gemixt fruit
- Alle soorten kaas
- Sojadrink
- Sojadesserts
- Sojayoghurt zonder fruitstukjes

### NIET

- Yoghurt met fruitstukjes

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 buit het UZ Gent.