



Deze brochure kwam tot stand dankzij de medewerking van de volgende personen:

Mevrouw Marie Magdeleine Lefort, stomaverpleegkundige,
Universitair Erasmusziekenhuis, Brussel

Mevrouw Brigitte Crispin,
stomaverpleegkundige, Universitaire Ziekenhuizen
Saint Luc, Brussel

Mevrouw Marie Baréa, diëtiste, Universitair
Erasmusziekenhuis, Brussel

Update van de versie 2018 door:

Mevrouw Carine Staelens, stomaverpleegkundige,
Ziekenhuiscentrum Moeskroen (CHM)

Mevrouw Bernadette Hamoir, stomaverpleegkundige, CHU-
UCL Namen (site Sainte Elisabeth)

Aanpassing van de brochure in het Nederlands:
Europa Ziekenhuizen, De Frélaan 206, 1180 Ukkel

Goedgekeurd door



Realisation luxveronique@gmail.com - Gedrukt bij Bietlot à B-6060 Gilly

Meer vrijheid dan u denkt ...

MET EEN UROSTOMA

Verantwoordelijke uitgever

Afiscap.be

37, chemin de Saint-Amand, 6220 Fleurus



Afiscap.be

Association Francophone d'Infirmiers(ères) en
Stomathérapie, Cicatrisation et Plaies de Belgique



Deze brochure is van u.
Hier vindt u alle informatie over uw stoma.

Consulteer deze brochure regelmatig.
Vul hem zelf in of laat hem invullen door de mensen die voor u zorgen.

Als er in de toekomst een probleem optreedt,
raden wij u aan deze brochure aan uw
zorgteam te tonen, zodat zij u beter kunnen
helpen.

WOORDENLIJST

Stomaverpleegkundige: verpleegkundige die gespecialiseerd is in de begeleiding van mensen met een stoma.

Stoma: opening in de huid (uitmonding) van een deel van het spijsverterings- of urinewegstelsel.

Stomapatiënt: persoon met een stoma.

- **Colostoma** = wanneer de stoma zich op de dikke darm bevindt
- **Ileostoma** = wanneer de stoma zich op de dunne darm bevindt
- **Urostoma** = wanneer de stoma zich op de urinewegen bevindt



Vragen voor de volgende consultatie:



INHOUDSTAFEL

INLEIDING	3
1. UW ZIEKENHUISOPNAME	4
1.1 DE OPERATIE.....	4
1.2 GEVOLGEN VAN DE OPERATIE.....	6
2. MEER VRIJHEID DAN U DENKT	7
2.1 HYGIËNISCHE VERZORGING.....	8
2.2 KLEDING.....	9
2.3 VOEDING	10
2.4 INTIEME RELATIES	11
2.5 ZEGGEN OF NIET ZEGGEN?	12
2.6 SPORT EN ONTSPANNING.....	13
2.7 MOEDERSCHAP EN UROSTOMA	14
2.8 OP REIS	15
2.9 OP HET WERK	15
3. PRAKTISCHE INFORMATIE	16
3.1 DE VERSCHILLENDE SOORTEN HULPMIDDELEN	17
3.2 VERZORGING.....	19
3.3 ENKELE TIPS.....	21
4. ADMINISTRATIEVE INFORMATIE	24
4.1 HOE VERKRIJGT U HET MATERIAAL?	24
4.2 TOEGEKENDE HOEVEELHEID MATERIAAL.....	24
5. PERSOONLIJKE AGENDA	25
5.1 NUTTIGE CONTACTEN	25
5.2 GEBRUIKT MATERIAAL.....	26
5.3 SITUATIE BIJ ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS	26
5.4 SPECIALE VERZORGING	27
WOORDENLIJST	30

INLEIDING

Gisteren heeft een medisch team u verzorgd.

Vandaag beslist u over uw levenskwaliteit.

Vergeet niet dat u nog steeds dezelfde persoon bent, perfect in staat om uw rol in het leven te vervullen onder de beste omstandigheden.

Wij zullen u daarbij zo goed mogelijk helpen!



Thuiszorgteam

[illegible]

5.3 SITUATIE BIJ ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS

Hoe ziet de stoma eruit:

.....

.....

Hoe ziet de huid eruit:

.....

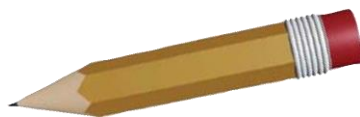
.....

Leerproces:

.....

.....

5.4 SPECIALE VERZORGING



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 UW ZIEKENHUISOPNAME

1.1 DE OPERATIE

Een urostoma wordt aangelegd om een probleem of stoornis van uw urinewegen te verhelpen.

Daarom heeft de chirurg in uw geval volgende operatie uitgevoerd :

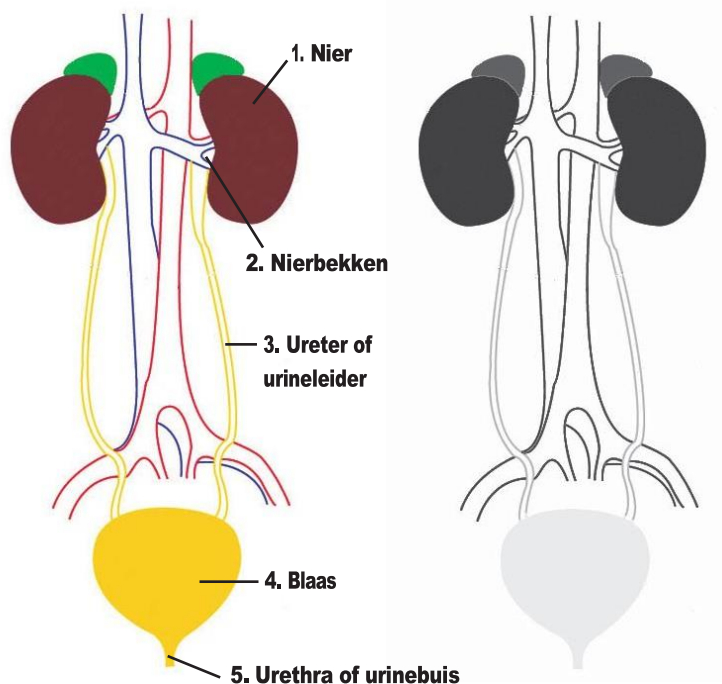
.....

Datum:

Hoe zijn de urinewegen opgebouwd?

Vóór de operatie

Na de operatie



1. De nieren filteren het bloed voortdurend en elimineren de afvalstoffen van het lichaam via de urine.
2. De ureters of urineleiders voeren de urine af van de nieren naar de blaas. Er zijn twee urineleiders: een linker en een rechter.
3. De blaas fungeert als een opslagvat en heeft bij de volwassene een capaciteit van ongeveer 350ml.
4. De urethra of urinebuis voert de urine van de blaas uit het lichaam via de monding van de plasbuis.

5.2 GEBRUIKT MATERIAAL



Controleer met uw stomaverpleegkundige of u alle nodige informatie over uw stomamateriaal hebt gekregen voordat u het ziekenhuis verlaat:

Merk:

Referentienummers:

Soort zakje:

Diameter van de stoma (bij uw ontslag) mm

Bij verandering:

Reden van de verandering:

Merk:

Referentienummers:

Soort materiaal:

Diameter van de stoma mm

5 PERSOONLIJKE AGENDA



5.1 NUTTIGE CONTACTEN

- Uw stomaverpleegkundige:

..... 

..... 

- Uw chirurg:

..... 

- Uw diëtist:

..... 

- Uw thuisverpleegkundige:

..... 

- Uw bandagist of apotheker:

..... 

1.2

GEVOLGEN VAN DE OPERATIE

Het belangrijkste gevolg van deze ingreep is de verandering van uw lichaamsbeeld. Op uw buik bevindt zich, naast littekens, een stoma* langs waar de urine wordt afgevoerd.

Deze stoma is niet continent. Er is een permanente en onbedwingbare afvoer van urine waardoor u een opvangzakje moet dragen. U zal niet langer een “dringende” aandrang om te plassen ervaren».

De stomaverpleegkundige* zal u in de dagen na de operatie bijstaan om u te helpen bij de keuze van het materiaal dat het meest geschikt is voor uw nieuwe situatie. Hij/zij zal u en uw omgeving helpen om deze verandering te aanvaarden.



Hieraan wennen zal enige tijd vergen. Maak tijdens dit leerproces zoveel mogelijk gebruik van de hulp die u wordt geboden door artsen, verplegend personeel, vrienden en familie...

Vertel hen over uw gevoelens, angsten, woede en ook uw hoop.

Alles wat voor u belangrijk lijkt, is dat ook echt en moet worden besproken.

UW DOEL:

« Goed leven met een stoma is mogelijk, maar u moet het leren. »

2 MEER VRIJHEID DAN U DENKT ...

In het begin lijkt de operatie de kwaliteit van uw dagelijks leven te beperken. Duizenden stomapatiënten* van elke leeftijd hebben zich echter in dezelfde situatie als u bevonden. Vandaag hebben ze hun familiale, sociale en professionele activiteiten hervat en zijn ze gezond, “dankzij” hun stoma, niet ondanks hun stoma



De professionele zorgverleners die u omringen, zullen u helpen bij het kiezen van eenvoudig en geschikt materiaal dat veiligheid en comfort waarborgt. Zo kan u uw dagelijkse routine en al uw familiale, sociale en professionele activiteiten weer oppakken.

4 ADMINISTRATIEVE INFORMATIE

4.1 HOE VERKRIJGT U HET MATERIAAL?

U krijgt een voorschrift mee zodat u terugbetaling bij uw ziekenfonds kan krijgen.

U hoeft dit voorschrift enkel af te geven aan een bandagist naar keuze of een erkende apotheker.

Uw stomaverpleegkundige zal u een adressenlijst geven met erkende leveranciers in uw buurt.

4.2 TOEGEKENE HOEEVEELHEID MATERIAAL

Er wordt u een door het RIZIV vastgelegde hoeveelheid materiaal voor een periode van drie maanden toegekend. Dit budget wordt door uw ziekenfonds terugbetaald. Wanneer u dit bedrag overschrijdt, moet u elke aanvullende aankoop zelf betalen.

U bent bang om uw stoma aan te raken?

Dat is heel begrijpelijk. Maak gebruik van de aanwezigheid van de verpleegkundige om deze eerste, vaak moeilijke stap te zetten.

De stoma is gevoelloos. Als u pijn voelt, kan dit komen door een huidprobleem rondom de stoma. U raadpleegt dan best de arts of stomaverpleegkundige.

U bent bang om onhandig te zijn?

« Al doende leert men... » De verpleegkundige kan u helpen fouten te verbeteren.

U voelt enige afkeer?

Vóór de operatie ging u ook plassen. Nu verschilt de hygiënische verzorging niet veel. In het begin kan de stoma er indrukwekkend uit zien, maar dit verbetert tijdens het herstel (2 weken tot een maand). Gun uzelf de tijd!



2.1 HYGIËNISCHE VERZORGING

Zodra uw wond genezen is, kan u uw gebruikelijke persoonlijke hygiëne hervatten.

Douchen is geen enkel probleem. U kan ook een **bad** nemen, maar het is raadzaam om daarna te controleren of de randen van het plaatje nog goed vastzitten.

In beide situaties is het dragen van een zakje sterk aan te raden. De urine blijft immers continu afvloeien.



2.2 KLEDING

De keuze van de opvangzak is belangrijk. Goed aangepast materiaal mag niet opvallen en mag uw kledinggewoonten op geen enkele manier beïnvloeden.

U kan zich dus kleden zoals vóór de operatie, zolang de stoma niet wordt samengedrukt.

Op het strand kunnen vrouwen een eendelig badpak met een groot patroon dragen. Voor mannen is een zwembroek met hoge taille of een zwempak ideaal.



Door wie?

Uw onafhankelijkheid is een belangrijke factor in uw toekomstige levenskwaliteit. Van niemand afhankelijk zijn, dat is pas vrijheid! De verpleegkundige zal u leren hoe u deze verzorging moet uitvoeren. Hij/zij zal u de techniek zo vaak laten zien als nodig is. Als uw gezondheidstoestand het niet mogelijk maakt om zelf de verzorging uit te voeren of als u een specifieke beperking hebt, kan iemand uit uw omgeving u helpen en (samen met u) de nodige stappen aanleren. U kan ook een thuisverpleegkundige inschakelen om het systeem te vervangen.

Moet u 's nachts opstaan?

- Nee, als u 's avonds uw opvangzak aansluit op een “nachtzak” met een inhoud van twee liter. Deze zak wordt 's ochtends verwijderd, leeggemaakt en gespoeld met water en een beetje witte azijn of een paar druppels bleekmiddel om hardnekkige geurtjes te verwijderen. U kan de zak ongeveer een week gebruiken voordat u hem vervangt.
- Ja, als u uw opvangzak niet aansluit op een “nachtzak”. In dat geval moet u 's nachts één à twee keer opstaan en 's avonds niet te veel drinken. Mensen die veel bewegen tijdens het slapen geven de voorkeur aan dit systeem omdat ze zich dan vrijer voelen.
Als u bang bent dat u niet wakker wordt, zet dan uw wekker.

Wanneer moet u uw uroloog en/of stomaverpleegkundige raadplegen?

- Wanneer de urine een “sterke” en doordringende geur heeft.
- Bij koorts, rillingen, lage rugpijn, misselijkheid en/of braken.
- Als er bloed in uw urine zit
- Als de hoeveelheid urine is afgenomen, ondanks voldoende drinken
- Als u pijn voelt rond de stoma, zoals naaldprikken

3.3 ENKELE TIPS

- Gebruik geen ether, ontsmettingsmiddel, deodorant of geparfumeerde zeep. Zij kunnen irritatie of uitdroging veroorzaken, waardoor het systeem niet goed blijft kleven.
- Verkeerd gebruik van zalven, lotions of geneesmiddelen kan het materiaal voortijdig doen loskomen.
- Huidirritatie kan optreden wanneer de huid in contact komt met de urine. Het is dus belangrijk de grootte van de uitsnijding in de huidplaat aan te passen aan de diameter van uw stoma. Gebruik indien nodig een sjabloon.



2.3 VOEDING

U hebt net een operatie ondergaan en zodra dat mogelijk is, kan u weer normaal eten. Het is belangrijk dat uw voeding gevarieerd en evenwichtig is, want dat is (ook) essentieel voor een goed humeur.

Er is echter één heel belangrijk punt: u moet minstens 2 liter water per dag drinken. Als u veel transpireert of als het erg warm is, moet u nog meer drinken.

Om urineweginfecties te voorkomen en ervoor te zorgen dat de opvangzak beter vastkleeft, is het aanbevolen veenbessensap of Coca-Cola® te drinken (als uw gezondheid dat toelaat!). Dit maakt de urine zuurder.



2.4 INTIEME RELATIES

Vertrouw de mensen rondom u.

Vergeet niet dat uw partner in u en in uw persoonlijkheid geïnteresseerd is, en niet in uw stoma! Als hij/zij uw zorgen begrijpt, kan hij/zij u ook beter helpen.

Er is geen enkele reden dat relaties gebaseerd op diepe gevoelens zouden veranderen. Het is zelfs mogelijk dat u bij uw partner onvermoede genegenheid ontdekt.

Indien u toch geconfronteerd wordt met enkele problemen, praat er dan over met uw medisch team. De chirurg of stomaverpleegkundige zijn de aangewezen personen om deze problemen te bespreken en naar mogelijke oplossingen te zoeken.

Enkele tips:

- Wacht tot u echt zin hebt in seks.
- Neem de tijd om goed te herstellen na de operatie.
- Wacht tot u geen pijnstillers meer hoeft te nemen.
- Drink geen alcohol (die het verlangen verhoogt maar de prestaties vermindert...)
- Wees geduldig en probeer het een andere dag opnieuw als het niet verloopt zoals u had gewenst.



De verzorging stap voor stap

1. Maak het materiaal klaar. Knip de uitsnijding van de zelfklevende plaat uit op maximum 2 mm groter dan de stoma. Maak de zak leeg.
2. Verwijder het gebruikte materiaal van boven naar onder. Werp het vooral niet in het toilet omdat het niet biologisch afbreekbaar is en de leidingen zou kunnen verstopen.
3. Was de huid met het washandje.
4. Dep de huid zorgvuldig droog met de handdoek. Voor een perfecte hechting moet de huid proper en volledig droog zijn.
5. Kleef de zak van onder naar boven en vermijd plooien. Kleef bij het 2-delig systeem eerst de huidplaat en bevestig dan het zakje.
6. Controleer zorgvuldig of de zak (of de huidplaat) goed vast zit. Ga bij het 2-delig systeem ook na of het zakje goed op de plaat vastzit.
7. Verwijder overmatige haargroei met een elektrisch scheerapparaat (zoals voor een baard).
8. Controleer of de zak goed gesloten is!
9. Als er sondes en draden aanwezig zijn, zal uw stomaverpleegkundige u uitleggen wat u moet doen.



3.2 VERZORGING

Dit is een eenvoudige hygiënische zorg en geen verband. De verzorging gebeurt bij een wastafel of andere waterbron, zittend of staand, volgens uw voorkeur.

Wanneer?

Hoe vaak u het opvangsysteem vervangt, hangt af van het gebruikte systeem.

Ga ervan uit dat het zakje om de twee à drie dagen moet worden vervangen. U kan zelf kiezen wanneer u dat het best past. Sommige mensen geven er de voorkeur aan om de verzorging 's ochtends op een lege maag uit te voeren, om lekkage te beperken.

Vervang uw zakje ook vóór het sporten, wandelen, seks, enz. Neem uit voorzorg altijd vervangmateriaal mee als u weggaat.

Hoe?

Zet het materiaal klaar **voordat u aan de verzorging** begint:

- een nieuw opvangzakje;
- papieren zakdoekjes of zacht toiletpapier;
- een washandje en een handdoek;
- een schaar als u het plaatje op de juiste maat moet uitknippen;
- een afvalzakje;
- eventuele extra hulpmiddelen.



2.5 ZEGGEN OF NIET ZEGGEN?

Aan uw kinderen:

Uw kinderen zijn in staat om veel te begrijpen. Het is dus beter als ze het weten. Pas wel uw woordgebruik aan. Zij hebben u naar het ziekenhuis zien vertrekken waar u enige tijd hebt verbleven. Zij stellen zich dikwijls van alles voor, soms ten onrechte. Hen duidelijk uitleggen wat er gebeurd is, of gewoon het materiaal laten zien, zal ze geruststellen.



Aan uw familie en vrienden:

Of u ervoor kiest om over uw stoma te vertellen, hangt af van uw relatie met hen. Het is niet nodig om het aan iedereen te zeggen.

Aan de andere kant kan het een zware last worden om er een absoluut geheim van te maken.

Mensen merken er niets van omdat het nieuwe materiaal discreet is en geen geurtjes verspreidt.

Aan uw beroepsomgeving:

Afhankelijk van de relatie met uw collega's bent u volledig vrij om hen al dan niet in te lichten. In sommige gevallen, als u bijvoorbeeld een functie hebt waarbij u enkel op vaste tijdstippen weg mag, is het beter uw leidinggevende te informeren.



2.6 SPORT EN ONTSPANNING

Geen enkele individuele of collectieve sport is verboden.

Toch moet u enkele voorzorgen nemen om beschadiging van het opvangzakje te voorkomen.

Gevechtssporten zoals boksen, judo of sporten die intense fysieke inspanningen vereisen, zoals rugby, worden niet aanbevolen.

Als u voor uw sport riemen moet dragen, zorg er dan voor dat het zakje niet wordt samengedrukt.

Als u bij warm weer sport, vergeet dan niet voldoende te drinken om het vochtverlies te compenseren.



Zolang u enkele voorzorgen neemt, zal u veel voldoening vinden in sport en ontspanning ...



EXTRA HULPMIDDELEN

De nachtzak kan tot 2 liter opvangen. Hij wordt aangesloten op uw gebruikelijke zak en zorgt ervoor dat deze 's nachts wordt leeggemaakt.

In bepaalde situaties kan een beenzak worden gebruikt.

Er zijn andere hulpmiddelen beschikbaar die u indien nodig aanbevolen zullen worden, zoals huidbeschermende sprays.

Tip: vermijd het gebruik van overbodige producten want dit maakt de verzorging moeilijker en verhoogt het risico op allergie.



OPMERKING:

Vraag raad aan uw stomaverpleegkundige over het juiste gebruik van deze producten en hulpmiddelen.

3.1 DE VERSCHILLENDE SOORTEN HULPMIDDELEN

Er bestaan twee verschillende stomasystemen: een “1-delig” systeem en een “2-delig” systeem».

1-delig systeem

Het zakje is voorzien van een zelfklevende “huidplaat” die rechtstreeks op de huid wordt geplakt. De samenstelling is zo ontworpen om de huid optimaal te beschermen, met behoud van een goede hechting.

De voordelen van dit systeem zijn: soepelheid, comfort en gebruiksvriendelijkheid.

2-delig systeem

Dit systeem bestaat uit een zelfklevende huidplaat waarop het zakje wordt vastgeklemd of gekleefd. Een ledigbare zak met een kraan- of dopsysteem en een refluxklep is onmisbaar.

De plaat en de zak moeten om de 2 à 3 dagen worden vervangen. Het is duidelijk dat elk systeem specifieke voordelen heeft. Door ze uit te testen, vindt u het systeem dat het best bij u past en aan uw verwachtingen voldoet.

Deze modellen van zakken zijn beschikbaar in een doorschijnende of ondoorschijnende versie. Zij hebben ook een non-woven voering aan de achterkant voor extra comfort.

2.7 MOEDERSCHAP EN UROSTOMA

Er is geen contra-indicatie voor zwangerschap.

Een vrouw met een stoma die een kinderwens heeft, moet echter vóór ze zwanger wordt de chirurg en gynaecoloog/verloskundige informeren. Zij zullen een gezondheidscheck-up uitvoeren om eventuele belemmeringen voor het goede verloop van de zwangerschap op te sporen.

Tijdens deze negen maanden kan de diameter van de stoma iets toenemen. Het volstaat dan de grootte van de uitsnijding in het plaatje aan te passen.



2.8 OP REIS



U kan elk vervoermiddel nemen: trein, vliegtuig, boot, bus... Ze hebben overigens allemaal toiletten waarin u het zakje indien nodig discreet kan vervangen.

Vliegreizen:

Praktische tip: neem uw stomamateriaal in uw handbagage mee. Knip vooraf huidplaten uit omdat scharen verboden zijn in de cabine. Neem ook altijd een voorraad reservemateriaal mee (want niet altijd beschikbaar in sommige landen).

2.9 OP HET WERK

Na de ziekenhuisopname volgt een herstelperiode waarvan de duur varieert. Indien u voor uw operatie werkte, is er geen enkel reden waarom uw stoma u zou beletten om uw beroepskwaliteit te hervatten.



De enige beperking: is het heffen van zware lasten.

Soms is het raadzaam om tijdelijk parttime aan het werk te gaan.

3 PRAKTISCHE INFORMATIE

De keuze van het materiaal is heel belangrijk. Een goed passend en lekvrij systeem garandeert comfort en veiligheid, en helpt u om uw activiteiten zo snel mogelijk te hervatten.

Er bestaat een uitgebreid assortiment aan materiaal waarover uw stomaverpleegkundige u alle informatie zal geven. Hij/zij zal u helpen om het systeem te kiezen dat het meest geschikt is voor u en u ook de productnamen en referentienummers geven van de eventuele extra hulpmiddelen.



De stomaverpleegkundige staat altijd klaar om naar u te luisteren. Praat met hem/haar over uw problemen. Hij/zij zal u helpen om een oplossing te vinden.