

## Tips en wetenswaardigheden bij een urinestoma

### Urologie / heelkunde

#### Inleiding

Het hebben van een stoma is ingrijpend. De stomaverpleegkundige kan u ondersteunen bij de stomaverzorging en adviezen geven. Deze folder geeft algemene informatie over een aantal wetenswaardigheden en/of tips voor de verzorging van uw stoma.

#### Dagelijkse verzorging

Bij de dagelijkse verzorging van uw stoma is het goed om te weten dat:

- De stoma niet steriel is. De stoma en de omringende huid kunnen daarom gewoon met water gewassen worden. Wij raden u aan om hierbij geen zeep te gebruiken.
- De beste tijd om de stoma te verzorgen vaak 's morgens voor het ontbijt is. De stoma is dan nog weinig productief.
- De stoma bij het schoonmaken licht kan gaan bloeden. Doordat darmslijmvlies kwetsbaar is, bloedt het snel. In een normale situatie stopt het bloeden na de verzorging weer. Is dit niet het geval, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige of arts.
- De urine uit uw stoma bevat urinezouten. Als deze op de huid komen, kan dat huidirritatie geven. Om deze reden is het belangrijk dat de opening van het opvangmateriaal niet te ruim is en goed aansluit rondom het stoma.
- Het opvangzakje kunt u het best in de volgende houdingen legen: dwarszittend op het toilet, zittend op een stoel voor het toilet of zittend op het toilet, waarbij u het opvangzakje tussen uw benen door leegt.
- Door gebruik te maken van een matrasbeschermer thuis in bed wordt de matras bij eventuele lekkage niet meteen aangetast.
- Drink dagelijks minimaal twee tot twee en een halve liter. Verder heeft u geen dieet restricties.

#### Dagelijks leven

Enkele belangrijke wetenswaardigheden / tips met betrekking tot het dagelijks leven met uw stoma

- De stoma slinkt nog tot ongeveer drie maanden na de operatie. Het is belangrijk om tussendoor de opening in het stoma-opvangmateriaal aan te passen. Bij twijfel of vragen kunt u tussendoor contact opnemen met de stomapoli.
- Wordt er bij u een onderzoek of operatie gepland, dan moet u van tevoren doorgeven dat u een stoma heeft.
- Til zeker de eerste drie maanden weinig en wees altijd voorzichtig met tillen.

#### Rode, vochtige of kapotte huid

Ontstaan er huidproblemen dan adviseren wij u het volgende:

- Neem bij huidproblemen meteen contact op met uw stomaverpleegkundige zodat er optijd naar een oplossing gezocht kan worden.
- Is de huid rondom uw stoma vurig rood, dan start de stomaverpleegkundige vaak met een speciale huid crème voor stomapatiënten. Breng deze dun op en wrijf het in totdat de huid droog / ruw aanvoelt.
- Is de huid rondom de stoma vochtig / kapot, dan start de stomaverpleegkundige vaak met een speciaal stomapoeder. Breng het poeder dun op de open of vochtige plekjes en blaas het overtollige poeder weg. Maak de huidplaat die aangebracht moet worden iets vochtig (bv met een natte vinger of een gaasje), zodat het beter op de huid met poeder hecht.
- Een kapotte huid kan veroorzaakt worden door lekkage. Als het urinestoma lekt, reinig dan de huid goed en breng er meteen nieuw materiaal op aan. Neem bij aanhoudende lekkages contact op met de stomaverpleegkundige.

#### Vervangen van stomamateriaal bij tweedelig systeem

- Enkele belangrijke tips ten aanzien van het vervangen van stomamateriaal bij een tweedelig systeem
- Vervang de huidplaat in ieder geval eens per 3 dagen en indien nodig vaker.
- Vervang het afloopzakje een keer per dag.



- Zorg ervoor dat de opening van het materiaal niet te ruim is (dit kan huidproblemen geven), maar ook niet te krap (dit kan een vernauwing en lekkages veroorzaken). Bij een urinestoma moet het aansluitend zitten.

## **Vervangen van stomamateriaal bij een eendelig systeem**

- Enkele belangrijke tips ten aanzien van het vervangen van stomamateriaal bij een eendelig systeem
- Vervang het stomamateriaal zeker een keer per dag.
- Zorg ervoor dat de opening van het stomamateriaal niet te ruim is (dit kan huidproblemen geven), maar ook niet te krap (dit kan vernauwing en lekkages veroorzaken). Bij een urinestoma moet het aansluitend zitten.

## **Douchen, baden, zwemmen, gebruik badolie of bad crème en ontharen**

Neemt u bij baden, douchen, zwemmen en ontharen de volgende tips ten harte

- U kunt douchen en in bad gaan met of zonder opvangmateriaal. Er is echter geen garantie dat het stoma geen urine produceert
- Zwemmen met opvangmateriaal is geen probleem. I.v.m. verzadiging van de huidplaat is het advies om nadien het materiaal te wisselen.
- Gebruik geen badolie of bad crème. Deze producten kunnen de plakkracht van het materiaal verminderen.
- Heeft u veel haargroei rondom het stoma, dan mag u de huid rondom het stoma ontharen met een scheermesje. Gebruik nooit ontharing crème. Bescherm de stoma met een gaasje en scheer altijd van het stoma af. Doe dit de eerste keer in overleg en samen met de stomaverpleegkundige.

## **Gebruik van stomamateriaal**

Enkele belangrijke tips ten aanzien van het gebruik van stomamateriaal

- Bewaar stomamateriaal niet te warm (op een plaats tussen de 7 en 20 graden).
- Vervang het opvangmateriaal onmiddellijk als het lekt. Probeer het lek nooit te herstellen.
- Zorg ervoor dat u altijd opvangmateriaal op voorraad heeft voor een periode van minimaal een week.
- Neem bij de controleafspraak op de stomapoli altijd opvangmateriaal mee en verzorg de stoma het liefst niet voor die tijd.
- Wilt u ander opvangmateriaal uitproberen, overleg dit dan eerst met uw stomaverpleegkundige.
- Bestel nieuw materiaal bij uw leverancier voor maximaal een maand en wel als u de laatste doos met stomamateriaal geopend heeft.

## **Buitenshuis**

Gaat u buitenshuis, denk dan aan het volgende:

- Zorg ervoor dat u altijd materiaal bij u heeft, ook als u maar een half uurtje de deur uitgaat.
- Gaat u reizen, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige op de stomapolikliniek. Zij heeft handige tips voor u. Ook kan zij u een medisch paspoort geven.

## **(Pijn)klachten / vragen**

Neemt u contact op met te ziekenhuis / stomapolikliniek bij een of meer van de volgende mogelijke klachten:

- Toenemende pijnklachten
- Koorts boven de 38,5 °C
- De wond lekt vocht of bloed, ziet er gezwollen of rood uit of voelt warm aan
- Aanhoudende klachten van misselijkheid, braken en/of het niet opgang komen van ontlasting.
- Wanneer er zich problemen voordoen met het stoma, dan neemt u contact op met uw stomaverpleegkundige.
- Urine inleveren bij de huisarts: alleen bij koorts, liefst een kweek uit schoon stomazakje.

## **De Huisarts**

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis. Het kan enkele dagen duren voordat deze informatie bij uw huisarts aankomt.



## **Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens**

Tot 2 weken na uw operatie kunt u bij vragen of problemen contact opnemen met het ziekenhuis. Doet u dit bij voorkeur binnen kantooruren met het secretariaat van de polikliniek urologie (053 4872260). Na 2 weken kunt u bij vragen of problemen contact opnemen met uw huisarts of waarnemer. Bij spoed gerelateerd aan uw opname/operatie, binnen 2 weken, kunt u buiten kantoor tijden contact opnemen met het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis (053 4872000), de receptionist(e) zal u dan doorverbinden met de dienstdoende arts / arts assistent. Dit geldt alleen voor problemen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

## **(Pijn)klachten / vragen rondom de stoma**

Doen er zich problemen voor, dan kunt u altijd contact opnemen:

- van maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren met de stomaverpleegkundige van de stomapoli via het secretariaat urologie 053-4872260.
- buiten kantooruren of in het weekend met de verpleegkundige van de thuiszorg, indien u thuiszorg heeft in verband met het verzorgen van uw stoma.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de (stoma)verpleegkundige, verpleegkundig specialist of uroloog dan om nadere uitleg.

De medewerkers urologie / heekkunde wensen u een spoedig herstel.