



Urinestoma

Hints & tips

Inleiding



Deze brochure bevat hints en tips voor mensen met een urinestoma. Het doel van deze brochure is om u te begeleiden vanaf uw operatie tot een aantal maanden na de operatie, en u ook daarna te helpen bij uw leven met een stoma.

In dit boekje staan hints en tips uit de ‘universiteit van het leven’: ervaringen van mensen die leven met een stoma en van zorgverleners die werkzaam zijn in de stomazorg. Sommige hints en tips lijken misschien afwijkend en ongewoon; toch hebben zij het leven van veel mensen met een urinestoma gemakkelijker gemaakt.

Wij realiseren ons dat er waarschijnlijk over de hele wereld meer hints en tips zijn dan er in deze brochure staan. Wij staan altijd open voor suggesties voor toekomstige uitgaven.

Wij denken dat de inhoud van deze brochure steun en verlichting kan bieden bij uw dagelijkse leven met een stoma en een bijdrage kan leveren aan de kwaliteit van uw leven.

Pat Black
Verpleegkundig consulent
Stomazorg en Colorectale Chirurgie
Hillingdon Ziekenhuis
Verenigd Koninkrijk

Chris Hyde
Stomaverpleegkundige
Stomazorg en Colorectale Chirurgie
Hillingdon Ziekenhuis
Verenigd Koninkrijk

Pat Black

CHS

Vigdis Hannestad
Clinical Manager
Dansac A/S

Vigdis Hannestad

Inhoud

Inleiding.....	2
Inhoud.....	3
Na de operatie.....	5
De verzorging van uw stoma	6
• Huidverzorging van de urinestoma	6
• Het opvangzakje vervangen	8
• Het verwijderen van haar rond de stoma	9
• Darmvlokken/slijmvlokken	9
• Het nemen van een urinemonster.....	10
Producten weggooien	11
Naar huis.....	12
• De eerste weken	12
• Hints en tips.....	13
Voeding en een stoma	14
• Geur / kleur.....	15
Kleding	16
• Hints en tips voor mannen	16
• Hints en tips voor vrouwen	16
Seksualiteit en relaties	17
• Hints en tips	17
• Adviezen voor mannen	18
• Adviezen voor vrouwen	18
• Algemene hints en tips	19
• Algemene hints en tips voor het vrijen	19
Sport en lichaamsbeweging	20
• Hints en tips.....	20

Inhoud

Drie maanden na de operatie	21
Weer aan het werk	22
• Hints en tips	22
Reizen	23
• Reisverzekering.....	23
• Stomapaspoort	23
• Op reis	23
• Hints en tips voor reizen per vliegtuig.....	24
• Hints en tips voor reizen per boot.....	24
• Hints en tips voor reizen per trein	24
• Hints en tips voor reizen per auto of bus.....	25
• Eten en drinken.....	25
• Zwemmen.....	26
Chemotherapie en bestraling	27
• Chemotherapie.....	27
• Bestraling.....	27
• Hints en tips	27
Bijlage.....	28
• Materiaalsets.....	28
• Reisset	28
• Belangrijke adressen	28
Producten	29
• Nederlandse versie.....	30
Notities	31

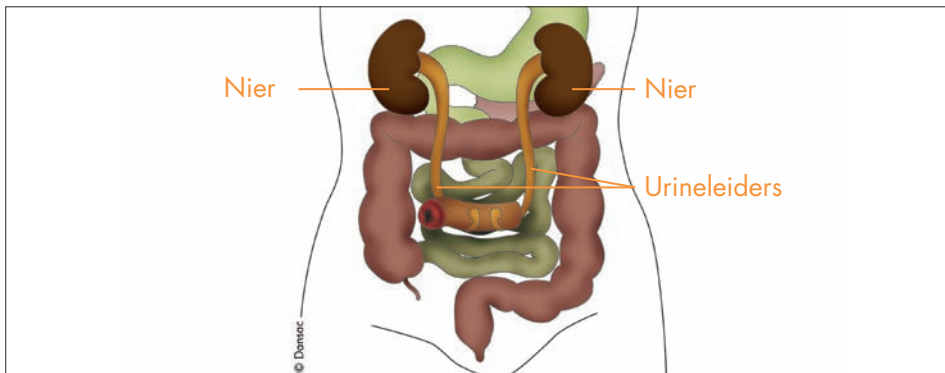
Na de operatie

Het leren omgaan met uw stoma is niet zo moeilijk als leren lopen of autorijden - maar het kost wel tijd.

Domme vragen bestaan niet!



Urinewegen na de stoma operatie



In het begin zal het even duren voor u gewend bent aan het omgaan met uw stoma. Wanneer u aan het herstellen bent van uw operatie, denkt u misschien dat u deze nieuwe situatie onmogelijk aankunt. Maar naarmate u herstelt en sterker wordt, zal het gemakkelijker worden en zult u sneller en efficiënter met uw stoma om leren gaan. Naar huis gaan is een uitdaging en herstel heeft tijd nodig.

Maak aantekeningen of houd een dagboek bij waarin u al uw vragen kunt opschrijven. Op deze manier vergeet u niet uw vragen te stellen wanneer u contact heeft met uw stomaverpleegkundige of arts.

Maak aantekeningen!



Verzorging van uw stoma

Er zijn drie verschillende soorten stoma's: colostoma, ileostoma en urinestoma. Aangezien de productie en de samenstelling bij ieder stoma anders is, is het belangrijk dat u weet welk soort stoma u hebt. Deze brochure gaat over de stoma die u hebt – een urinestoma.

Uw stomaverpleegkundige geeft u de juiste instructies en legt u uit welke producten u kunt gebruiken.

Als uw blaas is verwijderd of niet meer functioneert, zal de urine toch afgevoerd moeten worden. Een deel van de dunne darm zal gebruikt worden om de urine af te leiden van de nieren naar de buikwand. De opening in de buikwand wordt de urinestoma genoemd en is bedoeld om de urine af te voeren naar buiten. De darm functioneert als transportbuis voor urine. De stoma is rood en vochtig (slijmvlies). De stoma bevat geen zenuwuiteinden en is daarom gevoelloos.

Er zijn verschillende redenen waarom mensen een urinestoma hebben, maar de vragen en zorgen zijn meestal dezelfde.

Verzorging van uw stoma

Het gebied rond uw stoma, daar waar uw stomaopvangmateriaal is bevestigd, wordt de peristomale huid genoemd. Het klevende gebied van uw stomaopvangmateriaal of de huidplaat, dient om de peristomale huid te beschermen. Dit materiaal is lucht doorlaatbaar (ademend).

Het is belangrijk dat u dit gebied schoonhoudt en beschermt tegen de urine uit de stoma. Het is meestal de urine die een pijnlijke peristomale huid veroorzaakt en niet het voortdurende aanbrengen en verwijderen van de huidplaat. Als de peristomale huid onprettig aanvoelt, jeukt en pijnlijk is, moet u uw stomaopvangmateriaal verwijderen, het gebied verzorgen en daarna nieuw stomaopvangmateriaal aanbrengen. Houden de klachten aan, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Hints en tips

- Veel stoma's zijn niet rond. Zorg ervoor dat de huidplaat zo secuur mogelijk aansluit rondom de stoma. Gebruik een meetkaart of mal.
- De eenvoudigste manier om uw stoma te meten, is door de afdekfolie van de huidplaat als voorbeeld te gebruiken of de meetkaart die bijgeleverd is in de doos. U kunt dit eventueel voor de spiegel doen.
- Tijdens de eerste 6 á 8 weken kunt u het beste de grootte van uw stoma wekelijks controleren; deze kan in deze periode namelijk veranderen.
- U kunt de kleefkracht vergroten door u hand even op de huidplaat te leggen als deze aangebracht is.
- Overmatig zweten kan ertoe leiden dat de huidplaat sneller verzadigd is en niet zo goed op de huid blijft zitten. Het gebruik van een ongeparfumeerde deodorant onder de huidplaat kan dit probleem oplossen.
- U moet zorgvuldig te werk gaan bij het aanbrengen van peristomale huidcrème. Deze crèmes zijn vaak vet, waardoor de huidplaat mogelijk niet op uw huid blijft plakken. Gebruik een niet vette barrière crème, Dansac skin crème of doekjes waarin de barrière crème verwerkt is. De benodigde hoeveelheid crème bedraagt niet meer dan een luciferkop en moet goed worden ingewreven voordat u de nieuwe huidplaat aanbrengt.
- Het is handig om een nachtopvangzak in de auto te hebben liggen voor het geval uw reis langer duurt dan gepland.
- Wanneer u een lange (vlieg)reis maakt kan het handig zijn om een beenzak aan te sluiten aan uw urinezakje zodat u meer capaciteit ter beschikking heeft.
- Een uitstulping rond de stoma kan wijzen op een hernia (=een breuk). Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Een prolaps houdt in dat de stoma langer wordt of meer uitpuilt dan u gewend bent. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor advies.
- Als u denkt dat u een prolaps of een hernia hebt, maar uw stoma functioneert nog goed, de kleur van de stoma is onveranderd en u hebt geen problemen met uw stomaopvangzakje, dan is het niet nodig om direct uw stomaverpleegkundige of arts te raadplegen. U kunt dit doen op uw volgende vaste afspraak.
- Als uw stoma bloedt tijdens het verzorgen, hoeft u zich daar geen zorgen over te maken. Dit is normaal, omdat de stoma uit hetzelfde tere weefsel bestaat als de binnenkant van uw mond.

Vervang uw huidplaat en/of urinezakje als het lekt!

Plak geen materialen bij.



Neem altijd uw reserveset mee als u van huis gaat.





Probeer routine te krijgen in het vervangen van uw urinezakje.

Benodigdheden

- Afvalzakje.
- Non-woven gaasjes of toiletpapier om schoon te maken en te drogen.
- Warm water.
- Nieuwe huidplaat en/of opvangzakje.
- Schaar om de opening in de huidplaat op maat te knippen (indien nodig).
- Eventuele andere benodigdheden.

De huidplaat en/of urinezakje vervangen

- Zorg dat uw kleding niet in de weg hangt (hiervoor kunt u wasknijpers of veiligheidsspelden gebruiken).
- Leeg uw urinezakje.
- Maak een paar non-woven gaasjes nat om de huidplaat mee te verwijderen.
- Maak de gebruikte huidplaat voorzichtig van boven naar beneden los, waarbij u de huid tegenhoudt met de natte non-woven gaasjes. Verwijder de huidplaat pellend.
- Verzorg de stoma en de omringende huid met de vochtige non-woven gaasjes of met toiletpapier.
- Dep uw huid droog.
- Breng nu eventuele hulpmiddelen aan als dit door uw stomaverpleegkundige is aanbevolen.
- Breng het stomamateriaal aan, controleer of het materiaal goed zit en controleer of het kraantje dicht staat.
- Vergeet niet uw reserveset mee te nemen als u van huis gaat.

Het verwijderen van haar rond de stoma

Sommige mensen willen de huid rondom hun stoma ontharen. U kunt dit het beste doen door te scheren of door de lange haren af te knippen met een schaar. Droog scheren is niet prettig en geeft sneller wondjes, dus heeft het de voorkeur het gebied nat te scheren met een schoon wegwerpscheermesje. Scheer een keer per week zacht en voorzichtig in de richting van de haargroei. Gebruik geen gebruikt scheermesje of een scheermesje van iemand anders. Het wordt afgeraden om ontharingscrème of –gel te gebruiken.

Als u het gebied rond de stoma wilt scheren, plaats dan ter bescherming een gaasje over uw stoma en scheer er voorzichtig omheen.



Darmvlokken/Slijmvlokken

Uw urinestoma is gemaakt van een stuk darm dat slijm blijft produceren. De witte, taaie slijmvlokken komen in het urinezakje terecht, en kunnen gemakkelijk aangezien worden als teken van een infectie, maar is dat niet. De slijmvlokken kunnen de afvoer van uw opvangzakje verstoppen.

Heeft u last van veel slijmvorming neem dan contact op met de stomaverpleegkundige. Denk eraan dat u voldoende drinkt.

Fosfaat neerslag

Fosfaat neerslag, grijzige wratachtige knobbeltjes, kunnen rondom de stoma ontstaan (zie foto). Om dit te laten genezen mag er geen contact van de huid met urine zijn.

Behandeling/preventie

- Controleer de maat van uw stoma regelmatig.
- Verhoog uw vochtinname.
- Indien u wratachtige bobbeltjes rondom uw stoma heeft, laat dit controleren door een arts of stomaverpleegkundige.
- Bepaal de verdere behandeling in overleg met uw behandelend arts of stomaverpleegkundige.





Het nemen van een urinemonster thuis

Verwijder het urinezakje, reinig de huid rondom de stoma, houdt een schoon monsterflesje onder de stoma en laat de urine er indruppelen. Dit duurt misschien wel even, maar het is de beste manier om aan urine te komen voor onderzoek.

Een urinemonster mag nooit vanuit het urinezakje of de nachtzak genomen worden.



Het nemen van een steriel urinemonster

Als uw arts een steriel urinemonster wil, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige. Dit vereist een andere techniek. Zie foto's.



Producten weggooien

Het urinezakje dient u eerst te legen voordat u het weggooit. Daarna kunt u het in een afvalzakje doen voordat u het in een afvalcontainer gooit.

Weggooien van het gebruikte materiaal

- Leeg het urinezakje in het toilet.
- Spoel de huidplaat en/of het urinezakje niet door het toilet.
- Stop het gebruikte urinezakje en de gaasjes in de afvalzak en sluit deze voordat u het bij het huishoudelijk afval doet.

U kunt wegwerpzakjes gebruiken om gebruikte urinezakjes weg te gooien.



Naar huis

De eerste weken



Accepteer hulp die u aangeboden wordt.

De eerste twee weken dat u thuis bent, zal uw dagelijkse routine aanvankelijk langzamer zijn. Als u echter eenmaal vertrouwd raakt met de verzorging van uw stoma, zult u er routine in krijgen en zal uw dagelijkse lichaamsverzorging en het vervangen van het urinezakje iets langer duren dan normaal. In het begin kunt u het idee hebben dat de stoma uw leven beheerst, maar al snel zullen de rollen omgedraaid zijn.



Slaap, eet, drink en beweeg regelmatig.

Uw buik kan nog wat opgeblazen zijn na de operatie. U kunt dan het beste losse kleding dragen tijdens de eerste weken. Probeer om iedere twee uur wat rond te lopen in huis of buiten; dit stimuleert uw algemene bloedsomloop en vermindert het opgeblazen en ongemakkelijke gevoel in uw bekken en benen.



Probeer uw conditie rustig op te bouwen

Om overmatige buikpijn en het risico op een hernia (=breuk) rond de stoma te voorkomen, wordt geadviseerd om de volgende activiteiten in de eerste weken na de operatie te vermijden:

- Zwaardere huishoudelijke taken zoals emmers water dragen, stofzuigen, ramen lappen enz.
- Duwen van kinderwagen, wandelwagen, boodschappenwagen of rolstoel.
- Zware dingen optillen (zoals een boodschappentas of kinderen).

Ook wordt afgeraden om auto te rijden tijdens de eerste weken na de operatie, omdat de bijwerkingen van de medicijnen en de narcose uw reactievermogen en concentratie verminderen. Wilt u toch auto gaan rijden, overleg dan met uw arts.

Uw vooruitgang zal in het begin met pieken en dalen gaan; twee stappen vooruit en een stap achteruit. U kunt huilerig, opvliegend en prikkelbaar zijn. Vraag uw familie en vrienden om hier begrip voor te hebben; het is namelijk een normale reactie na de operatie en tijdens het herstel.

Hints en tips bij het gebruik van een nachtopvangzak

- Als u het urinezakje wilt koppelen aan de nachtzak, moet u ervoor zorgen dat er wat urine achterblijft in het urinezakje zodat na het koppelen de urine in de nachtzak stroomt. Dit helpt draaien en vacuümtrekken van het urinezakje, de nachtzak en de slang te voorkomen gedurende de nacht.
- Als u een langere slang nodig heeft neem dan contact op met uw medisch speciaalzaak (vraag eventueel uw stomaverpleegkundige om advies).
- Herbruikbare nachtzakken kunt u legen via het kraantje. Daarna omspoelen met water en laten drogen. Gebruik deze zakken maximaal één week.
- Ter bescherming van vloerbedekking kunt u eventueel de nachtzak in een emmer hangen.
- Sommige stoma fabrikanten leveren speciale bedhaken of standaards voor de bevestiging van de nachtopvangzakken.

Bij reizen en verblijf in andere accommodaties kunt u het volgende proberen

- Neem een kussensloop en twee grote veiligheidsspelden mee. Stop de nachtzak in de kussensloop en bevestig deze met de veiligheidsspelden aan het bed of matras.
- Neem een plastic tasje mee en plaats de nachtzak in het plastic tasje op de grond voor eventuele lekkage.
- De nachtzak kan ook gewoon in bed liggen, u kunt dan makkelijker draaien.

Voeding en een stoma



Luister naar uw lichaam

Vergeet niet dat eten een genot moet zijn! Ons lichaam heeft een hele reeks verschillende soorten voedsel nodig voor herstel en gezondheid. Het is belangrijk om erachter te komen wat u eet om de juiste balans te vinden. Voeding heeft voor de meeste mensen (bijna) geen effect op de urinestoma en u kunt eten wat u wilt.



Advies

- Eet rustig en met regelmaat
- Kauw het eten goed
- Probeer andere activiteiten tijdens het eten te vermijden.
- Eet bij voorkeur aan tafel.
- Als u een kunstgebit draagt, zorg er dan voor dat dit goed past.

Het omgaan met voeding na de operatie

- Neem meerdere kleine maaltijden.
- Eiwitten (vlees, vis en zuivelproducten) zijn goed voor het genezingsproces.
- Doe de vorktest: als bereid voedsel met de zijkant van een vork kan worden gesneden, is het gemakkelijk te kauwen en kan het goed worden verteerd.
- Als u geen eetlust meer hebt, eet dan alleen voedsel dat u lekker vindt.
- Als u eetlust in de eerste weken na de operatie niet verbetert of uw eetlust vermindert neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Het dagelijkse voedingspatroon

- Neem 3 à 4 vaste maaltijden per dag.
- Neem evenwichtige maaltijden; probeer uit elk vak van de voedingswijzer iets te eten.
- Eet elke dag fruit en groenten.
- Een glas alcohol bij het eten mag best.

Zorg ervoor dat u elke dag genoeg drinkt. Als u een urinestoma heeft, heeft u ongeveer 2½ liter water en andere vloeistoffen nodig. Dit is eenvoudig te onthouden door elke dag een fles van 2 liter te vullen met vocht. 's Avonds moet de fles leeg zijn.

Geur/kleur

Sommige levensmiddelen geven een bepaalde geur aan de urine; zoals asperges, vis, uien, eieren, thee, citrusvruchten, knoflook, sommige kruiden, vitamine B tabletten en bepaalde anti-biotica.

Met het drinken van Cranberrysap blijft de urine geurvrij, maar het helpt ook urineweginfecties voorkomen. Gebruikt u een antistollingsmiddel overleg dan eerst met uw arts.

Er zijn medicijnen die de kleur of geur van de urine veranderen. Dit is niet alarmerend, maar neem bij twijfel contact op met uw stomaverpleegkundige. Raadpleeg altijd de bijsluiter!

Kleding



In de eerste weken kan het prettig zijn om losse kleding te dragen, omdat uw buik nog niet goed aanvoelt. Na een paar weken kunt u uw gewone kleding weer dragen. Het dragen van nauwsluitende kleding heeft geen invloed op uw stoma.

Hints en tips voor mannen

- U kunt hetzelfde soort kleding dragen als voor de operatie.
- Bandplooibroeken geven meer ruimte aan het gebied rond het urinezakje. Deze zijn verkrijgbaar in de meeste winkels.
- U kunt strakke kleding blijven dragen.
- Een riem kan soms een probleem zijn als deze over de stoma gaat – bretels zijn beter.
- Er zijn speciale geleiders voor een riem verkrijgbaar, vraag ernaar bij uw medische speciaalzaak.
- Sommige firma's ontwerpen specifieke kleding voor mannen met een stoma, zoals badkleding, ondergoed en broeken met een hoge taille.

Hints en tips voor vrouwen

- U kunt hetzelfde soort kleding dragen als voor de operatie.
- Slipjes/ondergoed worden onder het urinezakje gedragen of helemaal eroverheen.
- U kunt een korset blijven dragen na een stomaoperatie.
- Sommige firma's ontwerpen specifieke kleding voor vrouwen met een stoma, zoals badkleding, ondergoed, nachtkleding en panty's met een hoge taille.
- Badkleding met een patroon kleedt beter af dan effen badkleding.
- U kunt strakke kleding blijven dragen.

Seksualiteit en relaties

Ook al betekende uw stomaoperatie misschien het einde van jarenlange ziekte en ongemak, of een genezing van een levensbedreigende ziekte, het is toch een verandering van een natuurlijke lichaamsfunctie. Sommige emoties die u doormaakt zijn een gevolg van deze verandering en kunnen uw zelfbeeld negatief beïnvloeden.

De meeste veranderingen in ons zelfbeeld vinden geleidelijk plaats in de loop van de tijd, zoals tijdens het ouder worden. Een stomaoperatie betekent een plotselinge enorme verandering van uw lichaam en van uw zelfbeeld. Het kost tijd om aan deze verandering te wennen. Het is menselijk om verdriet en pijn te voelen bij het leren accepteren van de nieuwe, maar niet zo wezenlijk veranderde 'ik'. Seksuele activiteit is een van onze normale functies; echter door de operatie kunnen seksuele stoornissen ontstaan.



Hints en tips

- Vertel uw gedachten en behoeften aan uw partner, vraag uw partner hoe hij/zij zich voelt.
- Blijf elkaar benaderen op een manier die op dat moment wenselijk is.
- Veiligheid en intimiteit blijven belangrijk.
- Verander niets aan uw slaapgewoonten.

Misschien hebt u momenteel geen partner, maar vraagt u zich af hoe u een nieuwe partner moet vertellen dat u een stoma hebt. Er bestaat geen geëigend moment om dit te vertellen. Vertrouw op uw eigen oordeel. Het is echter waarschijnlijk wel beter om dit vroeg in de relatie te vertellen, voor het eerste intieme contact. Dit maakt het gemakkelijker en helpt u te ontspannen.

Mensen met stoma's hebben relaties, trouwen, krijgen kinderen en leiden een normaal leven. Relaties waarbij een partner een stoma heeft zijn net zo stabiel als alle andere relaties.



De zenuwen en bloedtoevoer die betrokken zijn bij het seksueel functioneren liggen dicht bij elkaar en zijn tijdens het verwijderen van de blaas vaak beschadigd. Voor mannen betekent dit dat er problemen zijn bij het krijgen van een erectie en zaadlozing. Voor vrouwen betekent dit dat de vagina droger en gevoeliger geworden kan zijn. Uw behandelend arts zal dat met u besproken hebben voor de operatie. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor verder advies.

Het is belangrijk dat u en uw partner eventuele problemen proberen te bespreken met elkaar.

Adviezen voor mannen

Er zijn verschillende manieren om erectieproblemen te verhelpen:

- Injecties in het zwellichaam van de penis.
- Mechanische hulpmiddelen voor het krijgen van een erectie, een vacuümpomp.
- Penisimplantaten.

Medicijnen zoals Viagra® kunnen soms helpen bij iemand die een urinestoma heeft. Voor verdere adviezen over hulpmiddelen raadpleeg uw stomaverpleegkundige of behandelend arts.

Adviezen voor vrouwen

Vrouwen bij wie de blaas is verwijderd tijdens de operatie, kunnen een ander gevoel in hun vagina krijgen wanneer ze gemeenschap hebben. Het kan pijn doen en de vagina kan gevoelig of droog zijn. Ook hebt u mogelijk enkele maanden last van afscheiding. Het is belangrijk dat u en uw partner deze problemen proberen te bespreken.

- Probeer een wateroplosbaar glijmiddel.
- Andere houding tijdens de gemeenschap.

Voor verdere adviezen over hulpmiddelen raadpleeg uw stomaverpleegkundige of behandelend arts.

Algemene hints en tips

Er zijn verschillende redenen die seks na de operatie kunnen bemoeilijken, bijv.:

- Seksuele functiestoornis.
- Bezorgdheid of angst dat u niet in staat bent om seks te hebben.
- Bezorgdheid over de aantrekkelijkheid van uw lichaam.
- Bezorgdheid over het lekken van het urinezakje.
- Bezorgdheid over het loslaten of kraken van het urinezakje.
- Proberen geslachtsgemeenschap te hebben voordat u kracht en vertrouwen terug hebt na de operatie.
- Een depressieve stemming, waar veel mensen na een ingrijpende operatie last van hebben.
- Medicatie, zoals medicijnen voor de bloeddruk, antidepressiva, enz.
- Alcohol.
- Chemotherapie en/of bestraling.

Begrip, communicatie en warmte tussen u en uw partner zijn van cruciaal belang. We kunnen elkaars gedachten niet lezen, dus is het belangrijk om vragen te stellen en te praten over elkaars seksuele behoeften en wensen.

Hints en tips voor het vrijen

- Vervang/leeg het urinezakje voor het vrijen.
- Het kan prettig zijn om het urinezakje te bedekken.
- Een beschermhoesje kan in vele stijlen en materialen worden gemaakt, van katoen tot sensuele zijde, bijvoorbeeld shawls en ceintuurbanden.
- Seksuele activiteit brengt geen schade aan de stoma.
- Geslachtsgemeenschap via de stoma is gevaarlijk en wordt afgeraden, de stoma wordt zwaar beschadigd.
- Zolang u het opvangzakje goed heeft aangebracht, zal de houding die u kiest tijdens het vrijen geen invloed hebben op het urinezakje, het beschermhoesje of het losraken van het materiaal.
- Verwar de bezorgdheid van uw partner niet met afwijzing.
- Elke houding die u beiden comfortabel vindt, is geschikt om te vrijen.
- De stomaverpleegkundige kan u doorverwijzen naar een seksuoloog, maatschappelijk werker of een hulpverlener op seksueel gebied.

Sport en lichaamsbeweging



Vraag een vriend(in) om samen te sporten.

Een stoma hoeft geen belemmering te zijn om sportief bezig te zijn. U kunt fysiek net zo actief zijn als voor uw operatie. Overleg met uw stomaverpleegkundige over contactsporten of krachtsport. Afgezien hiervan kunt u dezelfde sporten beoefenen als u deed voor de operatie.

Onthoud dat zelfs lichte sportieve inspanning goed is – voor uw hart, uw gewrichten, uw spieren, uw longen en uw algemeen welbevinden.

U zult zich wel enige tijd moeten gunnen om te herstellen. Wandelen is ideaal om mee te beginnen. Na de operatie is het al goed om door het huis of buiten te lopen. U moet niet vergeten dat er meer voor nodig is om weer in vorm te raken dan een paar kilometer hardlopen of een partijtje tennis. Elke dag een half uur wandelen is erg goed voor u.

De voordelen van regelmatig bewegen zijn bekend. Toch is het een goed idee om met uw arts of stomaverpleegkundige te praten voordat u gaat sporten, vooral wanneer u een tijd niet hebt gesport of als u andere medische aandoeningen hebt.

Er zijn veel eenvoudige manieren om elke dag sterker te worden; u moet de manier vinden die voor u het beste is.

Hints en tips

- Overdrijf het niet en blijf naar uw lichaam luisteren (probeer niet teveel te doen).
- Bekijk het dag voor dag en complimenteer uzelf voor elke prestatie – hoe klein deze ook mag lijken!
- Gebruik eventueel een beschermkap met een steunbandage om de stoma te beschermen.
- Neem extra maatregelen om uw stoma te beschermen bij contact- en balsporten zoals bijvoorbeeld voetbal, hockey en basketbal. Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor extra informatie.



Drie maanden na de operatie

In dit stadium zult u merken dat u veel vooruitgang heeft geboekt bij het herstellen. Waarschijnlijk bent u vertrouwd geraakt met de verzorging van uw urinestoma, hebt u uw sociale leven weer opgevat en wellicht bent u al weer aan het werk. Misschien bent u zelfs al even op vakantie geweest. Kortom u hebt misschien uw oude leven weer opgepakt.

Voor mensen die verdere behandeling ondergaan, kan het langer duren voordat zij deze activiteiten weer ondernemen.

Als u het gevoel hebt dat de dingen niet zo goed gaan als u had gehoopt, of als u een bepaald probleem hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw stomaverpleegkundige of uw behandelend arts zorgverlener voor advies.

Luister naar uw lichaam
en neem de tijd.



Doe een ongestoord
middagdutje.



Weer aan het werk



Vergeet niet uw reserveset mee naar uw werk te nemen, omdat u dit misschien overdag nodig hebt.

Afhankelijk van uw behandeling en/of ingreep en werkzaamheden zou u na enkele weken tot maanden weer in staat moeten zijn weer aan het werk te gaan.

Voordat u weer aan het werk gaat, kunt u overleggen met uw werkgever hoe u in de beginperiode het beste kunt starten. De meeste werkgevers willen u graag helpen waar mogelijk.

Hints en tips

- Neem extra drinken mee naar het werk om overdag te drinken.
- Eet regelmatig op uw werkdag.
- Zorg voor voldoende materiaal op uw werkplek
- Afhankelijk van uw werkzaamheden kunt u een beschermkap met steunbandage gebruiken.



Reizen

Het hebben van een stoma hoeft u niet te weerhouden van reizen; privé of zakelijk, in binnen- of buitenland.

Reisverzekering

Een reisverzekering is absoluut noodzakelijk als u op reis gaat. Er zijn veel verzekeraars die reisverzekeringen aanbieden. Vergeet niet uw ziektegeschiedenis te vermelden, evenals het feit dat u een stoma hebt. U bent dan gegarandeerd verzekerd tegen alle mogelijke gebeurtenissen.

Binnen de EU (Europese Unie) zijn er wederzijdse overeenkomsten om u te voorzien van gratis noodhulp als u ziek wordt. Voor de meest recente informatie en voor het verkrijgen van de noodzakelijke documentatie, kunt u terecht bij uw stomaverpleegkundige of De Nederlandse Stomavereniging.

Stomapaspoort/Medische verklaring

Dit stomapaspoort kunt u opvragen bij uw stomaverpleegkundige, stomavereniging of medisch speciaalzaak. Het paspoort helpt u bij het passeren van de douane en de luchthavenbeveiliging, als het nodig is om een verklaring te geven over uw stoma. Het is vertaald in verschillende Europese talen, maar is geen vervanging voor de wederzijdse overeenkomsten van de Europese Unie of particuliere reisverzekering.

Op reis

Zorg dat u altijd de naam, het bestelnummer en de naam van de fabrikant van uw stomamateriaal bij de hand hebt voor het geval dit moet worden vervangen. Ook is het nuttig om het telefoonnummer van de leverancier van uw stomamateriaal bij u te hebben. Haal uw stomamateriaal uit de doos en doe het in schone plastic zakken zodat u het gemakkelijker kunt inpakken.

Hints en Tips

- Geef tijdens het boeken van uw reis aan dat u extra materiaal meeneemt. 5 kg extra mag op medische indicatie. Een brief hierover is verkrijgbaar bij uw stomaverpleegkundige.
- Gaat u langer op reis, stuur dan materiaal van te voren op naar de betreffende accommodatie, zodat u minder hoeft mee te nemen.



Een succesvolle vakantie moet goed worden voorbereid!



Belangrijk: een persoonlijke reisverzekering is noodzakelijk.





Vergeet uw reisset niet!

Als u voor langere tijd weg gaat, overleg dan met uw stomaverpleegkundige of de Nederlandse Stomavereniging hoe u in contact kunt komen met een plaatselijke stomaverpleegkundige of plaatselijk tussenpersoon om hulp te krijgen.

Vergeet niet dat u uw reismateriaal te allen tijde binnen handbereik moet hebben (zie pagina 28). Draag tijdens het reizen kleding die lekker zit en gemakkelijk uitgedaan kan worden.

Hints en tips voor reizen per vliegtuig

- Verdeel uw stomamateriaal tussen uw handbagage en de bagage die moet worden ingecheckt voor het geval uw bagage zoek raakt.
- Vergeet niet de huidplaat voor te knippen, omdat u een schaar alleen in de ingecheckte bagage mee mag nemen.
- Pak tweemaal zoveel stomamateriaal in als u gewoonlijk gebruikt.
- Voor en tijdens het reizen mag u geen maaltijden overslaan. Drink genoeg, wees matig met alcohol en vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Boek een plaats aan het looppad.
- Veiligheidsgordels moeten worden omgedaan als dit wordt gevraagd. Probeer de gordel onder of boven uw stoma vast te maken.

Hints en tips voor reizen per boot

- Toiletfaciliteiten zijn meestal goed op veerboten. Als de zee wild is, kan het erg druk zijn bij de toiletten.
- Op cruiseschepen bevindt zich meestal ook medisch personeel, dat u in noodgevallen kan helpen.

Hints en tips voor reizen per trein

- De meeste treinen hebben toiletten. Controleer dit eerst als u het niet zeker weet.
- Niet alle treinen hebben een restauratie, dus zorg ervoor dat u voldoende drinken en eten bij u hebt.



Hints en tips voor reizen per auto of bus

- In de regel zijn er toiletten bij benzinestations. De meeste bussen hebben ook toiletten.
- Laat uw stomamateriaal niet in de auto liggen bij warm weer, want de kleeftkracht kan daardoor afnemen.
- Een koeltas kan handig zijn om in de zomer en bij warm weer uw stomamateriaal in te vervoeren.

Eten en drinken tijdens het reizen

Ander water, in uw eigen land of in het buitenland, kan uw darmfunctie beïnvloeden. Drink in het buitenland uitsluitend water uit flessen. Controleer of de fles goed is afgesloten door de fles ondersteboven te houden en te kijken of hij lekt.

Kijk goed wat u eet en drinkt om reizigersdiarree te voorkomen.

Problemen kunnen worden veroorzaakt door:

- Kraanwater en ijsklontjes in drankjes.
- Tanden poetsen met kraanwater.
- Drank uit flessen die al open waren.
- Rauwe groenten.
- Salades.
- Schaaldieren.
- Room, roomijs en mayonaise.
- Eten van een buffet, dat er al langere tijd staat.
- Vlees en vis, tenzij het vers gebakken is en kokend heet.
- Kijk uit voor niet goed doorbakken voedsel bij barbecues.

Neem altijd Imodium (Loperamide) mee als u op reis gaat. Als u diarree hebt, vermijd dan gekruid voedsel en zuivelproducten. Drink veel en voeg zout toe aan uw maaltijden. Dit is de enige situatie waarbij gewone Coca Cola en zoute chips worden aangeraden.

Zoek medische hulp als de diarree langer dan 24 uur aanhoudt.

Er zijn hulpmiddelen beschikbaar om de spanning van uw veiligheidsgordel te verminderen.



Zwemmen

Veel mensen houden van zwemmen en er is geen reden waarom u dit met een stoma niet zou kunnen blijven doen, zowel in een zwembad als in zee.

Badkleding voor vrouwen is verkrijgbaar in diverse stijlen, modellen en kleuren. Kies iets dat bij u past. Voor mannen zijn er boxershorts met een hogere elastische band, die eveneens beschikbaar zijn in diverse stijlen, kleuren en modellen. In sommige landen is het niet toegestaan met boxershorts in het zwembad te zwemmen.

Als u langere tijd in het water wilt blijven, kunt u de huidplaat voor de zekerheid extra afplakken.



Chemotherapie en bestraling

Als u bent geopereerd vanwege kanker, kan het zijn dat u verder wordt behandeld met chemotherapie of bestraling.

Chemotherapie vernietigt de kankercellen in het hele lichaam, terwijl operatieve ingrepen en bestraling zich richten op de plaats waar de kanker is ontstaan.

Chemotherapie

Chemotherapie zorgt ervoor dat de kankercellen niet meer in staat zijn om zich uit te zaaien in het lichaam.

Er zijn verschillende manieren voor het toedienen van chemotherapie, bijv. via een infuus of in de vorm van tabletten. Elke behandeling is individueel afgestemd en zal met u worden besproken door uw behandelend arts.

Mensen zijn bezorgd over de bijwerkingen van chemotherapie, zoals misselijkheid en haaruitval. Er zijn goede behandelingen voor deze bijwerkingen – overleg dit met uw behandelend arts.

Bestraling

Bij bestraling wordt het gebied waar de kanker zich bevindt (of bevond) bestraald.

Hints en tips tijdens chemotherapie en/of bestraling

- Roken kan het effect van de behandeling verminderen.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Raadpleeg het voedingsadvies dat u na de operatie hebt gekregen en/of raadpleeg uw stomaverpleegkundige.
- Behandeling kan leiden tot irritatie van het slijmvlies van de stoma. De stoma kan sneller gaan bloeden tijdens de verzorging.
- Uw stoma kan van grootte en vorm veranderen in de loop van de behandeling.
- Uw huid rondom de stoma kan verkleuren of gevoeliger zijn.
- Neem contact op met uw stomaverpleegkundige voor nadere informatie.



Materiaalsets



Reserveset

Een reserveset bevat:

- Een nieuwe huidplaat en/of urinezakje (voorgeknipt en klaar voor gebruik)
- Non-woven gaasjes
- Een afvalzak
- Eventuele hulpmiddelen

Reisset

Een reisset bevat:

- Een bedhaak
- Gaasjes
- Urinezakjes
- Huidplaten
- Nachtopvangzak
- Andere benodigde hulpmiddelen
- Schone kleding

Belangrijke adressen

Er zijn veel organisaties waar mensen met een stoma terecht kunnen met hun vragen. Vraag uw stomaverpleegkundige om nadere informatie en details.

Mijn stomaverpleegkundige is: _____

Ziekenhuis: _____

Afspraaktijden: _____

Contactinformatie: _____

NOVA¹ Urostomy

Dansac Nova 1 Urostomy X3

Ringmaat	Art.nr beige	Art.nr transp.	Art.nr Night Bag	Art.nr Adapter
12 - 46 mm (Cut-to-fit)	891 - 12	892 - 12	420 - 00	400 - 50
20 mm	891 - 20	892 - 20		
25 mm	891 - 25	892 - 25		
30 mm	891 - 30	892 - 30		



NOVA¹ Urostomy

Dansac Nova Urostomy Convex

Ringmaat	Art.nr transp.
15-24 mm (Cut-to-fit)	894 - 24
15-37 mm (Cut-to-fit)	894 - 37
15-46 mm (Cut-to-fit)	894 - 46
20 mm	894 - 20
25 mm	894 - 25
30 mm	894 - 30



NOVA²
Urostomy

Dansac Nova 2 FoldUp



Ringmaat	Kleurcode	Art.nr beige	Art.nr transp.	Art.nr transp.	Art.nr transp.
36 mm	•	1217 - 36	1218 - 36	420 - 00	400 - 50
43 mm	•	1217 - 43	1218 - 43		
55 mm	•	1217 - 55	1218 - 55		

NOVA²

Dansac Nova 2 Wafer



Ringmaat	Kleurcode	Art.nr.
36 mm	•	1136 - 12
	•	1136 - 15
	•	1136 - 20
	•	1136 - 25
43 mm	•	1143 - 15
	•	1143 - 25
	•	1143 - 30
55 mm	•	1155 - 15
	•	1155 - 35
	•	1155 - 40
70 mm	•	1170 - 15
		1170 - 45
		1170 - 50

NOVA²

Dansac Nova 2 X3



Ringmaat	Kleurcode	Art.nr.
43 mm	•	1343 - 15
	•	1343 - 25
55 mm	•	1355 - 15
	•	1355 - 32
	•	1355 - 35

NOVA² Soft Convex

Dansac Nova 2 Soft Convex



Ringmaat	Kleurcode	Art.nr.
43 mm	•	1443 - 18
	•	1443 - 21
	•	1443 - 25
	•	1443 - 28
55 mm	•	1455 - 32
	•	1455 - 35
	•	1455 - 38

NOVA² Convex

Dansac Nova 2 Convex



Ringmaat	Kleurcode	Art.nr.
36 mm	•	1536 - 15
	•	1536 - 20
	•	1536 - 23
43 mm	•	1543 - 15
	•	1543 - 25
	•	1543 - 30
55 mm	•	1555 - 15
	•	1555 - 35
	•	1555 - 40

Nederlandse Versie

De Nederlandse versie van de Hints en Tips urinestoma is tot stand gekomen met medewerking van de volgende stomaverpleegkundigen:
Annet Braakhuis, Nancy Woerts, Claudia van Tienderen, Addie Hitzert en Ada Veldink.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dansac A/S

Postbus 2709 • 3800 GG Amersfoort
Tel: 033-4532194 • Fax: 033-4531464
e-mail: info@dansac.nl • www.dansac.nl

dansac 
Dedicated to Stoma Care