



Patiënteninformatie

Leven met een urostoma

Inhoud

1. Woordverklaring	5
2. Inleiding.....	6
3. Informatie over het ziektebeeld	7
Stoma van het urinestelsel	7
Wat is een urostoma?	7
Wie is Bricker?	7
Een urostoma volgens Bricker	8
4. Uw verblijf in het ziekenhuis	9
Dag voor de operatie	9
Door de uroloog	9
Door de verpleegkundige	9
Door de anesthesist	9
Dag van de operatie	10
5. Het verloop na de ingreep	11
Terug op de afdeling.....	11
Veneuze katheter (infuus)	11
Katheter voor pijnbestrijding.....	11
Maagsonde	11
Uretersondes links en rechts.....	12
Drain	12
Hoe verloopt de training tot zelfzorg	12
Het ledigen van het stomazakje	13
Een stomazakje vernieuwen en het reinigen van de stoma.....	13
6. Verzorging van een urostoma	15
Benodigdheden	15
De verzorging	15
Opvangmateriaal verwijderen.....	16
Reinigen van de huid en de stoma	16
Juiste diameter bepalen	17
Opening uitknippen	17
Aanbrengen van opvangmateriaal	18

Een beenzak gebruiken voor overdag	18
Een nachtzak gebruiken.....	19
.....	19
7.Vorbereiding op ontslag	20
Voorschrift	20
Verzorging	20
Administratie.....	20
Sociale dienst	21
Herstellverlof.....	21
Thuiszorg	21
8.Mogelijke problemen	22
9.Voedingsadvies.....	22
10.Invloed van medicatie.....	22
11.Aandachtspunten en tips.....	23
12.Het dagelijks leven	25
Het seksueel leven	25
Hervatten van het werk.....	26
Kledij	26
Sport en ontspanning	27
Reizen	27
Psychologische en oncologische ondersteuning.....	28
De relatie met uw omgeving aanpassen	29
13.Na ontslag terug thuis	30
Financieel - administratief.....	30
Sociale voorzieningen	30
Contactgegevens van zelfhulpgroepen.....	30
14.Materiaal voor urostomie.....	32
Opvangsystemen.....	32
Eindelijk systeem.....	32
Tweedelig systeem	33
Urineopvangsystemen voor 's nachts	33
Hulpmiddelen	34
15.Terugbetaling van het materiaal	35

Ziekenhuissituatie	35
Thuisituatie	35
Opvangzakjes	35
Hulpmiddelen	35
16.Persoonlijke informatie	36
Uw gegevens.....	36
Gegevens van het ziekenhuis.....	36
Gegevens van uw bandagist / apotheker / thuiszorgwinkel.....	36
Gegevens van uw apotheker	37
Gegevens van uw behandelende arts.....	37
Gegevens van uw thuisverpleegkundige	37
Gegevens van uw sociale medewerker	37
17.Persoonlijke notities / vragen.....	38

1. Woordverklaring

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Inleiding

U werd opgenomen in dit ziekenhuis voor het aanleggen van een urostoma. Een stoma, het kan iedereen overkomen, maar tegelijk is niemand erop voorbereid, want een stoma is meer dan een medische ingreep, het is iets dat uw leven volledig verandert. Sommige patiënten ervaren de genezing van de ziekte door middel van het aanleggen van een stoma nog steeds erger dan de ziekte zelf.

Het is belangrijk dat u zich goed informeert over wat u te wachten staat en ook dat uw omgeving weet wat u doormaakt. Omwille van het ingrijpende karakter van een stoma bezorgen wij u deze informatiebrochure waarin u antwoorden kan vinden op talrijke vragen. Wij willen u en uw naasten daarom zo goed mogelijk informeren over het dagelijkse leven met een stoma.

Na het aanvaardingsproces van deze nieuwe toestand en het onder de knie krijgen van enkele eenvoudige handelingen kunnen de meeste mensen met een stoma bijna al hun activiteiten hervatten.

Deze brochure is een leidraad, niet alles wat hierin vermeld staat zal op u van toepassing zijn, maar wij willen wel de eerste stap zetten naar meer gerichte vraagstelling van jullie naar de geneesheer, stomaverpleegkundigen en verpleegkundigen. Neem dus rustig de tijd om deze brochure, eventueel met uw familie en vrienden door te nemen.

Deze brochure wordt u aangeboden door de stomaverpleegkundigen in samenwerking met de urologen van AZ Turnhout.

3. Informatie over het ziektebeeld

Stoma van het urinestelsel

Wat is een urostoma?

Een urostoma is een kunstmatige urine-uitgang, waarbij een stuk dundarm (15 cm) wordt gebruikt om de urine vanuit de urineleiders doorheen dat stukje darm naar buiten te brengen.

Een urostoma is definitief en wordt in principe rechts van de navel aangelegd. De rand van de stoma bestaat uit darmslijmvlies dat als een kraag rond de opening wordt aangelegd en aan de huid wordt vastgemaakt. In tegenstelling tot de natuurlijke blaas heeft deze kunstmatige blaas geen sluitspier, zodat u het uitvloeien van urine niet kunt controleren. De urine komt langs de stoma in een opvangzakje terecht.



Bij blaaskanker met doorgroei naar de blaasspier is het volledig wegnemen van de blaas een belangrijke behandeling. Een Brickerderivatie is vaak de beste en soms de enige oplossing als alternatief of vervanging van de opvang en de afloop van urine.

Wie is Bricker?



1950 was het jaar dat Bricker zijn derivatietechniek op punt stelde waarbij de ureters werden ingeplant op een geïsoleerde ileumlis die aan de huid werd gebracht.

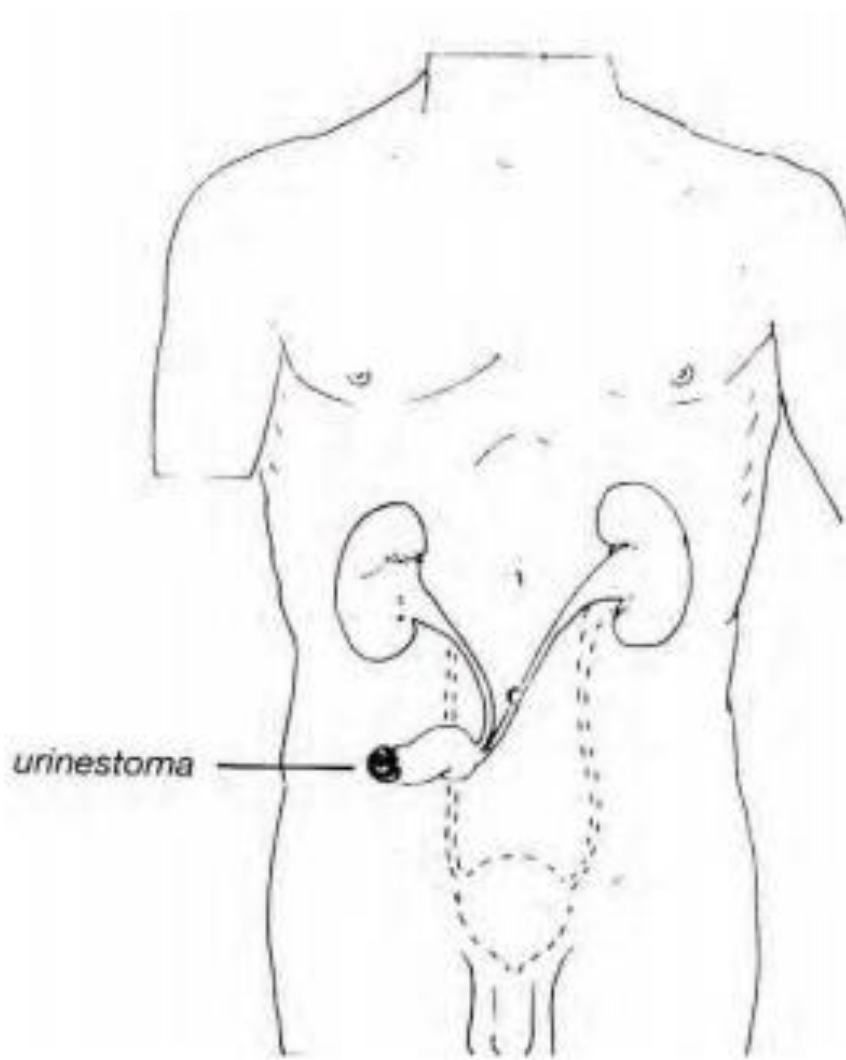
Aanvankelijk was Bricker ook meer geïnteresseerd in het maken van een continent reservoir, maar vond tenslotte dat een vrije drainage praktische voordelen had.

*LT. COL. Eugene M. Bricker, MD
USA Washington, 1908*

Een urostoma volgens Bricker

- De urineleiders worden zo laag mogelijk doorgesneden.
- De blaas wordt weggenomen.
- De lymfeklieren rond de blaas worden weggenomen.
- Bij de man wordt meestal ook de prostaat weggenomen, bij de vrouw de baarmoeder.

Met behulp van een stuk van de dunne darm (10 à 15 cm) wordt een nieuwe uitgang (urostoma) gemaakt. De twee urineleiders worden hierop ingeplant en zorgen voor een continue afvloeï van urine via de stoma.



4. Uw verblijf in het ziekenhuis

Omwille van de complexiteit van de operatie moet u 1 dag voor de operatie binnen komen.

Dag voor de operatie

Door de uroloog

Er gebeurt een plaatsbepaling van de stoma → deze wordt gemarkeerd door een stip.

Meestal bevindt de urostoma zich op de rechterzijde van de buik. Een voorlopig opvangsysteem wordt aangebracht. Met uw gewone dagkledij kan u zelf beoordelen of de positie voldoende comfortabel is. Het gebruikte materiaal mag u niet hinderen bij het zitten, het vooroverbuigen, het dragen van een broeksriem of band. De plaats van de stoma moet voor u goed zichtbaar zijn zodat u de verzorging gemakkelijk kan uitvoeren. Om chirurgisch technische redenen kan de plaats van de stoma tijdens de operatie licht gewijzigd worden.



Door de verpleegkundige

- Kennismaking met het stomamateriaal en al wat uitleg.
- Scheren van de buikwand tot aan de bovenbenen.
- Bloedafname voor de kruisproef (indien niet gebeurt op consultatie).
- Darmvoorbereiding. Dit is noodzakelijk omdat men bij de operatie een stuk van de dunne darm zal gebruiken. In het belang van de operatie dient de darm daarom voldoende zuiver te zijn.

Door de anesthesist

Als een epidurale pijn pomp nodig is, zal deze indien mogelijk de avond voor de ingreep geplaatst worden.

U moet nuchter blijven vanaf middernacht.

Dag van de operatie

U mag nog een douche nemen (de aangebrachte stip laten staan).

De duur van de operatie varieert van 4 tot 6 uur.

5. Het verloop na de ingreep

Na de operatie gaat u voor minstens 48u naar de dienst intensieve zorgen. Dit is een standaard procedure.

Terug op de afdeling

De bedoeling is u na de ingreep zo snel mogelijk terug te voelen als voor de operatie.

- De kinesist komt dagelijks langs om samen met u ademhalingsoefeningen te doen.
- Zo gauw uw toestand het toelaat zal u mogen drinken en starten met lichte voeding.
- Langzamerhand komt de darmfunctie weer op gang.

De aanwezigheid van leidingen en buisjes kan hinderlijk zijn. Ze zijn echter noodzakelijk voor uw herstel en zullen maar tijdelijk zijn.

Hier volgt een kort overzicht van de leidingen en buisjes.

Veneuze katheter (infuus)

Dit is een leiding in een ader in de hals of de arm. Deze leiding dient voor de vocht- en medicatietoediening.



Katheter voor pijnbestrijding

Uw pijnbestrijding gebeurt via een pomp die automatisch en op vaste tijdstippen een dosis medicatie toedient. Als de dosis niet voldoende is kan u via een drukknop zelf een extra dosis bekomen. Deze katheter blijft 4 à 5 dagen ter plaatse.



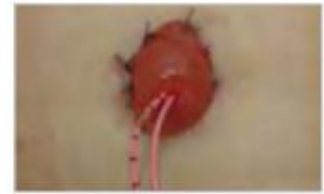
Maagsonde

Dit is een leiding die via de neus in de maag zit. Via deze leiding wordt de maag gedraineerd.



Uretersondes links en rechts

De uretersondes gaan tot in de nieren, draineren de urine en monden uit in de stoma. Deze buisjes worden na 7 à 10 dagen pijnloos verwijderd.



Drain

Om het overtollige wondvocht uit de buik te verwijderen, wordt er een drain geplaatst. Deze drain blijft ongeveer 5 dagen ter plaatse.



Een belangrijk verschil met de situatie voor de operatie is dat u nu een kunstmatige uitgang hebt voor urine. Aan deze nieuwe situatie moet u wennen. De verpleegkundigen en de uroloog zullen u vertrouwd maken met de stoma en de verzorging ervan.



Hoe verloopt de training tot zelfzorg

Kort na de operatie volstaat het om de verpleegkundige te observeren bij de verzorging van uw stoma. Naderhand zal de verpleegkundige bij de verzorging ook elke stap nader beschrijven.

Stapsgewijs wordt u vertrouwd gemaakt met de verzorging.

In functie van uw herstel en interesse laten we u kennismaken met het stomazakje en de plaat. We geven u uitleg over hoe de plaat op het zakje moet bevestigd worden en hoe het zakje moet geledigd worden. U krijgt op dit moment een oefenzakje en plaat om gedurende de hele dag te oefenen.



Het ledigen van het stomazakje

Maak het urozakje leeg door het dopje van het kraantje los te trekken of bij een ander systeem het kraantje te draaien. Houd hierbij de opening naar boven of knijp in het kraantje. Daarna kunt u het zakje ledigen. Sluit het kraantje door het dopje weer terug te plaatsen of door het kraantje terug naar de andere kant te draaien.



Een stomazakje vernieuwen en het reinigen van de stoma

Indien u kan en wil, gaan we nog een stap verder: met behulp van een verpleegkundige uw stoma zelf verzorgen. Dat wil zeggen reinigen en terug bevestigen van een nieuw stomazakje.

1. Klik het slotje open.
2. Verwijder het zakje van boven naar onder.
3. Reinig de stoma.
4. Breng het zakje aan. Zet de onderkant van de bevestigingsring van het zakje onderaan op de ring van de huidplaat. Druk met uw vingers over de ring het systeem vast van onder naar boven.
5. Sluit het kraantje van het nieuwe zakje.
6. Kik het slotje vast.





Enkele dagen voor uw ontslag:

- Krijgt u de algemene uitleg over de stoma;
- Wordt de stoma volledig verzorgd samen met u en eventueel iemand van de familie.

6. Verzorging van een urostoma

Een goede huidverzorging maakt dat de lichamelijke problemen tot een minimum beperkt worden en de psychische bezorgdheid verzacht wordt.

Benodigheden

- Washandje
- Neutrale zeep
- Handdoek
- Toiletpapier
- Maatkaart voor de stoma
- Schaar met ronde punten
- Stomaplaat
- Opvangzakje (gesloten of open)
- Plastic wegwerpzakje
- Spiegel
- Zo nodig een elektrisch scheerapparaat



De verzorging

Kies voor de verzorging van uw stoma het meest geschikte tijdstip en een rustige plaats. Het beste moment is normaal gezien in de voormiddag, kort na het opstaan en bij voorkeur vóór het ontbijt. Aangezien ieder mens uniek is, zal de ervaring u leren wat voor u het ideale moment is. Leg voor u begint al de benodigheden klaar.

Opvangmateriaal verwijderen

Verwijder heel voorzichtig (om de huid niet te beschadigen) de plaat en het opvangzakje van de huid van boven naar onder en gooi deze in het wegwerpzakje.



Reinigen van de huid en de stoma

1. Reinig eerst de stoma met toiletpapier. Er kunnen slijmen aanwezig zijn op de stoma. Dit is heel normaal. Deze kunnen ook gewoon verwijderd worden.
2. Was daarna de huid met lauw / koud water (eventueel met een neutrale zeep). Bij het aanraken van uw stoma, zult u merken dat de stoma gevoelloos is.
 - NOOIT alcohol, ether, vloeibare of andere geparfumeerde zeep gebruiken (die kunnen de huid irriteren, uitdrogen of allergische reacties uitlokken).
 - Het is mogelijk dat tijdens het reinigen of het wassen de stoma lichtjes begint te bloeden. Dit is perfect normaal en niet gevaarlijk (te vergelijken met bloedend tandvlees)
3. Dep de huid goed droog met een handdoek.
4. Verwijder de beharing rond de stoma met een schaar of een elektrisch scheerapparaat. Dat maakt het minder pijnlijk om de volgende keer de plaat te verwijderen.



Juiste diameter bepalen

Vooraleer u een nieuwe plaat aanbrengt, is het best om een 2-tal keer per week de maat van uw stoma te nemen. Dit doet u met de maatkaart die bij de platen gevoegd is. Op die manier kunt u precies bepalen hoe groot en op welke plaats u de plaat moet knippen.

Pas na enkele maanden bereikt de stoma zijn definitieve vorm. Hij is dan meestal rond of licht ovaal, met een diameter van 20 tot 30 mm en licht uitstulpend. U moet de afmetingen zelf wel regelmatig blijven controleren want de stoma kan ook later nog veranderen.



Opening uitknippen

Knip nu de plaat op de juiste maat en maak de uitgeknipte randen glad met de vinger.



Aanbrengen van opvangmateriaal

1. Warm de plaat op tot lichaamstemperatuur. Dit doet u door ze te verwarmen tussen de handen of op het lichaam. Een verwarmde plaat is namelijk soepeler en gemakkelijker te plaatsen.



2. Breng eventueel wat Cavilon spray of Brava Skin Barrier Spray aan om de huid te beschermen (niet altijd nodig).



3. Controleer of de huid goed droog is. Nu kunt u de plaat aanbrengen. Begin met de opening tegen de onderste stomarand te plaatsen, vermijd plooiën. Er goed op letten dat de opening van de plaat tegen de onderste rand van de stoma aansluit. Vermijd dat er urine onder de plaat komt.



4. Breng daarna het opvangzakje op de plaat aan. Controleer goed of het zakje overal goed op de plaat aangesloten is. Klik het slotje vast.



5. Controleer ook of de onderkant van het zakje goed afgesloten is.



Een beenzak gebruiken voor overdag

Indien u langere daguitstappen voorziet, en niet zeker bent dat er toiletten in de buurt zijn, kan u een beenurinezak koppelen aan uw stomazakje. De beenzakken hebben een inhoud van 350 tot 750 ml. Ze worden aan het been bevestigd met beenriempjes.



Een nachtzak gebruiken

Om 's nachts niet te moeten opstaan kan u het stomazakje aansluiten op een nachtzak van twee liter. Leg een matrasbeschermer in uw bed voor het geval het zakje zou loskomen. Een nachtzak hangt u best aan een urinezakhouder.



Door de korte verblijfsduur in het ziekenhuis is het vaak niet haalbaar om tot volledige zelfzorg te komen, maar er wordt wel verwacht dat u de stoma gezien hebt en dat u het zakje kunt ledigen.

7.Voorbereiding op ontslag

Voorschrift

- De uroloog maakt een voorschrift van het materiaal dat specifiek bij u gebruikt wordt om uw stoma te verzorgen. Dit voorschrift heeft de bandagist nodig om het juiste materiaal te bezorgen.
- De verpleegkundige maakt een afspraak met de bandagist. Deze zal u in het ziekenhuis ofwel thuis een bezoek brengen. (Geheel vrijblijvend mag u uw stomamateriaal ook zelf bestellen bij een bandagist, apotheek of thuiszorgwinkel).
- De bandagist brengt al het materiaal mee voor 3 maanden.
- U krijgt ook vanuit de verpleegafdeling een ontslagpakket mee.

Verzorging

- Er wordt aan u en/of aan uw familie getoond hoe u het best uw stoma verzorgt.
- In samenspraak met u en uw familie neemt de verpleegkundige/sociale dienst contact op met de mutualiteit voor thuisverpleging. Indien u een zelfstandige verpleegkundige wil, dan moet u deze wel zelf contacteren/of dit doorgeven aan de sociale dienst. De verpleegkundige komt 2 x daags langs om de stoma te verzorgen en u verder te begeleiden in zelfzorg.
- Op al de wondjes buiten de stoma wordt een verband aangebracht waarmee u een douche kunt nemen.

Administratie

In samenspraak met de uroloog en verpleegkundige krijgt u de nodige gegevens mee.

- De afspraak voor een controle kan u best zelf maken.
- Voorschrift voor eventuele medicatie.
- Voorschrift voor de thuisverpleegkundige.
- Brief voor de huisarts wordt per mail verstuurd.
- Afspraak met de bandagist.

Sociale dienst

Tijdens uw opname staat de sociale dienst te uwer beschikking. U kan met uw vragen of problemen bij hen terecht. Zij helpen u graag verder door het bieden van steun, informatie, advies, administratie, enz...

U kan ze elke werkdag bereiken in het ziekenhuis op het nummer 014 40 68 30.

Herstelverlof

U kan na uw opname in het ziekenhuis verder herstellen in een hersteloord. U kan hiervoor een tussenkomst bekomen via uw mutualiteit. Het hersteloord wordt gezien als een tussenstap voor het definitieve vertrek naar huis. Naargelang de periode waarin u wenst opgenomen te worden bestaan er soms wel lange wachtlijsten.

Thuiszorg

Er zijn verschillende thuiszorgdiensten waar u beroep op kunt doen indien u ondersteuning wenst in de dagdagelijkse en huishoudelijke taken die u voorlopig niet kan of mag uitvoeren.

De sociale dienst kan samen met u bekijken welke ondersteuning u concreet geboden kan worden in uw situatie.

De sociale verpleegkundige neemt contact op met de thuisverpleging (zie verzorging).

8. Mogelijke problemen

Welke problemen kunnen zich voordoen bij een urostoma?

Huidproblemen zijn de meest voorkomende problemen.

Indien er zich problemen voordoen van welke aard dan ook, kan u best contact opnemen met de consultatie urologie, of met uw stomaverpleegkundige.

9. Voedingsadvies

- De aanwezigheid van een urostoma heeft weinig invloed op uw voedingsgewoonten. U moet er vooral op letten dat u een gezonde en gevarieerde voeding neemt.
- Sommige medicamenten kunnen de kleur van de urine beïnvloeden.
- Een goede vochtinname, zeker twee liter water per dag, compenseert het vochtverlies en voorkomt het samenklitten van darmslijmen. Het helpt ook om urinaire infecties te voorkomen.
- Veenbessensap verlaagt het risico op urineweginfecties. Drink dus minstens één glas per dag.
- Sommige voedingsmiddelen zoals vis, eieren, asperges of citrusvruchten kunnen een sterk geurende urine geven. Dit wilt echter niet zeggen dat u ze van het menu moet schrappen, want ze bevatten ook waardevolle voedingsstoffen. Hou er wel rekening mee.

10. Invloed van medicatie

Geneesmiddelen hebben geen enkele invloed op de urostoma. Enkel bepaalde geneesmiddelen kunnen de kleur van de urine veranderen.

11.Aandachtspunten en tips

- Verzorging na de nachtrust voor het ontbijt, best rechtstaand verzorgen.
- De stoma heeft pas na enkele maanden zijn definitieve vorm. Daarom is het noodzakelijk om 2 keer per week de stoma te meten.
- Knip de plaat op de juiste grootte, 1 à 2 mm groter dan de stoma.
- Eventueel een compresje, propje w.c. papier of tampon in de stoma brengen (oppervlakkig) om de urinestroom te onderbreken.
- Als de plaat niet zo goed kleeft of als de huid snel geïrriteerd is, dan kunt u de huid beschermen met Askina Barrier Film of Cavilon spray (deze worden mee geleverd door de bandagist).
- U mag het opvangmateriaal niet te lang dragen. Dat wil zeggen max. om de drie dagen de plaat vernieuwen, en om de twee dagen het zakje vernieuwen. Wel elke dag het zakje van de plaat doen om de stoma te reinigen.
- De huid rond de stoma moet u goed droog houden.
- Bij de verzorging van de stoma inspecteert u telkens de stoma en de huid rondom de stoma. Normaal is de huid rondom de stoma gaaf.
- De eerste dagen na de operatie kan de stoma wat gezwollen zijn en bij de verzorging kan de stoma wat bloeden.
- Zorg ervoor dat u altijd reservemateriaal bij de hand hebt.
- Douchen mag zonder opvangmateriaal. Bij douchen of baden badolie vermijden.
- Best het zakje plaatsen in functie van het ledigen.
- Om 's nachts niet te moeten opstaan kan u het stomazakje aansluiten op een nachtzak van twee liter. Leg een

matrasbeschermer in uw bed voor het geval het zakje zou loskomen. Een nachtzak hangt u best aan een urinezakhouder.

- Ledig het opvangzakje tijdig. Dat wil zeggen als het ongeveer 1/3 vol is.
- De aanwezigheid van slijmvlokken in de urine is normaal omdat de stoma uit darmweefsel bestaat, dit stuk van de dunne darm produceert slijmen. Normaal vermindert dit na een tijdje.
- Indien u waterafdrijvende producten moet innemen kan u dit best 's avonds doen omdat u dan een nachtzak van twee liter aan het urinezakje kan bevestigen.
- De urine kan een slechte geur en andere kleur hebben om de volgende redenen:
 - door infectie
 - medicatie
 - voeding (bv asperges)

Als algemene regel geldt dat u voldoende moet drinken, minimum 2 liter water per dag. Dit volstaat om een normale urineproductie te verzekeren.

12. Het dagelijks leven

Na de ziekenhuisopname is het de bedoeling om geleidelijk aan het dagelijkse leven opnieuw op te nemen. Terug in de vertrouwde omgeving moet u trachten de stoma en de stomaverzorging zo goed mogelijk in te passen in de dagelijkse gang van zaken.

Een aantal vragen over wat nog kan en wat men best vermijdt kunnen zich hier stellen. Daarom overlopen we hier de meest gestelde vragen of problemen en trachten we een antwoord te bieden.

Het seksueel leven

Het seksueel leven In de omgang met uw partner kunnen er veel vragen rijzen, zowel bij u als bij uw partner. Belangrijk is dat u dit beiden openlijk kunt bespreken om zo tot oplossingen te komen voor het veranderd seksueel gevoel. Dit zal echter wederzijds respect en liefde vragen zodat u beiden tot een aanvaarden van de stoma en een aangepast seksueel leven kunt komen. Soms kan de arts adviseren om enige tijd te wachten zodat het lichaam zich fysiek kan herstellen. Deze tijd kan wel een jaar duren, maar deze moeilijke periode moet u samen in openheid trachten te overbruggen. Tijdens de seksuele beleving kan er in de plaats van een stomazakje, een stomakapje of een minizakje gedragen worden.

Kortom, veel is mogelijk als zowel u als uw partner de stoma kunnen aanvaarden en inpassen in uw seksuele beleving. Dit kan echter niet zonder respect, liefde en genegenheid voor en van de andere.

Bij mannen komt impotentie regelmatig voor. Deze is tijdelijk of definitief, afhankelijk van de gebruikte operatietechniek. Probeer hierover zo open mogelijk over te praten met uw partner. Als er een goede verstandhouding heerst tussen u en uw partner, zal u impotentie als een ernstig maar bespreekbaar probleem willen benaderen.

Er is geen enkel bezwaar tegen seksuele omgang, maar vanuit een veranderd lichaamsbeeld kan de omgang met de partner soms moeilijk verlopen. Tijd en wederzijds begrip zijn voor u en uw partner noodzakelijk om aan deze nieuwe en in het begin onduidelijke situatie te wennen.

De uroloog is de geschikte persoon om over uw impotentieprobleem te praten.

Hervatten van het werk

In principe zal door de uroloog aangeraden worden om het werk zo vlug mogelijk te hervatten. Dit hangt echter af van uw genezingsproces. Eventueel kan men eerst deeltijds het werk hervatten om dan later terug voltijds te gaan werken. Om eventueel stomaverzorging op het werk mogelijk te maken, dient men steeds het nodige mee te hebben (kompresen, reservemateriaal,...). Overleg kan best gepleegd worden met de werkgever om misverstanden te vermijden.

Zware fysieke arbeid (zoals het tillen van zware voorwerpen) kan niet meer gedaan worden, omwille van de belasting op de stoma door een te grote druk in de buikholte. Met de werkgever 24 kan een andere werkinvulling afgesproken worden. Wanneer dit niet mogelijk is, dient er ander werk gezocht te worden en kan beroepsherscholing nodig zijn. Kansen hiertoe vindt u bijvoorbeeld in de centra van de VDAB.

Ten opzichte van de collega's kiest u zelf in hoeverre het nodig is hen te informeren over uw situatie (om misverstanden en onbegrip te vermijden).

Kledij

In het algemeen kan gezegd worden dat de gewone kledij kan doorgedragen worden. Sommige stomadragers kopen hun kleren een maat groter om zich veiliger te voelen. Uiteraard dient spannende of knellende kledij het best vermeden te worden. Indien u zich normaal kleedt, hoeft de stoma niet op te vallen. Moderne zakjes zijn zo goed als onzichtbaar onder de kledij en vallen dus niet op. Het soort zakje dat u draagt kan aangepast worden naargelang de situatie (actieve of passieve bezigheden) en de kledij die men draagt. Indien u een korset dient te dragen is het nodig om een opening te maken voor het zakje, soepele korsetten vormen echter geen probleem.

Als u rondloopt en u onzeker voelt, kan het dragen van een gordeltje een extra gevoel van veiligheid bieden. Belangrijk is om kledij te kiezen die u mooi vindt en waar u zich gemakkelijk en veilig in voelt.

Op het strand of in een zwembad is het dragen van eendelige badpakken aangewezen, het liefst met motieven bedrukt in plaats van effen. Voor mannen is een zwembermuda aangewezen.

Sport en ontspanning

Na een voldoende lange herstelperiode dient een stoma geen belemmering te zijn om aan lichaamsbeweging te doen. De meeste sporten kunnen als voorheen beoefend worden: joggen, fietsen, skiën, wandelen, zeilen, tennis, golf, atletiek, paardrijden,... Aangeraden is wel om vooraf het zakje te ledigen en het eventueel extra te beveiligen met een kleefpleister. Bij balsporten (voetbal, handbal, volleybal, basketbal, korfbal,.....) is het aangewezen om een extra beschermbandage te dragen, dit om de stoma te vrijwaren van kwetsuren door de bal. Gevechtssporten als boksen, judo, karate en worstelen kunnen het best vermeden worden. Ook gewichtheffen wordt afgeraden omwille van een te hoge druk in de buikholte hetgeen een breuk kan veroorzaken. Zwemmen daarentegen kan zeker geen kwaad. Mits aangepaste zwemkledij (zie hoger) kan u dit zeer gemakkelijk doen. Bij het dragen van zakjes kan u deze eventueel extra beveiligen met kleefpleister. Ook het nemen van een bad of een douche is nog mogelijk, aangezien de platen en de zakjes normaal niet loskomen door contact met water.

U zal geen hinder van uw stoma ondervinden wanneer u in de tuin werkt, kleine werkjes opknapt in en rond het huis of knutselt, op voorwaarde dat deze activiteit geen te hoge druk in de buik met zich meebrengt.

Ook deelname aan dansfeesten, feestmaaltijden, bioscoopbezoek mogen dankzij de huidige verzorgingsmogelijkheden en apparatuur geen probleem vormen.

Reizen

Omwille van een stoma blijft u zeker niet aan uw huis gebonden. Reizen kan op elk moment en naar elke plaats die u wenst. Enige extra voorbereiding is echter wel aangewezen. Van groot belang is om het nodige materiaal in voldoende mate mee te nemen en steeds binnen handbereik te hebben:

- Voldoende aantal platen en zakjes
- Eventueel pasta
- Washandje
- Neutrale zeep
- Zacht toiletpapier en/of kompressen
- Een flesje water
- Een kleine schaar

- Een vuilniszakje

Nuttig is het om een deel van uw stomamateriaal mee te nemen in de handbagage om te vermijden dat u zonder komt te zitten moest uw bagage verloren geraken.

Belangrijk om te weten is hoe de sanitaire voorzieningen zijn in het vakantieverblijf, alsook de zuiverheid van het water. Eventueel kan u chloortabletten meenemen om het water te zuiveren.

In de auto vormt het dragen van de autogordel geen probleem, bij een botsing zijn de voordelen veel groter dan de nadelen.

Wanneer u op reis gaat naar een warm land, dient het volgende in acht worden genomen:

- Het opvangmateriaal dient zo koel mogelijk bewaard te worden.
- Er bestaan speciale katoenen beschermhoesjes die ervoor zorgen dat de opvangzakjes niet aan de huid kleven ten gevolge van de warmte.
- Ten gevolge van de warmte en de voeding kan een zwelling van de stoma ontstaan, wees niet bezorgd en leg er koude kompressen op.
- Bij hevige transpiratie kan het nodig zijn om vaker van zakje of plaat te veranderen, omwille van de invloed op de kleefkracht.

Om het kort te zeggen; als u uzelf als stomadrager goed voorbereidt en overlegt met uw arts, kan u de wereld rond reizen!

Psychologische en oncologische ondersteuning

- Een goed gesprek geeft soms een beter gevoel. Daarom kan u vrijblijvend bijgestaan worden door een psycholoog. Deze zal u mee helpen om de stoma beter te kunnen aanvaarden.
- Indien er sprake was van een carcinoma zal een team van oncologen u verder begeleiden.

De relatie met uw omgeving aanpassen

Als u zich afvraagt of iedereen in uw omgeving zal merken dat u een stoma hebt, kunnen we u geruststellen. U laat het enkel weten aan wie u het wenst te laten weten, want moderne zakjes zijn goed te camoufleren.

De zakjes en de platen zijn zo gemaakt dat ze in normale omstandigheden niet loskomen of lekken, dus ook niet op een vochtige huid, vb. bij transpiratie. De zakjes zijn bovendien gemaakt uit een flexibele, zachte, bijna geluidloze materie en vormen een efficiënte afsluiting tegen geurtjes.

Personen met wie men vaak in contact komt, kunnen misschien het best ingelicht worden over de situatie.

Of u in een sociaal isolement terecht komt hangt grotendeels van uzelf af. Een zekere terughoudendheid ten opzichte van vrienden en kennissen is in het begin eerder normaal. Het is echter veel beter om zo vlug mogelijk, als u er klaar voor bent, terug contacten te leggen en uw normale sociale leven te hernemen.

13. Na ontslag terug thuis

Het hebben van een stoma brengt niet enkel medische problemen met zich mee. Vaak komen hier ook problemen op psychisch, financieel en sociaal-maatschappelijk vlak bij kijken. De sociale dienst kan u op dit gebied begeleiden.

Financieel - administratief

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie zijn er verschillende instanties die voor u interessante voordelen kunnen bieden. De sociale dienst kan samen met u bekijken voor welke voordelen, verminderingen en/of tussenkomsten u in aanmerking kan komen.

Nuttig is ook de brochure: "Sociale voorzieningen voor kankerpatiënten", deze kan aangevraagd worden bij:

Vlaamse Liga tegen Kanker

Adres	Koningsstraat 217, 1210 Brussel
Telefoon	02/227.69.69
Fax	02/223.22.00
Website	www.tegenkanker.be
E-mail	vl.liga@tegenkanker.be

Sociale voorzieningen

Om enigszins tegemoet te komen aan de sociale nazorg van de stomadragers, voorzien een aantal openbare instanties in sociale hulp. De nadruk moet gelegd worden op het feit dat alles telkens individueel bekeken moet worden, wie in welke situatie recht heeft op die voorzieningen. Bij sommige gemeenten krijgt u meer vuilniszakken, of kunt u een plaspasje krijgen waardoor men u gemakkelijker in een winkel of horecazaak gebruik zal laten maken van het sanitair. Dus informeer u hierover bij uw gemeente.

Contactgegevens van zelfhulpgroepen

Stomaclubs zijn verenigingen van stomadragers, die tot doel hebben andere stomadragers te helpen. In de praktijk houdt dat in dat leden samenkomen om elkaar te steunen, om gedachten te wisselen en om over persoonlijke ervaringen te spreken.

Regelmatig organiseren stomaclubs ook medische voordrachten en andere activiteiten. Er bestaan ook bezoekdiensten voor nieuwe en toekomstige stomadragers. Aarzel dus niet om een groep in uw buurt te contacteren.

Stoma-ilco v.z.w.

- Voorzitter Mevr. Hilde Nouwkens
014/81.06.59
hilde.nouwkens@gmail.com
- Secretariaat Dhr. Rik Claessen
014/61.74.94
- Urostomapatiënt Dhr. Jef Van Dooren
0474/63.17.59

Afdeling Turnhout

Stoma-actief

- Voorzitter Christine Debard
056/45.56.65
christine@stoma-actief.be
- Secretaris Jean-Pierre Vanderstukken
013/33.64.23 of 0478/25.57.73
info@stoma-actief.be
www.stoma-actief.be

14.Materiaal voor urostomie

In het ziekenhuis zullen de geneesheer en de stomaverpleegkundige samen met u bepalen welk opvangsysteem het best bij u past. Uw geneesheer zal een voorschrift opmaken dat u moet overhandigen aan uw bandagist of apotheker, zodat u uw stomamateriaal kunt ontvangen.

Het urinestomazakje heeft speciale eigenschappen, waaronder een terugslagventiel dat ervoor zorgt dat de urine niet terug naar de stoma stroomt en zo urineweginfecties voorkomt.

Een ander belangrijke eigenschap is het multikamersysteem. De kamers zorgen ervoor dat de urine over het hele zakje verspreid wordt. Hierdoor blijft het zakje plat en is het niet zichtbaar onder de kleding. Daarnaast zorgen de kamers er ook voor dat het zakje minder aan de huidplaat trekt en de bewegingen van uw lichaam goed kan volgen.

Er bevindt zich een kraantje onderaan het zakje, waardoor de inhoud gemakkelijk in het toilet kan worden geledigd.

Opvangsystemen

Eendelig systeem

Open opvangzakje, voorzien van een peristomale beschermlaag, ongeacht de bijhorende productattributen.

SenSura® Uro van Coloplast



Flexima® uro Silk van B.Braun



Tweedelig systeem

Peristomale beschermplaat met bevestigingssysteem (vb. opklikring), ongeacht de overige bijhorende productattributen. Ledigbaar zakje met bevestigingssysteem (vb. opklikring), ongeacht de overige bijhorende productattributen.

SenSura® Uro Click van Coloplast



Almarys® Twin Plus van B Braun



Urineopvangsystemen voor 's nachts

Conveen® Basic 2L van Coloplast



Urimed® nachtzak 2L van BBraun



Hulpmiddelen

Er zijn nog meerdere hulpmiddelen beschikbaar bij de verschillende firma's, maar wij beperken ons tot de meest gebruikte hulpmiddelen.

Regelbare bevestigingsgordel voor colo-, ileo- en urostomie



Bescherm pasta in tube



Beschermfilm in flacon



15. Terugbetaling van het materiaal

Ziekenhuissituatie

- Er is een forfaitaire tegemoetkoming voor gehospitaliseerde patiënten.
- De patiënt betaalt niets.

Thuisituatie

Opvangzakjes

Eendelig systeem: 60 zakjes / 3 maanden → 1 zakje per 1,5 dag

Tweedelig systeem: 60 zakjes / 3 maanden → 1 zakje per 1,5 dag
45 platen / 3 maanden → 1 plaat per 2 dagen

Nachtopvangsysteem: 20 zakken / 3 maanden → 1 zak per 4,5 dag

Hulpmiddelen

Bevestigingsgordel:	1 gordel / 6 maanden
Beschermepasta:	120 gr / 3 maanden
Beschermfilm:	50 ml / 3 maanden

Algemene info over het ziekenhuis

Wat u mee krijgt bij ontslag en wanneer u het ziekenhuis mag verlaten na de ingreep, leest u op www.azturnhout.be of in de algemene onthaalbrochure die u bij de inschrijving of van de verpleging heeft meegekregen. Indien u geen onthaalbrochure heeft ontvangen, vraag ernaar bij de verpleegkundige of lees hem digitaal door de QR code te scannen.



16. Persoonlijke informatie

Noteer hier samen met de stomaverpleegkundige alle informatie die u nodig hebt om uw stomamateriaal te bestellen en om snel de nodige gegevens te vinden indien u hulp nodig hebt bij de verzorging van uw stoma.

Uw gegevens

Soort stoma: _____ diameter: _____ mm: _____

- Eendelig systeem* naam van het product: _____
referentienummer: _____

- Tweedelig systeem* naam van het product: _____
referentienummer: _____
referentienummer van het zakje: _____

Gegevens van het ziekenhuis

Naam _____ AZ Turnhout _____

Dienst Heelkunde _____ 014 40 65 01 _____

Uw stomaverpleegkundige _____ 014 _____

Raadpleging Urologie _____ 014 40 62 85 _____

Gegevens van uw bandagist / apotheker / thuiszorgwinkel

Naam: _____

Telefoon: _____ Gsm: _____

Gegevens van uw apotheker

Naam: _____

Telefoon: _____

Gsm: _____

Gegevens van uw behandelende arts

Naam: _____

Telefoon: _____

Gsm: _____

Gegevens van uw thuisverpleegkundige

Naam: _____

Telefoon: _____

Gsm: _____

Gegevens van uw sociale medewerker

Naam: _____

Telefoon: _____

Gsm: _____

17.Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout