

Infobrochure



Urostoma

B2.1 Urologie
Tel.: 011 826 363

B2.2 Gastro-enterologie
Tel.: 011 826 364

mensen zorgen...
voor mensen

Jaarlijks worden er in België honderden personen geopereerd waarbij een urostoma wordt aangelegd.

Voor velen is deze operatie van levensreddende betekenis. Voor anderen is zij de oplossing van langdurige ziekteprocessen van de blaas.

Wat ook de reden van de operatie is, iedereen die een stoma krijgt, heeft hierover veel vragen.

Met deze infobrochure proberen we zoveel mogelijk vragen te beantwoorden en de informatie van uw behandelende arts nog eens op een rijtje te zetten.

Volledig is deze brochure niet. Als u met vragen en bedenkingen achterblijft na het lezen ervan, aarzel dan niet uw arts of de verpleegkundige aan te spreken.

Inhoud

Wat is een urostoma?	3
Stomaverzorging	4
Probleemaanpak	7
Verzorgingssystemen en vergoedingen	10
Nazorg en terug thuis	11

Wat is een urostoma?

Het woord stoma betekent letterlijk 'mond' of 'opening'. We beperken ons hier tot een urostoma: bij het aanleggen van dit soort stoma worden de blaas, de urinebuis, bij de man ook de prostaat en bij de vrouw de baarmoeder en de eileiders meestal verwijderd. De urineleiders worden aangesloten op een stukje darm dat vervolgens naar buiten gebracht wordt op de buikwand. Het is ook mogelijk om de urineleiders rechtstreeks naar buiten te brengen.

Hoe ziet een urostoma eruit?

Tijdens de operatie heeft de chirurg een stukje dunne darm via de buikwand naar buiten gebracht en aan de huid vastgehecht. Dit omgekeerd stukje dunne darm ziet eruit als rood slijmvlies, zoals bijvoorbeeld de binnenzijde van de wang. De urineleiders worden dan operatief bevestigd op dit stukje darm.

De stoma zelf is ongevoelig. In de loop van het eerste jaar na de operatie kan de omvang van de stoma veranderen. Om die reden kunnen herhaaldelijke aanpassingen van het opvangmateriaal noodzakelijk zijn.

De eerste dagen na de operatie

7 tot 12 dagen na de operatie zijn er stents (buisjes die in de urostoma en de urineleiders worden geplaatst). De urine kan in het begin rood van kleur zijn en kan er slijmerig uitzien. De stomazorg moet steriel gebeuren zolang de stents aanwezig zijn. De darmen kunnen in het begin ook vrij moeilijk op gang komen, maar dit betert snel. De ontlasting kan in het begin ook wat platter zijn.

Bij een urostoma gebruiken we meestal een tweedelig systeem. Dit wil zeggen een plaat met een afzonderlijk zakje. Dit zakje heeft aan het uiteinde een kraantje dat u kunt open zetten om het zakje te ledigen.

Bij gebruik van een **open één/tweedelig systeem** ledigen we het opvangzakje zodra het halfvol is, dus meerdere keren per dag.

Bij gebruik van een **open één/tweedelig systeem** verwisselen we de huidplaat 3 keer per week.

De stomadiameter wordt gemeten met bijgeleverd paskaartje. De opening van de huidplaat moet juist om de stoma passen. Een marge van 1 tot 2 mm is voldoende.

U verzorgt de urostoma best 's morgens nuchter. Tijdens de verzorging steekt u best de punt van een kompres of een speciale plug of een tampon in de stoma. Reinig de omgevende huid rond de stoma met lauw water en een neutrale zeep.

Spoel daarna de stoma en de huid errond goed met gewoon water, zodat er geen zeepresten onder de nieuwe opvangapparatuur achterblijven. Dat zou de kans op huidirritatie vergroten. Droog de huid rond de stoma deppend.

Pasta's kunnen eventuele oneffenheden rond de stoma opvullen om de opvangapparatuur beter te kunnen aanbrengen.

U kan na een bepaalde tijd het zakje aansluiten op een beenzakje dat dan 500 ml urine kan opvangen en dat u gemakkelijk kan ledigen. 's Nachts kan u er een nachtzak op aansluiten die 2 liter kan verzamelen.

Enkele tips bij de verzorging van de huid rond de stoma

- Inspecteer dagelijks de huid rond de stoma als het gebruik van kleefzakjes noodzakelijk is. Bij jeuk, huidkloven, roodheid, puistjes, blaren gebruikt u best een tijdje een beschermplaat en raden wij u aan advies in te winnen.
- Gebruik geen of zo weinig mogelijk zeep om de huid rond de stoma te reinigen. Hebt u toch zeep nodig? Gebruik dan een neutrale zeep. Reinig de omgeving van de stoma met lauw water en droog al deppend. Eventueel kan u removerdoekjes gebruiken om hardnekkige kleefresten te verwijderen. Gebruik zeker geen ether.
- Haren rond de stoma verwijdert u best met een schaar of door ze te epilieren. Wees alert voor een overgevoelige huid als u ontharingscrèmes wilt gebruiken. Gebruik een tondeuse in plaats van scheermesjes. Scheermesjes veroorzaken wondjes.
- Breng zo weinig mogelijk producten aan op de huid rond de stoma. Bij een gevoelige huid gebruikt u best huidbeschermende films. Deze films zijn te verkrijgen via de bandagist. Na aanleg van een urostoma is het belangrijk dat u aan de chirurg vraagt of er mogelijkheid is tot irrigatie.

Verzorgingsmethode

Ééndelig systeem (huidplaat en opvangzakje aan elkaar)

Materiaal:

Water, zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, afvalzakje, zacht toilet papier of tissues, opvangapparatuur (juiste diameter cfr. stoma-opening), hulpmiddeltjes voor verwijdering van kleefresten, plug, kompres of tampon

Werkwijze:

- Open het afvalzakje zodat u het opvangzakje er gemakkelijk in kan leggen.
- Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
- Verwijder het aanwezige opvangzakje van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje.
- Plaats de tampon, plug of kompres in de stoma-opening.
- Was de huid rond de stoma met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
- Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
- Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
- Reinig de stomaopening.

- Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.
- Knip de huidplaat op de juiste doorsnede.
- Verwarm de plaat in de handpalmen.
- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng de nieuwe kleefplaat aan van onder naar boven. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen. Breng de plaat goed tegen de stoma aan. Om de plaat makkelijk aan te brengen, mag u deze dubbel plooiën.
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Controleer of het opvangzakje goed vastzit.
- Controleer of de sluiting onderaan het zakje dicht is.

Tweedelig systeem (huidplaat en opvangzakje afzonderlijk)

Materiaal:

Water, zeep, washandje, handdoek, beschermdoekje met ondoordringbare onderlaag, papieren afvalzakje, zacht toiletpapier of tissues, schaar, paskartonnetje, huidplaat en opvangzakje, plug of tampon of kompres.

Werkwijze:

- Open het afvalzakje zodat u het opvangzakje er gemakkelijk in kan leggen.
- Breng een beschermdoekje aan tussen uw huid en broek.
- Verwijder het aanwezige opvangzakje van boven naar beneden en leg het in het afvalzakje.
- Plaats de tampon, plug of kompres in de stoma-opening.
- Was de huid rond de stoma met water zonder zeep of met een neutrale zeep.
- Verwijder kleefresten rond de stoma indien nodig.
- Spoel de huid goed na met water als u zeep heeft gebruikt.
- Reinig de stomaopening.
- Controleer de stomaopening en de huid errond op roodheid, irritatie, pijn en zwelling.
- Knip de huidplaat op de juiste doorsnede.
- Verwarm de plaat in de handpalmen.
- Verwijder de beschermfolie van de plaat.
- Breng het nieuwe opvangsysteem aan. Maak de omgevende huid glad door ze lichtjes aan te spannen.
- Strijk de kleefzijde van boven naar beneden glad.
- Wrijf met de linker- en rechterwijsvinger over de binnenkant en buitenkant van de plaat. Blijf even wrijven.
- Breng het zakje aan van onder naar boven. U moet een klik horen.

- Controleer of het opvangzakje goed vastzit op de plaat.
- Controleer of de sluiting aan de onderaan het zakje dicht is.

Vervangen van opvangzakje

Materiaal:

Nieuw opvangzakje (ringdiameter, plaat overeenkomstig ring opvangzakje), zacht toiletpapier, beschermdoekje, afvalzakje.

Werkwijze:

- Plaats het nodige materiaal in de onmiddellijke omgeving.
- Installeer u aan de wastafel en breng het beschermdoekje aan.
- Verwijder het opvangzakje van boven naar beneden.
- Reinig de binnenzijde van de plaatring met toiletpapier.
- Breng het nieuw opvangzakje aan.

Probleemaanpak

Problemen met de stoma

Geur

In principe mag u alleen geur waarnemen bij het vervangen van het opvangzakje. De geur kan beïnvloed worden door bepaalde voedingsmiddelen.

Geluid

Bij een urostoma gaat u niet veel geluid ondervinden. Het stomazakje is opgebouwd uit verschillende compartimenten waardoor klotsen van urine niet mogelijk is.

Sociale vaardigheden

Werk

Een urostoma vormt normaal geen probleem voor het uitoefenen van de meeste beroepen.

Zware lichamelijke arbeid (bv. veel heffen, rekbewegingen) kunnen wel problemen geven. Bespreek dit met uw chirurg of met de arbeidsgeneesheer van uw werkgever.

Sport

Er zijn wel beperkingen voor urostomapatiënten om bepaalde sporten uit te oefenen.

Rekbewegingen en krachtige buikspieroefeningen moet u vermijden.

Jonge patiënten nemen vaak hun beoefende sport terug op. Oudere patiënten geven de voorkeur aan wandelen, fietsen, vissen, ...

Sporten met veel lichamelijk contact worden best gemeden.

Enkele hulpmiddelen die u kan gebruiken als u sport zijn elastische bandages, een stretchbroekje, een gordeltje, een mini-activiteitenzakje.

Vakantie

Als stomadrager mag u 5 kg extra bagage meenemen bij vliegtuigreizen.

Neem bij verlof in het buitenland voldoende opvangzakjes mee. Houd uw verzorgingsbenodigdheden steeds bij in uw handtas of handbagage. Verdeel uw opvangzakjes over de verschillende koffers.

Wat neemt u mee in de handbagage?

- Washandje en handdoek
- Zeep (neutrale zeep)
- Papieren zakdoekjes of vochtige doekjes
- Hygiënisch zakje
- Het door u gebruikte stomamateriaal (1-delig of 2-delig)
- 1 reservezakje en eventueel een pasklare huidplaat
- Tampon, kompres of plug.

Voor dames zijn donkere badpakken (met tekeningen ter hoogte van de stoma) geschikter dan lichte badpakken omdat deze nogal snel aftekenen. Voor mannen zijn bermuda zwemshorts een goed alternatief.

Baden en douchen

Baden en douchen kunt u het best met opvangzakje doen. Dit kan u best doen op het moment dat u de plaat moet vervangen.

Kleding

De aanwezigheid van een stoma vraagt geen speciale kledij. Let er wel op om geen knellende riemen te dragen ter hoogte van de stoma.

U kan als stomapatiënt een aanvraag indienen op het gemeentehuis om de veiligheidsgordel niet te moeten dragen. De dokter kan hiervoor een bewijsschrift opstellen.

Seksualiteit

Seksualiteitsbeleving kan door het aanleggen van een stoma tijdens de eerste periode na de operatie verminderen.

Van de partner is een positieve houding, merkbare sympathie en begrip van groot belang. In de eerste plaats begrip voor het feit dat de stoma op de buik te zien is. Betrek daarom uw partner in het verzorgingsgebeuren. Wees eerlijk in uw gevoelens, praat er over met elkaar.

Bij vrouwen:

- De operatie heeft geen invloed op de structuur van de schede.

Bij mannen:

- Soms zijn er problemen bij het in stand houden van de erectie en het bereiken van een orgasme.
- Ga tijdig naar uw huisarts of de chirurg als u hiermee problemen heeft.
- Spreek erover.

Vraag raad aan uw (huis)arts als seksuele problemen zich blijven voordoen, zowel bij u als bij uw partner. Natuurlijk is een goede seksuele beleving niet alleen afhankelijk van psychische factoren. Het lichamelijk herstel en evenwicht moet ook eerst herwonnen zijn. Bij bepaalde patiënten blijft de streek rond het perineum erg gevoelig of pijnlijk.

Verzorgingssystemen en vergoedingen

Voor de stomaverzorging kan u diverse verzorgingssystemen gebruiken. De mutualiteit betaalt de meest gebruikte verzorgingsproducten terug.

Bij eventuele problemen rond materiaalvoorziening en terugbetaling, kunt u steeds contact opnemen met de bandagisten.

Bij ontslag krijgt u een voorschrift van de arts voor uw stomamateriaal. Dit voorschrift blijft geldig zolang u niet van bandagist verandert.

Voor de meeste stomamaterialen voorziet de ziekteverzekering een terugbetaling:

Bijvoorbeeld:

Bij een 1-delig systeem:

- 60 ledigbare opvangzakjes per 3 maanden

Bij een 2-delig systeem:

- 45 platen per 3 maanden (45 convexe platen per 3 maanden)
- 60 ledigbare opvangzakjes per 3 maanden
- 20 nacht en 20 dag zakjes per 3 maand
- pasta: 2 tubes per 3 maanden
- poeder: 2 flacons per 6 maanden

Deze hoeveelheden kunnen in de loop van de jaren veranderen. De apotheker of bandagist houdt u op de hoogte. De bandagist krijgt de vergoeding rechtstreeks van uw ziekenfonds. Sommige hospitalisatieverzekeringen voorzien een tussenkomst in de eigen bijdrage. Dit is echter verschillend van verzekering tot verzekering. U kunt dan best even informeren.

Nazorg en terug thuis

U krijgt een ontslagbrief met de nodige informatie over uw operatie mee, een afspraak voor controleraadpleging bij uw chirurg en een afspraak voor controle op de stomaconsultatie.

Bij ontslag wordt ervoor gezorgd dat het materiaal besteld is bij de bandagist. De bandagist levert dit in het ziekenhuis of indien u al ontslagen bent, bij u thuis. De nodige materiaalvoorschriften, formulieren voor thuisverpleging, krijgt u van de verpleegkundige of de chirurg.

Voor vele patiënten is de steun en bemoediging van andere stomapatiënten hulp. Zowel praktische problemen bij verzorging, als psychologische noden kunnen vrijblijvend besproken worden in de regelmatig georganiseerde samenkomsten van stomapatiënten.

Neem contact met de huisarts of stomaverpleegkundige bij één van de volgende problemen:

- Huidirritatie rond de stoma
- Frequente lekkageproblemen
- Zwelling in de huid rond de stoma
- De stoma komt niet meer naar buiten, is niet meer zichtbaar op de huid
- Bij pijn rond de stoma

Meer info over eventuele vergoedingen of tegemoetkomingen vanuit ons sociaal stelsel kunt u vragen aan de stomaverpleegkundige.

U kunt ook de mogelijkheid tot hulp aan huis in de eerste maanden na de hospitalisatie bespreken met de sociale dienst.

Geluk zit in de kleine dingen
Die het leven zo vaak geeft
De zon waarin de vogels zingen
De regen die ons leven geeft

Soms zijn er ook donkere dagen
Met zorg en nog meer pijn
Waarop je aan jezelf zult vragen
Zal ik ooit weer gelukkig zijn

Maar geloof me het zal gebeuren
Na de regen
komt ook weer zonneschijn



Versie: 10 juni 2014