



LEVEN MET EEN UROSTOMA

INFORMATIEBROCHURE

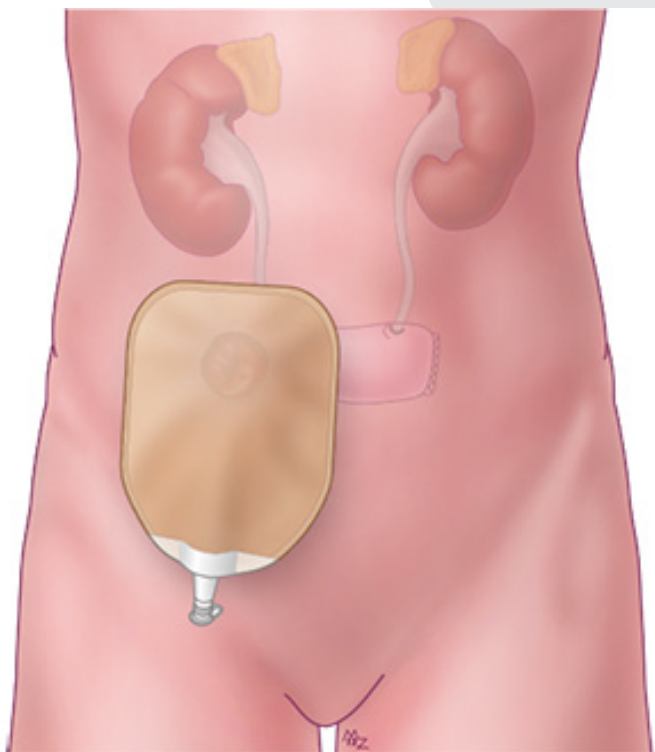
01

WAAROM KRIJGT U EEN UROSTOMA?

Als uw blaas wordt verwijderd, moet de urine nog steeds uw lichaam kunnen verlaten. Daarom maakt de arts een urostoma aan:

- Een stukje dunne darm wordt naar buiten geleid via uw buik.
- De urineleiders worden hierop aangesloten.
- De urine loopt via dit stoma naar buiten en wordt opgevangen in een stomazakje.

U kunt het plassen dus niet meer controleren. Daarom is een goed opvangsysteem belangrijk.



02

WELK MATERIAAL KAN U GEBRUIKEN?

Opvangsysteem

Het opvangsysteem bestaat uit twee delen, een plaat en een zakje:

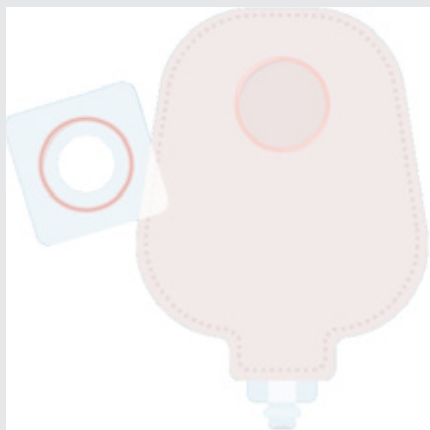
- **De plaat** kleeft op uw huid en houdt het zakje op zijn plaats.
- **Het zakje** vangt de urine op en heeft een kraantje om te ledigen.

In het ziekenhuis wordt meestal een tweedelig systeem gebruikt, waarbij het zakje en de plaat apart van elkaar zijn.

Er zijn voorgeknipte en op maat knipbare platen. Samen zoeken we wat het beste bij u past. U mag altijd van type of merk veranderen.

Verzorgingsmateriaal

- Pasta: vult oneffenheden rond het stoma op.
- Poeder: helpt bij vochtige, geïrriteerde huid.
- Huidbeschermer: beschermt tegen irritatie bij vaak vervangen.
- Gordeltje: houdt de plaat steviger op zijn plaats.
- Nachtzak: opvangzak voor 's nachts.
- Beschermhoesje: katoenen hoes voor meer comfort.



03

HOE KRIJGT U HET MATERIAAL?

U krijgt om de 3 maanden:

- 45 platen
- 60 zakjes
- 20 urineopvangzakken

U kiest zelf: via de apotheker of de bandagist.

De betaling verloopt via de mutualiteit (derdebetalerssysteem). Soms kan er een opleg van max. 10% gevraagd worden.

De definitieve materiaalkeuze gebeurt soms pas ná ontslag, tijdens een controlebezoek.

04

HOE VERZORGT U UW STOMA?

In het ziekenhuis gebruiken we steriel materiaal.

Thuis is dat niet nodig: lauw water en zachte doekjes volstaan.

Stappenplan stomazorg

- Was uw handen met water en zeep.
- Leg alles klaar: plaat, zakje, doekjes, water, huidbeschermer...
- Maak het zakje leeg.
- Verwijder de plaat voorzichtig van boven naar onder.
- Reinig en droog de huid zachtjes.
- Breng een nieuwe plaat aan, van onder naar boven (sluit goed aan op het stoma).
- Druk het zakje stevig op de plaat.
- Klik het slotje aan de achterzijde van het opvangzakje vast.
- Controleer of alles goed vastzit
- U mag een hoesje gebruiken voor extra comfort.

05

GOUDEN TIPS

- Vervang de plaat altijd bij lekkage.
- Trek de plaat nooit bruusk los om uw huid niet te beschadigen.
- Gebruik geen zeep, alleen lauw water.
- Restjes kleefstof? Niet schrobben, zacht deppen met warm water.
- Haartjes rond het stoma kan u voorzichtig wegscheren.
- Warm de plaat tussen de handen even op (dit zorgt voor een betere hechting op de huid)
- Vervang de plaat best 's morgens, als u nuchter bent (minder urineproductie).
- Zorg dat uw huid droog is vóór u een nieuwe plaat kleeft, een klein watje in het stoma helpt bij het droog aanbrengen van de stomaplaat.
- Knip de plaat zo nauw mogelijk rond het stoma.
- Gebruik geen alcohol, ether of parfum op of rond uw stoma.
- Raadpleeg een stomaverpleegkundige bij huidproblemen.
- Leeg of vervang uw stomazakje voordat u gaat winkelen of sporten.
- Leer iemand in uw omgeving hoe uw stoma verzorgd moet worden. Wanneer u dan niet in staat bent om uw stoma te verzorgen kan iemand u helpen.

Vragen? Bel het urologieteam of de stomaverpleegkundige.

06

DAGELIJKS LEVEN MET EEN STOMA

Urine

- U moet voldoende drinken: 1 tot 2 liter per dag.
- Slijmvlokjes in de urine zijn normaal.

Voeding

- U mag alles eten.
- Bepaalde voeding (bv. asperges, rode biet) kan geur of kleur van urine beïnvloeden.
- Zorg voor een gezond gewicht.

Werk en beweging

- U mag na herstel meestal terug gaan werken.
- Zware inspanningen (heffen, sporten) best vermijden tot 6 weken na de operatie.

Hygiëne en kledij

- Douchen mag zonder zakje.
- Baden kan met zakje en plaat, maar gebruik geen badolie.
- U hoeft zich niet anders te kleden.
- Let op dat de zak niet wordt afgekneld, draag geen te strakke kledij.
- Er bestaat aangepaste kledij – vraag er gerust naar.

Revalidatie en hulp

- Vraag tijdig hulp aan een thuiszorgdienst of hersteloord via de sociaal assistente.

Psychologische ondersteuning

- Het is normaal als u tijd nodig hebt om te wennen.
- U kunt steeds terecht bij onze psycholoog.

Zwemmen en sport

- U kunt zwemmen met een gewoon badpak of zwembroek.
- Gebruik eventueel een stomacap.
- Na 2 maanden mag u weer sporten (geen gevechtssport of gewichtheffen).

Reizen

- Neem voldoende materiaal mee, ook in uw handbagage.
- Bewaar materiaal koel in warme

NOTITIES

[illegible]

Campus Aalst Moorselbaan

Moorselbaan 164

9300 Aalst

T. 053 72 44 48

Campus Aalst Merestraat

Merestraat 80

9300 Aalst

T. 053 76 49 93

Campus Asse

Bloklaan 5

1730 Asse

T. 053 72 44 48

Campus Geraardsbergen

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T. 054 43 22 23

Campus Ninove

Biezenstraat 2

9400 Ninove

T. 053 72 44 48

Campus Wetteren

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T. 09 368 82 68



azorg.be