



Tips voor mensen met een urostoma

U bent in Gelre ziekenhuizen behandeld en u heeft een urostoma gekregen. In deze folder vindt u vele handige tips voor het omgaan met een urostoma in uw dagelijks leven.

Tips

Verwisselen van de zakjes

- Het zakje kan het best 's morgens verwisseld worden. Het stoma is dan het minst productief.
- Het zakje kan het best gelegegd worden indien het éénderde tot halfvol is, of wanneer u vindt dat het gewicht te zwaar wordt aan uw buik. Leeg het dan in het toilet.
- Spoel de nachtopvangzak door met een mengsel van water met een scheut azijn. Dit voorkomt aanslag van urine in de zak. De nachtopvangzak kunt u zeven dagen gebruiken.

Schoonmaken van het urostoma

- Het stoma is niet steriel. Was het stoma en de omringende huid met lauw water en droog deze zoals de rest van het lichaam.
- Tijdens het reinigen van het stoma kan het slijmvlies wat gaan bloeden. Dit is normaal en houdt vaak vanzelf op. Blijft het slijmvlies bloeden, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige.

Lichaamsreiniging

- Eventuele haartjes kunnen verwijderd worden met een scheermesje (geen ontharingscrème gebruiken). Scheer van het stoma af! Houd een gaasje op het stoma om deze te beschermen. Maak vervolgens de huid schoon met onsteriele natte gazen of een washandje. Dep daarna de huid droog.
- U kunt baden en douchen met of zonder opvangmateriaal. Er is echter geen garantie dat het stoma niet zal produceren tijdens het baden.
- Als u zonder systeem onder de douche bent geweest, wacht dan vijf minuten met het opplakken van een nieuw systeem omdat de huid mogelijk nog te warm is en het systeem daarna niet prettig draagt.
- Als u het stomasysteem voor het douchen verwisselt, wacht dan 10 à 15 minuten voor het douchen zodat het systeem zich volledig aan de huid heeft gehecht.
- Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van badolie of (baby)zeep. Deze kunnen een ongunstige invloed hebben op de plaklaag van het materiaal. Zeep ontvet de huid meer dan nodig en kan leiden tot een schrale huid. Daardoor gaat uw huid sneller kapot gaat bij het verwisselen van het systeem.



Gebruik indien gewenst een klein beetje neutrale en ongeparfumeerde zeep en spoel dit goed af.

Vochtinname bij een urostoma

- Zorg dat u voldoende drinkt. Minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Dit houdt uw urine helder en vrij van bacteriën. Urine hoort helder geel te zijn.
- Slijm in de urine is normaal. Als er veel slijm te zien is, drink dan meer dan u gewend bent.

Geur van de urine

- Sommige voedingsproducten kunnen de urine een speciale geur geven, zoals asperges, knoflook, vis en uien. Vindt u dit zelf vervelend, eet deze producten dan in beperkt mate.
- Bepaalde medicijnen kunnen de urine een speciale geur geven, dit is niet verontrustend.
- Mocht u merken dat uw urine sterk ruikt en het materiaal sneller aantast dan normaal, neem dan contact op met uw (huis)arts. Er kan sprake zijn van een infectie.

Onderweg

- Zorg dat u altijd materiaal bij u heeft, bijvoorbeeld in een toilettasje. Ook als u een uurtje van huis bent.
- Leer naam, merk en maat van de door u gebruikte producten uit het hoofd of schrijf het op een briefje dat u altijd bij u heeft.
- Zorg dat u altijd opvangmateriaal op voorraad heeft voor een periode van minimaal twee weken.
- Als u gaat reizen per bus/vliegtuig spreidt dan het opvangmateriaal altijd over handbagage en koffers, zodat u in geval van verlies van één van beide nog materiaal in de andere heeft. Stomadragers mogen vijf kilogram extra bagage meenemen in het vliegtuig.
- Noteer als u op reis gaat naar het buitenland in het kort uw medische gegevens. Bijvoorbeeld: welke operatie u heeft ondergaan, welk type stoma u heeft en welk opvangmateriaal u gebruikt.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de stomaverpleegkundige.

Gelre Apeldoorn

- maandag t/m vrijdag 08.30-12.30 en 13.30-16.00 uur, tel: 055 - 581 15 42
- Karin Kremer, Inge Pohlmann

Gelre Zutphen

- maandag, woensdag, vrijdag: 11.00 - 11.30 uur, tel: 0575 - 592 733
- Silvia Benink, Gini Godeke, Thea Wolsink