

Urinestoma

Verzorging en leefregels

In deze folder vindt u adviezen voor de verzorging en leefregels bij een urinestoma.

Materiaal

- zorg dat u altijd voor 2 weken opvangmateriaal in huis heeft. Bestel liever geen grote hoeveelheden. Doe dat zeker ook niet vlak voor een afspraak met uw stomaverpleegkundige. Het kan zijn dat uw stomaverpleegkundige een ander product adviseert.
- zorg dat u altijd stomamateriaal bij u heeft.
- uw zorgverzekeraar vergoedt het stomamateriaal. Maar houdt u rekening met een jaarlijkse eigen bijdrage.

Verzorging

Op www.nwz.nl/stoma kunt u het filmpje bekijken over het wisselen van stomamateriaal bij een urinestoma.

- verwissel het materiaal dagelijks. Dit is belangrijk om lekkage en huidproblemen te voorkomen.
- gebruik van de nachtzak:
 - koppel de nachtzak 's ochtends los van het stomazakje
 - laat de nachtzak leeglopen in het toilet
 - sluit het spoelzakje aan op de nachtzak (u kunt dit stomazakje hiervoor meerdere malen gebruiken)
 - laat water in het stomazakje lopen, voeg eventueel een scheutje azijn toe als de urine erg ruikt
 - laat een bodempje water in de zak zitten: zo voorkomt u dat de nachtzak vacuüm trekt
 - als u een tussenstukje gebruikt: spoel deze 's ochtends door met water en droog het goed af
 - vervang de nachtzak 1 keer per week
- een stoma is niet steriel. Maak de stoma en de huid rond de stoma schoon met een nat gaas. Dep de huid daarna voorzichtig droog met een gaas. Er kan wat bloed op het gaasje achterblijven. Dit komt doordat er veel bloedvaatjes in de stoma zitten. U hoeft zich hier geen zorgen over te maken
- u kunt met of zonder opvangzakje douchen. Doucht u liever zonder zakje? Houd er dan rekening mee dat u urine kunt verliezen. Als u dit vervelend vindt, kunt u het zakje ook na het douchen verwisselen. Als u in bad gaat, kunt u beter altijd een zakje dragen
- gebruik geen zeep, badolie, douchecrème of bodylotion op de huid rond de stoma. Dit maakt de huid vet, waardoor de huidplaat minder goed of niet hecht
- scheer, indien van toepassing, de huid rond uw stoma 1 keer per week
Gebruik géén ontharingscrème in verband met kans op irritatie. Bescherm uw stoma tijdens het scheren met bijvoorbeeld een gaas, dop of lege toiletrol
- de opening van het stomamateriaal moet goed passend zijn. Er mag 1 tot 2 mm huid vrij zijn.

Gewicht

Let op uw gewicht. Als u veel aankomt of afvalt, kunnen er problemen ontstaan.

Drink voldoende

Drink 2 tot 2½ liter per dag. Dit houdt de urine helder.

Slijm en/of vlokken in de urine is normaal. Zitten er erg veel slijm en/of vlokken in de urine? Drink dan extra.

Geur

Sommige voedingsmiddelen kunnen van invloed zijn op de geur van urine. Denk aan asperges, knoflook, vis en uien. U mag deze producten wel gewoon eten. Ook bepaalde medicijnen kunnen van invloed zijn op geur. Ruikt uw urine erg sterk en tast de urine het stomamateriaal sneller aan dan normaal? Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige. Dit zou kunnen wijzen op een infectie.

Wat doet u bij koorts?

Heeft u hoge koorts met koude rillingen? Neem dan contact op met de stomapoli of de polikliniek urologie. Waarschuw 's avonds, 's nachts of in het weekend uw huisarts. Uw huisarts overlegt dan met de dienstdoende uroloog van het ziekenhuis. Een eventuele urinekweek wordt door uw huisarts of stomaverpleegkundige afgenomen. Het kan ook zijn dat u zelf urine moet inleveren.

Uw vragen

Voor vragen kunt u op werkdagen contact opnemen met de stomaverpleegkundigen van de Noordwest Ziekenhuisgroep:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2690, of mail naar stomapoli@nwz.nl
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6055 / 0223 - 69 6901, of mail naar swd-zorg@nwz.nl

Vermeld in uw mail ook uw naam en geboortedatum, of uw patiëntnummer.