

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 namelijk zijn dat uw stomaverpleegkundige u een ander product adviseert.
- Zorg dat u altijd stomamateriaal bij u hebt.
- 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.

- Heeft u een eendelig systeem? Verwissel dit dan dagelijks. Heeft u een tweedelig systeem? Verwissel de huidplaat dan 2 keer per week, of volg het advies van uw stomaverpleegkundige op. U verwisselt het zakje wel dagelijks. Dit is belangrijk om lekkage en huidproblemen te voorkomen.
- U kunt uw stomazakje het beste vóór het ontbijt verwisselen, als u nog niets heeft gegeten en gedronken.
- Zo spoelt u de nachtzak:
 - koppel de nachtzak 's ochtends los van het stomazakje
 - laat de nachtzak leeglopen in het toilet
 - sluit een stomazakje uit de doos aan op de nachtzak
 - laat water in het stomazakje lopen, voeg eventueel een scheutje azijn toe als de urine erg ruikt (u kunt dit stomazakje hiervoor meerdere malen gebruiken)
 - 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 zacht gaasje gedrenkt in lauw water. Dep de huid daarna voorzichtig droog met een gaasje. Er kan altijd 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 in principe met of zonder opvangzakje douchen. Doucht u zonder zakje? Houd er dan rekening mee dat u (wat) 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 ontvet de huid, waardoor de huidplaat minder goed plakt.
- Is uw huid behaard? Scheer de huid rond uw stoma dan 1 keer per week. Gebruik géén ontharingscrème. Bescherm uw stoma tijdens het scheren met bijvoorbeeld een gaas, dop of lege toiletrol.
- De opening van het stomamateriaal moet goed passen. Er mag 1 tot 2 mm huid vrij zijn. U kunt zo nodig eerst een zogenoemde barrièrecrème op uw huid smeren. Dit is een speciale crème die de huid rond de stoma beschermt. Een klein puntje op de vingertop is voldoende. Bij te veel crème plakt de huidplaat niet meer. Wacht na het aanbrengen even tot de crème goed ingetrokken is. U kunt de barrièrecrème de eerste keer via de stomaverpleegkundige bestellen. Daarna via uw medische speciaalzaak.

Gewicht

Let op uw gewicht. Als u (veel) aankomt, kunt u stomaproblemen krijgen.

Drink voldoende

Drink 1 tot 1½ liter per dag. Denk aan water, thee, enzovoort. Dit houdt de urine helder.

Slijm en/of vlokken

Slijm en/of vlokken in de urine is normaal. Maar zitten er erg veel slijm en/of vlokken in de urine? Drink dan nog extra. Dit is belangrijk om verstopping van de afvoer van het stomazakje te voorkomen.

Geur

Door sommige voedingsmiddelen kan de urine een speciale geur krijgen. Denk aan asperges, knoflook, vis en uien. U kunt ze in principe wel gewoon gebruiken. Ook bepaalde medicijnen kunnen een speciale geur veroorzaken. Ook hier hoeft u zich in principe geen zorgen over te maken. Maar ruikt uw urine erg sterk en tast de urine het stomamateriaal sneller aan dan normaal? Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige. Dit kan namelijk 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 met een steriele katheter. Het kan ook zijn dat u zelf een potje met urine moet inleveren. U kunt het potje dan zelf zittend onder uw stoma houden. Een bodempje urine is al voldoende.

Uw vragen

Met 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.