

Op vakantie met een continent urinestoma

Met de warme zomermaanden voor de deur is het belangrijk op een aantal zaken alert te blijven. Zo beperkt u de kans op tegenslag.



Voordeel van een continent urinestoma is dat u controle blijft houden over het afvoeren van de urine. Er is geen opvangzakje nodig en de bewegingsvrijheid blijft als voorheen.

Valkuilen

Toch moet u alert blijven met een continent urinestoma. Bekende valkuilen tijdens een zomervakantie zijn bijvoorbeeld: het drinkwater is niet schoon, gebrek aan afvalbakken of een onhygiënisch toilet. Ook kan het gebeuren dat voedsel onhygiënisch is bereid of ziektekiemen bevat.

Soms raakt een koffer zoek tijdens de vliegreis. Daarom is verstandig een deel van de katheters apart in de handbagage te vervoeren, voor de eerste drie dagen. Dien hiertoe wel een verzoek in bij de vliegmaatschappij. Verwacht u problemen bij de douane (overgewicht van de normale bagage; onbekendheid)? Vraag dan een verklaring aan uw huisarts of stomaconsulent. Dit kan ook helpen.

Raadzaam is verder een SOS-plaatje (of kokertje) te dragen, die vermeldt dat u een continent urinestoma hebt en deze om X uur met een katheter moet legen. Vermeld bovendien dat de te katheteriseren stoma zich in de navel bevindt.

Kunt u na het katheteriseren de katheter en overige materialen niet weggooien? Stop een paar kleine afvalzakjes in uw tas en werpt het afval weg als u langs een daarvoor bestemde afvalbak komt. Neem bovendien enkele per stuk verpakte handdoekjes mee.

Een continent urinestoma kan aangelegd worden als de blaas eruit moet. Dan worden de urineleiders van de blaas losgemaakt en aangesloten op een stuk geïsoleerde darm, dat dient als reservoir. Het uiteinde van dat stukje darm wordt via een opening, vaak in de navel, naar buiten geleid. Een klepmechanisme zorgt ervoor dat de urine niet ongecontroleerd het lichaam kan verlaten.

Een opvangzakje is niet nodig: vier tot vijf keer per dag wordt het reservoir geleegd met een katheter. Met een speciale pleister kan de opening daarna weer worden afgedekt.

Er zijn meer adviezen te geven:

- Drink voldoende, zeker in warmere landen. De urine moet strogeel tot helder zijn. Als de kleur afwijkt – van donkergeel, oranje tot bruin is – drink dan meer! Gebruik gebotteld bronwater of frisdranken, drink niet uit de kraan. Soms komt er minder urine uit de katheter dan normaal. Oorzaak kan zijn dat de katheter niet ver genoeg is ingebracht, waardoor er urine achterblijft. Probeer de katheter te draaien en wat verder in de pouch te schuiven. Ook kan de katheter verstopt zijn door het slijm in de pouch. Dit neemt toe als de urineproductie minder is. U kunt de katheter spoelen met een steriele zoutoplossing en meer drinken. Andere redenen kunnen zijn dat u te weinig heeft gedronken en veel getranspireerd. Ook kan er een vochttekort zijn als gevolg van diarree.
- Eet u meer knoflook, uien, vis, enzovoorts, dan thuis? Uw urine kan dan anders ruiken. Stinkt de urine echt, dan kan er sprake zijn van een infectie.
- Katheteriseer tijdig. Wordt de pouchinhoud meer dan 400 ml, katheteriseer dan vaker. Een te volle of uitgerekte pouch kan lekkage geven.
- De meeste katheters mogen niet gevouwen worden. Het is soms handig om deze in een harde koker voor breinaalden mee te nemen of maak van een pvc-buis een koker.
- Het is verstandig om urine-opvangzakken mee te nemen. U bent dan niet afhankelijk van de (vuile) toiletten in uw omgeving.
- Neem ORS (oral rehydration salts) mee, voor het geval u diarree krijgt.
- Sporten en duiken: leeg van te voren de pouch.
- Bedek voor het zwemmen de ingang van de pouch met een waterdichte pleister, zeker als u in open water gaat zwemmen. Dat bevat micro-organismen die in contact kunnen komen met uw pouch en u ziek kunnen maken.

Uw stomaverpleegkundige of de leverancier van uw hulpmiddelen kunnen helpen bij het kiezen van het juiste materiaal. Ook kunt u een speciaal paspoort aanvragen waarin al uw medische gegevens staan vermeld. ●

Bij vragen, onduidelijkheden of problemen met betrekking tot uw stoma is het wenselijk en soms noodzakelijk om telefonisch contact op te nemen met een stomaverpleegkundige in het ziekenhuis. Hij of zij kan telefonisch de vraag beantwoorden of een afspraak met u maken voor een bezoek aan de stomapolikliniek. Aarzel niet, blijf niet te lang rondlopen met uw vraag of probleem, maar maak gebruik van deze hulp.

In de meeste gevallen hebt u hiervoor geen verwijzingskaart van een arts nodig en zijn er aan het bezoek aan de stomapolikliniek geen kosten voor u (of uw verzekeringsmaatschappij) verbonden. In principe neemt u contact op met de stomaverpleegkundige van het ziekenhuis waar u geopereerd bent. U kunt echter ook een stomaverpleegkundige raadplegen van een ziekenhuis dat dichterbij u in de buurt is of van een ander ziekenhuis als er in uw 'eigen' ziekenhuis geen stomaverpleegkundige werkzaam is.

Een actueel overzicht van de adressen van stomapoliklinieken in Nederland, samengesteld door de Vereniging Verpleegkundigen Stomazorg Nederland, is voor leden verkrijgbaar bij het Landelijk bureau van de Nederlandse Stomavereniging of is te vinden op www.stomavereniging.nl.

In deze rubriek komen onderwerpen aan bod die voor veel stomadragers interessant kunnen zijn en ook op stomapoliklinieken worden besproken. De informatie in Toegelicht is afkomstig van de stomaverpleegkundigen Ada Veldink en Annette van Duijvendijk. Soms wordt een andere deskundige geïnterviewd. Als u een onderwerp hebt voor Toegelicht kunt u dit natuurlijk altijd melden bij de Nederlandse Stomavereniging. Zie voor adres en telefoonnummer pagina 50.

