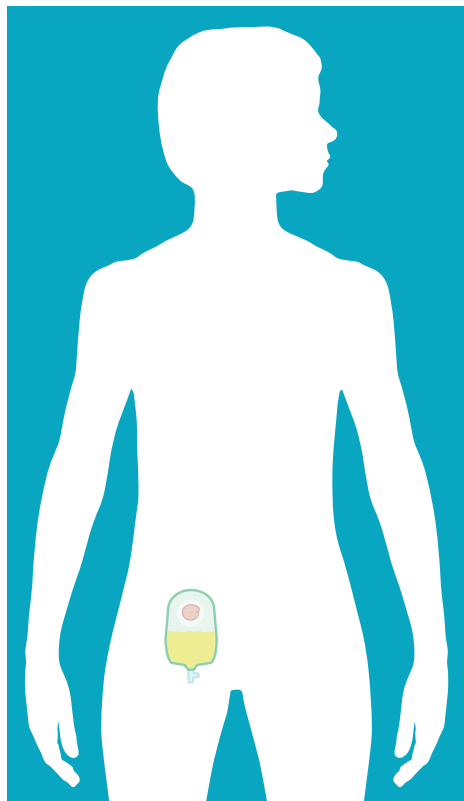


# Leven met een urinestoma



**stomazakje**



Bij een urinestoma komt je plas uit je stoma in een zakje.

Dat zakje heet een stomazakje.

Je leegt het zakje in de wc als het zakje meer dan half vol is.

Dit doe je een paar keer per dag.

Ongeveer één keer per dag verwissel je je zakje.

Je gooit het gebruikte zakje weg.

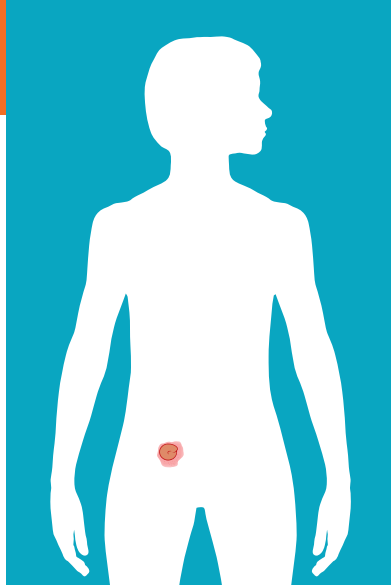
Neem extra stomazakjes mee wanneer je lange tijd van huis bent.

In de nacht kun je een nachtzak gebruiken.

Dan hoef je in de nacht niet uit bed om het stomazakje te legen.



**gesprek met stomaverpleegkundige**



**rode huid met pijn**

Veel mensen schrikken wanneer ze horen dat ze een stoma krijgen.  
Dat is niet gek.

De meeste mensen wennen na een tijd aan hun stoma.

Zorgen voor je stoma wordt dan een vast onderdeel van je dagelijks leven.  
Net zoals bijvoorbeeld douchen of tandenpoetsen.

Met een stoma kun je goed leven.

Soms hebben mensen last van:

- De plas ruikt heel sterk
- De plas komt niet in het zakje, maar loopt erlangs
- Rode huid met pijn
- Pijn in de onderrug

Vertel dit dan aan je stomaverpleegkundige.

Zij kan je hiermee helpen.

**Heb je vragen? Heb je zorgen? Of heb je problemen?**

Praat erover met je stomaverpleegkundige.

Of neem contact op met de Stomavereniging:

Telefoon Stomavereniging: 030-364 3910

Website Stomavereniging: [www.stomawegwijzer.nl](http://www.stomawegwijzer.nl)

**stoma**  
vereniging