

Beste patiënt,

Een neoblaas heeft invloed op uw dagelijks leven. Het vraagt vaak wat aanpassing en geduld. In deze fiche vindt u praktische tips en adviezen die u kunnen helpen om stap voor stap uw weg te vinden.

OMGAAN MET EEN NEOBLAAS

Het wennen aan het leven met een neoblaas kan in het begin uitdagend zijn, vooral omdat u opnieuw moet leren controle te krijgen over het plassen. Dit kan zowel een lichamelijke als een psychische invloed hebben. Met de steun van familie, vrienden en uw zorgteam leert u stap voor stap omgaan met deze nieuwe situatie.

Na verloop van tijd ervaren veel patiënten dat ze hun situatie beter kunnen accepteren en zich comfortabeler voelen in het dagelijks leven. Onthoud dat dit een proces is: geef uzelf de tijd, en weet dat er altijd hulp beschikbaar is wanneer u die nodig hebt.

Uw behandelend arts, de verpleegkundig consulent en de verpleegkundigen van de afdeling begeleiden u tijdens het hele traject.

Na drie weken wordt de blaassonde verwijderd. Na aanleg van een neoblaas is het nodig om opnieuw te leren plassen.

TIPS

Leer opnieuw plassen op vaste tijdstippen

Een neoblaas heeft gedurende de eerste maanden een kleinere blaascapaciteit. Doorheen de tijd gaat deze zich geleidelijk aan verder uitzetten tot een normaal blaasvolume.

Omdat de natuurlijke blaas is vervangen, ontbreekt het gebruikelijke gevoel van aandrang. Daarom is het belangrijk om de neoblaas bewust op vaste momenten te ledigen, ook als u geen aandrang voelt om naar het toilet te gaan.

Begin met elke 2 à 3 uur naar het toilet te gaan. Door regelmatig naar het toilet te gaan en uw blaas volledig te ledigen, verkleint u het risico op urineweginfecties.

In het begin kan u last hebben van ongewild urineverlies. Plassen gebeurt door ontspanning van de bekkenbodemspieren en persen met de buikspieren. Een bekkenbodemtherapeut kan u helpen met bekkenbodempieroefeningen, zodat u hier beter mee om kunt gaan.

Houd er rekening mee dat ook uw urine verandert. In het begin zullen er altijd

slijmen aanwezig zijn, die later overgaan in blijvende sliertjes.

Nachtrust: klokplassen

In de eerste maanden na de ingreep is het belangrijk om ook 's nachts regelmatig te plassen. Zo kan u een overvolle blaas en lekkage (ongewild urineverlies) vermijden.

Enkele tips hierbij:

- Het kan helpen om een wekker in te stellen om elke 2 à 3 uur op te staan.
- Plas voor het slapen gaan, ook al voelt u geen aandrang.
- Beperk drinken na het avondeten. Drink overdag wel steeds voldoende (1,5-2 liter).
- Wees geduldig en mild voor uzelf. Nachtelijke incontinentie (ongewild urineverlies) is heel normaal, geef uzelf wat tijd. Het verbetert vaak geleidelijk.

Plasdagboek bijhouden

Houd de eerste weken na de operatie een plasdagboek bij. Hierin noteert u telkens het uur van toiletbezoek, de hoeveel urine en het gewicht van eventueel opvangmateriaal. Het plasdagboek helpt u bij het opstellen van een aangepast schema en geeft uw arts inzicht in uw nieuwe plaspatroon.

Drink voldoende

Drink voldoende om de urineproductie goed op gang te houden. De richtlijn hiervoor is 1.5 tot 2 liter per dag, bij voorkeur water. Voldoende drinken helpt de urinewegen goed door te spoelen en kan een urineweginfectie voorkomen.

Doordat er een stukje darm is weggenomen om de neoblaas te maken, kan u de eerste 3 maanden last hebben van diarree.

Goede hygiëne en infectiepreventie

Een goede intieme hygiëne is belangrijk. Let op de volgende signalen die kunnen wijzen op een urineweginfectie:

- Troebele urine,
- Branderig gevoel tijdens het plassen,
- Bloed in de urine,
- Onaangename geur, troebele of sterk riekende urine,
- Koorts vanaf 38°C of hoger,
- Aanhoudende pijn tijdens het plassen,
- Zich algemeen ziek of vermoeid voelen,
- Minder urine produceren dan normaal of helemaal niet meer kunnen plassen, ondanks voldoende drinken,
- Pijn in de onderrug of lenden,

Merkt u één van deze signalen op?

Neem dan contact op met de arts of verpleegkundig consulent

Begeleiding door een gespecialiseerd bekkenbodemtherapeut

Het is sterk aangeraden om reeds vóór de ingreep een afspraak te maken met een bekkenbodemtherapeut.

Zo:

- Krijgt u uitleg over de werking van uw bekkenbodemspieren,
- Kunt u kennismaken met de therapie,
- Worden afspraken voor na de ingreep tijdig ingepland.

Kies bij voorkeur een therapeut gespecialiseerd in bekkenbodemtherapie. U vindt erkende therapeuten via:

- www.bicap.be
- www.pelvired.be

Start idealiter één week na het verwijderen van de blaassonde met de therapie.

Gebruik van opvangmateriaal

Na de operatie kan het zijn dat de sluitspier van de blaas nog niet optimaal werkt, waardoor tijdelijk urineverlies mogelijk is. Er bestaan verschillende soorten opvangmaterialen, afhankelijk van:

- De hoeveelheid urineverlies,
- Uw mobiliteit en levensstijl,
- Persoonlijke voorkeur en comfort,
- Eventuele financiële tussenkomst vanuit het ziekenfonds.

U kunt opvangmateriaal verkrijgen via:

- Thuiszorgwinkels,
- Apotheek.

Heeft u vragen of ervaart u problemen?

Neem dan contact op met uw behandelend arts of met de verpleegkundig consulent.

NA UW HERSTEL

Van rust naar activiteit

Het is in alle opzichten belangrijk dat u uw gebruikelijke routine weer opneemt, zowel thuis, op het werk als in uw vrije tijd. Dit is de beste remedie om zich te reïntegreren in het dagelijks leven.

Alle activiteiten van het dagelijks leven kunnen hervat worden behalve zware fysieke arbeid.

Werk

De chirurg geeft advies in welke mate de werkactiviteit kan hervat worden. Wanneer u herstart met uw werk is het goed om samen met uw werkgever of leidinggevende te zoeken naar een passend werkregime.

Sport

U kan opnieuw beginnen met wandelen, lopen, zwemmen, ... Sporten met lichamelijk contact zoals worstelen en judo worden afgeraden, evenals krachtsporten zoals karate en gewichtheffen.

U kan voor het sporten best eerst naar het toilet te gaan.

Vakantie

Het is mogelijk om op vakantie te gaan met een neoblaas. Het is belangrijk om dit van tevoren te plannen:

- Neem extra opvangmateriaal mee,

- Informeer u vooraf waar u op uw bestemming eventueel terecht kunt voor materiaal,
- Neem informatie over de neoblaas (in het Engels) met u mee.

Houd volgende zaken steeds binnen handbereik:

- Handgel,
- Opvangmateriaal,
- Afvalzakjes,
- In de handbagage steekt u het reservemateriaal en schone kleding, voor het geval uw koffer kwijtgeraakt.

Kleding

Het is niet nodig om uw kledingstijl aan te passen; het belangrijkste is dat u zich comfortabel voelt in wat u draagt.

Lichaamshygiëne

Het is geen probleem om (dagelijks) te douchen of te baden.

Seksualiteit

Na het aanleggen van een neoblaas kan seksualiteit voor zowel mannen als vrouwen een uitdaging zijn, maar met de juiste begeleiding en aanpassing kunnen de meeste mensen hun seksuele leven opnieuw beleven.

• Bij mannen

De impact op seksualiteit kan variëren. Sommige mannen ervaren verandering in erecties, vooral wanneer de zenuwbanen of weefsels rondom de prostaat zijn geraakt. Dit kan leiden tot verminderde erectiele functie. Echter, met behulp van een seksuoloog, medicatie of andere behandelingen kunnen er vaak oplossingen gevonden worden. Het is belangrijk om geduldig te zijn en open te communiceren met uw partner.

• Bij vrouwen

Vrouwen kunnen veranderingen ervaren in de seksuele beleving door de aanpassing van hun anatomie. De positie van andere organen kan veranderd zijn, wat invloed kan hebben op de seksuele ervaring of plezier. Ook kan er sprake zijn van angst of onzekerheid over het uiterlijk of de invloed van de neoblaas op de seksuele activiteit. Communicatie

met de partner is heel belangrijk. Het is ook mogelijk om doorverwezen te worden naar een seksuoloog.

ONDERSTEUNING DOOR EEN PSYCHOLOOG

- Leven met een neoblaas kan emotioneel uitdagend zijn. Het is normaal om gevoelens van onzekerheid, angst of somberheid te ervaren, zeker in de periode na de operatie. Ook praktische zorgen, zoals het omgaan met veranderingen in uw dagelijkse routine en sociale leven, kunnen invloed hebben op uw mentaal welzijn.
- Een psycholoog kan helpen om deze gevoelens en uitdagingen bespreekbaar te maken. Door middel van gesprekken en begeleiding reikt de psycholoog u handvatten om met deze veranderingen om te gaan en uw zelfvertrouwen te versterken. Aarzel niet om hier gebruik van te maken. Psychologische ondersteuning kan een belangrijke rol spelen in uw welzijn en het proces van aanpassing.

CONTACT:

Het multidisciplinair team van artsen, verpleegkundigen, de verpleegkundig consulenten, de sociaal verpleegkundige, de diëtiste, de psychologe werken nauw samen om u en uw familie zo goed mogelijk te begeleiden. In de loop van uw traject komt u met elk van hen in contact.

Bij eventuele vragen of problemen kunt u steeds contact opnemen met:

- secretariaat Urologie: 089/80 83 80
- verpleegkundig consulenten Urologie: 089/80 63 67
- buiten de werkuren via de telefooncentrale van het ziekenhuis: 089/80 80 80 of de dienst spoedgevallen