

Beste patiënt,
Een Mainz pouch 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 MAINZ POUCH

Wennen aan leven met een Mainz pouch kan uitdagend zijn. Vooral zelf leren sonderen is een proces dat tijd en oefening vraagt. 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 zich zekerder en comfortabeler voelen in hun dagelijks leven. Onthoud dat er altijd hulp en begeleiding beschikbaar is wanneer u die nodig heeft. Uw behandelend arts, de verpleegkundig consulent en de verpleegkundigen van de afdeling zullen u bijstaan tijdens het hele traject.

TIPS:

Sonderen

Het leren sonderen kan in het begin moeilijk zijn en veel stress veroorzaken. Als het sonderen niet onmiddellijk lukt, is het belangrijk om niet in paniek te raken. Blijf rustig en probeer het nog een keer. Indien nodig kan u altijd contact opnemen met uw verpleegkundig consulent voor hulp en advies. Zij kunnen u verder begeleiden, extra instructies geven of een extra afspraak inplannen voor verdere ondersteuning. We zijn er om u te helpen!

Hoe leert u sonderen?

Na ongeveer drie weken, wanneer de blaassonde is verwijderd, wordt van u verwacht dat u zichzelf leert sonderen. Hiervoor wordt een korte opname voorzien op de verpleegafdeling urologie (A30), waar een verpleegkundige u zal begeleiden, adviseren en handige tips & tricks geven. Het is belangrijk om te weten dat u tijd en geduld nodig hebt om dit goed onder de knie te krijgen.

- Sondeer op vaste tijdstippen,
- Sondeer met een pauze van 2 à 3 uur bij voorkeur. Door regelmatig en volledig te ledigen, verkleint u het risico op urineweginfecties.

Indien u eerder een vol gevoel ervaart, mag u ook sneller sonderen. Een te volle pouch bemoeilijkt het sonderen. Daarom is het belangrijk om dit niet te lang uit te stellen.

Plasdagboek bijhouden

Houd de eerste weken na de operatie een plasdagboek bij. Hierin noteert u telkens het uur en de hoeveelheid urine van elke sondage. Het plasdagboek is een middel om het opstellen van een aangepast katherisatieschema te vergemakkelijken. U houdt best een maximaal sondagevolume van 400-500 ml aan.

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.

Omdat er een stukje darm weggenomen is, kan u de eerste maanden last hebben van afwisselend diarree of obstipatie (harde stoelgang).

Een goede intieme hygiëne is belangrijk om infecties te voorkomen.

Volg onderstaande richtlijnen zorgvuldig op:

Voor het sonderen:

- Was altijd eerst de handen grondig met water en zeep.
- Reinig de huid rond de pouchopening (stoma) met lauw water of een ongeparfumeerde, milde zeep.
- Droog de huid goed af met een propere handdoek of gaasje.
- Gebruik bij voorkeur steriel of goed gereinigd sondagemateriaal.

Let op volgende signalen van mogelijke infectie:

- Troebele of sterk riekende urine,
- Bloed in de urine,
- Koorts vanaf 38°C of hoger,
- Pijn in de onderrug of lenden,
- Ziek of vermoeid gevoel,
- Minder urineproductie dan normaal.

Bloeden van de stoma tijdens de verzorging

Het slijmvlies van de stoma is gevoelig. Hierdoor kan het soms bloeden tijdens de verzorging. Om de bloeding te stoppen, kan u een kompres met koud water aanbrengen. Neem contact op met de uroloog als er bloed is in de urine uit de pouch of als de bloeding zeer hevig is.

Geen urine bij het inbrengen van de sonde

Het kan zijn dat de sonde tegen de wand van de pouch zit, ondanks dat ze voldoende ver is ingebracht. Draai de sonde dan zachtjes rond of trek ze een beetje terug. Of probeer in een andere houding te sonderen bijvoorbeeld liggend, zittend of staand.

Het is ook mogelijk dat er zich darmvlokken (slijmen) in de katheter bevinden. Breng dan een kleine hoeveelheid spoelvloeistof via de sonde tot in de pouch. Trek daarna de spuit langzaam terug om de darmvlokken te verwijderen. Herhaal deze stap totdat de spoelvloeistof helder is.

Stimuleren van de urineafoer

Soms kan het helpen om tijdens het sonderen zachtjes op uw handrug te blazen. Dit oefent druk uit op uw onderbuik en stimuleert zo het afvoeren van urine en darmvlokken.

Het leren sonderen kan even duren, maar met geduld, oefening en de juiste begeleiding wordt het na verloop van tijd makkelijker. U staat hier niet alleen voor; uw zorgteam is er om u te ondersteunen.

In onderstaande gevallen neemt u contact op met de verpleegkundig consulent of de uroloog:

- Bij moeizame sondage of wanneer het sonderen niet lukt,

- Bij blijvende pijn tijdens het sonderen,
- Bij blijvende pijn in de lenden of in de onderrug,
- Bij koorts vanaf 38°C of hoger,
- Wanneer u vermoedt dat u een urineweginfectie heeft,
- Wanneer u zich vermoeid voelt,
- Wanneer u minder urine produceert dan normaal tijdens het sonderen, ondanks dat u voldoende drinkt,
- Bij bloedverlies in de urine of tijdens het sonderen,
- Bij urineverlies langs de pouch, ondanks dat u regelmatig sondeert,

U ontvangt een terugbetaling van de sondes. Hiervoor volgt u onderstaand stappenplan:

- U krijgt een attest mee voor de adviserend arts van uw ziekenfonds. Dit attest is nodig om een goedkeuring te krijgen voor de terugbetaling van de sondes.
- De eerste keer worden de sondes voorgeschreven door de uroloog. Wanneer uw voorraad bijna op is, kan uw huisarts de sondes voorschrijven.
- U kan sondes bestellen en afhalen bij een gespecialiseerd apotheker.
- De terugbetaling van de sondes gebeurt via de derdebetalersregeling.

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 tijdens uw vrije tijd. Dit is de beste remedie om u te reintegreren in het dagelijks leven.

U kan alle activiteiten opnieuw opnemen, behalve zware fysieke arbeid.

Werk

De chirurg geeft advies in welke mate u uw werkactiviteit kan hervatten. Bij het herstarten kan u best samen met uw werkgever of leidinggevende 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 kracht-sporten zoals karate en gewichtheffen.

Ook zwemmen met een pouch is mogelijk, plak de navel af met een verband voor extra bescherming.

Sondeer altijd voor het sporten!

Vakantie

Het is mogelijk om op vakantie te gaan met een Mainz pouch. Het is belangrijk om dit goed voor te bereiden:

- Plan goed op voorhand,
- Zorg voor extra materiaal,
- Informeer u vooraf waar u op uw bestemming eventueel terecht kunt voor sondes,
- U kunt op verzoek van een doktersat-test extra bagage of vloeistoffen (vb. voor het reinigen van de navel) in uw handbagage vervoeren. Neem hiervoor vooraf contact op de luchtvaartmaatschappij waarmee u reist,
- Neem informatie over de Mainz pouch (in het Engels) met u mee op reis.

Houd volgende zaken steeds binnen handbereik

- Handgel,
- Opvangmateriaal,
- Afvalzakjes.

Steek reservemateriaal en schone kleding in uw handbagage, voor het geval uw koffer verloren geraakt.

Kleding

Het is niet nodig om uw kledingstijl aan te passen; het belangrijkste is dat u zich comfortabel voelt in wat u draagt. Sporadisch urine- of slijmverlies is normaal. In deze gevallen is het aangeraden om de stoma eenvoudig af te dekken met een verbandje.

Lichaamshygiëne

Het is geen probleem om (dagelijks) te douchen of te baden. De navel moet wel altijd proper blijven. Indien nodig kan u uw navel reinigen met een vochtig doekje.

Voeding

Een gezonde en gevarieerde voeding is belangrijk voor een goed herstel. Drink voldoende water om de urineproductie te stimuleren. Er zijn geen specifieke dieetbeperkingen na de operatie, maar het is belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren en eventueel advies

van een arts of diëtist in te roepen.

Seksualiteit

Na het aanleggen van een Mainz pouch kan seksualiteit voor zowel mannen als vrouwen een uitdaging zijn. 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 hun 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 Mainz pouch op de seksuele activiteit. Communicatie met de partner is heel belangrijk.

Indien wenselijk is een doorverwijzing naar een seksuoloog mogelijk.

ONDERSTEUNING DOOR EEN PSYCHOLOOG

Leven met een Mainz pouch 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 kan een psycholoog u handvatten geven 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