

Leefregels na het plaatsen van een continent urinestoma

U heeft een operatie gehad. Tijdens de operatie heeft u een continent-urinestoma gekregen. We hebben een urinestoma gemaakt van een stukje van uw darm. Voor een goed herstel zijn een aantal leefregels belangrijk.

Wond

Het duurt ongeveer 6 weken totdat uw wond helemaal genezen is.

Leefregels

Nat worden

- U mag niet in bad en niet zwemmen tot de controle op de polikliniek.
- U mag wel douchen. Maar gebruik de eerste 2 weken geen zeep op de wond.

Autorijden

U mag weer autorijden als u:

- zonder pijn kunt bewegen,
- niet meer duizelig bent,
- en geen medicijnen gebruikt die invloed hebben op de rijvaardigheid.

Katheter

U leest over het verzorgen van de katheters in '[Continent urinestoma: operatie, verzorging en katheteriseren](#)'.

Bewegen en sport

- Het is belangrijk dat u beweegt. Beweging zorgt dat de kans op trombose lager is. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedprop. U kunt bijvoorbeeld wandelen. Wandelen is een goede vorm van beweging.
- Houd er rekening mee dat uw conditie erg verminderd is na de operatie. Probeer dit rustig weer op te bouwen.

De eerste 6 weken na de operatie gelden deze leefregels:

- U mag geen zwaar huishoudelijk werk doen. Bijvoorbeeld stofzuigen, dweilen of bedden opmaken.
- U mag niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilo). Til bijvoorbeeld geen zware boodschappen.

- U mag niet fietsen en sporten.



Wanneer contact opnemen?

Neem **direct** contact op met de kliniek Gynaecologie/Urologie als:

- 1 van de 2 katheters is uitgevallen.
- De hechting van de stomakatheter los is geraakt.

Heeft u last van één van de klachten hieronder? Bel dan naar de kliniek Gynaecologie/Urologie.

- U krijgt plotseling koorts boven de 38,5°C.
- Uw wond is dik en rood.
- Er gaat een wond gaat open.
- Er komt veel vocht uit een wond.
- U heeft pijn in uw zij (flankpijn).
- U produceert weinig tot geen urine. Bekijk hiervoor de afloop van de katheter.
- Uw ontlasting is 3 dagen na ontslag nog niet op gang gekomen (obstipatie).

Contact

Telefoonnummer kliniek Gynaecologie/Urologie: (010) 703 33 46

