Leven met een urinestoma

Als je blaas is weggenomen, moet je urine op een andere manier afgevoerd worden. Dat kan via een urinestoma.

Op deze pagina

1. Verzorging
2. Voeding
3. Werk
4. Beweging en sport
5. Reizen
6. Lees ook

Een urinestoma krijgen is een ingrijpende gebeurtenis en vraagt tijd om te verwerken. Het is heel normaal dat je moet wennen aan de aanwezigheid van de stoma, de verzorging en de invloed op je dagelijks leven.

Uit ervaring weten we dat de meeste mensen binnen een 2-tal maanden vertrouwd omgaan met het stomamateriaal en het vertrouwen vinden om de dagelijkse routine weer op te nemen.

Verzorging

De eerste keer de stoma zien, is voor veel mensen een moeilijk moment. De verpleegkundige helpt je daarbij en leert je stap voor stap hoe je je stoma moet verzorgen.

Tijdens je opname in het ziekenhuis krijg je voldoende advies gericht op je persoonlijke situatie.

Algemene aandachtspunten

- Gebruik geen prikkelende zeep, olie of lotion rond je stoma.
- Zorg dat de huid rond de stoma schoon en droog is voor je het stomamateriaal aanbrengt.
- Maak het stomazakje op tijd leeg, laat het niet meer dan de helft vollopen.
- Zorg altijd voor reservemateriaal.

- ‘s Nachts kan je het stomazakje aansluiten op een grotere nachtzak.

Voeding

- Probeer zo snel mogelijk je normale voedingspatroon te hernemen en volg het advies van de diëtist.
- Drink voldoende, minstens 2 liter per dag.
- Als je bieten eet, kan je urine rozig kleuren. Dat is een tijdelijk verschijnsel en is niet onrustwekkend.
- Bepaalde voedingsmiddelen, zoals asperges of zeevruchten, kunnen een sterke geur veroorzaken, ook dat is niet onrustwekkend.

Werk

Het is verstandig je werkzaamheden niet eerder dan 2 tot 6 maanden na de operatie te hervatten. Je hebt niet alleen tijd nodig voor je lichamelijk herstel maar ook om mentaal alles te kunnen verwerken.

Beweging en sport

Sporten vormt over het algemeen geen probleem. Enkel gevechtsporten worden afgeraden. Zwemmen en wellness zijn ook mogelijk, mits enkele voorzorgsmaatregelen. Bespreek dat met je arts of stomaverpleegkundige.

Enkele tips:

- Neem altijd reservemateriaal mee.
- Voor meer discretie kan je als vrouw kiezen voor een badpak met motief en als man voor een hogere zwembroek of -short.

Reizen

Met een urostoma kan je zonder problemen reizen.

Enkele tips:

- Neem altijd extra stomamateriaal mee (omwille van warmte, andere eetgewoontes … verbruik je meer materiaal).
- Let op voor uitdroging in landen waar het erg warm is.

- Reis je met het vliegtuig? Neem dan extra materiaal mee in je handbagage en knip je huidbeschermers voor zodat je geen schaar hoeft mee te nemen in je handbagage.

Lees ook

- **Blaasverwijdering met urineafvoer via urinestoma**
- **Maak kennis met het gespecialiseerde multidisciplinair team van de Kliniek voor urologische tumoren**
- **Lotgenotencontact voor stomadragers**
- **Leven met een stoma: stomadragers en partners vertellen** (brochure van StomaVlaanderen)
- **Stoma en goesting?!** (brochure van StomaVlaanderen)

Laatst bijgewerkt op 19/05/2026

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: https://www.zas.be/diensten/urologie/leven-met-een-urinestoma