

## Uitplassen van een niersteen

### ALGEMEEN

U bent bij de uroloog of op de afdeling Spoedeisende Hulp geweest omdat u last hebt van pijn aanvallen in de nierstreek. Een steentje in één van beide urineleiders belemmert de afvoer van urine van de nier naar de blaas. Hierdoor ontstaan pijn aanvallen, de zogenaamde niersteenkoliek.

### ADVIEZEN

Om de niersteen uit te kunnen plassen hebben wij onderstaande richtlijnen voor u opgesteld. Wij adviseren u om deze zo goed mogelijk op te volgen.

- Het is belangrijk dat u per dag 2½ liter heldere vloeistoffen zoals water, thee, limonade of vruchtensappen drinkt.
- U krijgt een recept voor zepillen tegen de pijn. Bij pijnklachten neemt u om de 6 uur een zepil, doe dat ook 's nachts.
- Zorg voor een makkelijke stoelgang. Vraag zonodig medicijnen aan uw huisarts.
- Veel beweging bevordert het uitplassen van een niersteen. Vooral wandelen is goed.
- Wij vragen u alle urine te zeven. Dit kunt u doen met een plastic theezeefje. Als u de steen uitgeplast heeft brengt u die mee bij uw eerst volgende bezoek. Dan kunnen wij de steen analyseren.

### VRAGEN

Als u over bovenstaande of andere zaken nog vragen hebt nodigen wij u uit om deze te stellen. Daarvoor kunt u tussen 8.30 - 16.30 uur bellen naar de polikliniek urologie en op de andere uren naar de afdeling Spoedeisende Hulp op bovenstaande telefoonnummers. U kunt ook uw huisarts om advies vragen.