

Hur blir min vardag som urostomiopererad?

patientinformation

urostomi

Förord

En operation känns för de flesta som något stort och kanske en aning skrämmande. Frågorna inför och efter en operation brukar vara många. De flesta handlar om hur ingreppet kommer att påverka det dagliga livet, det vill säga ”Hur blir min vardag?”.

Vi hoppas att de följande sidorna ska ge dig svar på dina frågor och hjälpa dig att snabbt hitta tillbaka till en bra vardag och ett fritt och aktivt liv. Det är viktigt att komma ihåg, att förutom kunskap och god hjälp beror det förstås på din egen vilja hur fort du lyckas anpassa dig till din nya situation.

Broschyren är ett komplement till den muntliga information du får av din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal före inläggningen på vårdavdelning.

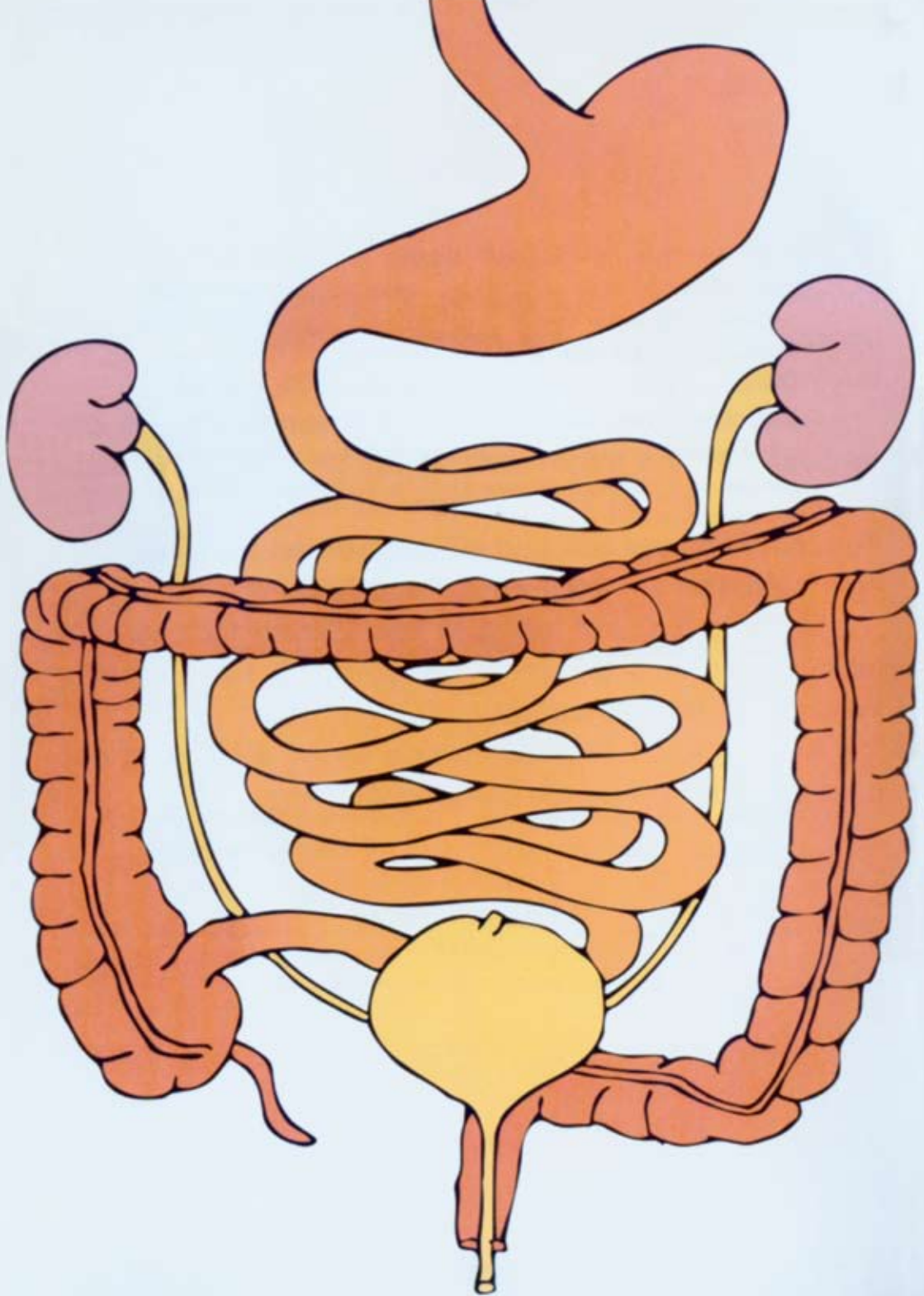
Vi hoppas också att den här skriften kan vara till hjälp för dig som arbetar med människor som har eller kommer att få en urostomi.

Januari 2002

Stomiterapeut Eva Bengtsson
Helsingborgs Lasarett AB

Stomiterapeut Anita Eriksson
Urologen Karolinska Universitetssjukhuset Solna

Stomiterapeut Silva Flemark
Ängelholms Sjukhus AB



Vad är en urostomi?

Vanliga orsaker

- Tumör i urinblåsan
- Medfödda eller förvärvade skador på de nerver som styr kontrollen av urinblåsan.
- Medfödda missbildningar

Vad händer vid operationen?

- Oftast tar man bort urinblåsan
- Du får ett operationsärr på magen
- Själva stomin skapas genom att man tar en bit av din tunn- eller tjocktarm och försluter den i ena änden, de båda urinledarna sys ner i tarmbiten och den andra ändan tas ut genom huden, och sys fast där. Metoden kallas urostomi enligt Bricker.
- Stomins längd brukar vara 1-1,5 cm lång
- Stomin har ingen känsel vid beröring
- Stomin sitter oftast på höger sida av magen

Alternativa metoder

Vissa patienter kan erbjudas sk kontinent uroreservoar. Det innebär att kirurgen konstruerar en behållare av din tarm innanför bukväggen. Denna reservoar töms med hjälp av en kateter via en öppning på magen.

Ett annat alternativ är ett sk ortotopt blåssubstitut. En ny urinblåsa konstrueras då av en bit av din tarm som sedan ansluts till ditt urinrör. Sedan tömmer du blåssubstitutet på naturlig väg genom urinröret.

Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal eller läkare kan ge dig mer information om både konventionell urostomi och alternativa metoder.

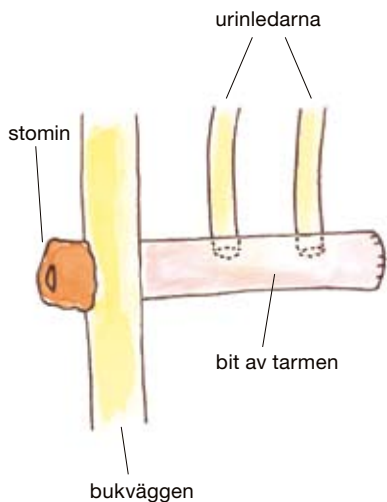
Hur kommer jag att urinera?

Urinen kommer att droppa i portioner ungefär var 30:e sekund. Den samlas upp i den stomipåse du har på magen och måste tömmas flera gånger per dag, allt efter behov.

Kan jag leva som vanligt?

Mat

Det finns ingen anledning att förändra sina matvanor efter en urostomioperation, så du kan fortsätta äta samma mat som tidigare. Tänk bara på att dricka rikligt så att urinen späds ut.



Arbete

Stomin är inget hinder i det dagliga livet. Du lär dig snabbt att sköta stomin och kan snart arbeta som vanligt.

Fritid

Motion och idrott kan du oftast utöva precis som tidigare. Bada, basta och sola går alldeles utmärkt. Tänk bara på att inte utsätta själva stomin för direkt solljus.

Resa kan du göra som vanligt. Kom bara ihåg att alltid ha med dig rejält med bandage. Det är bäst att förvara bandage och tillbehör i olika väskor eftersom bagage kan försvinna längs vägen.

Kläder

Fortsätt att använda de kläder du tycker om och som du använde innan operationen.

Samlevnad

Tänk på att urostomi inte förändrar dig som människa. Det finns ingen anledning att ändra fritidssysselsättningar eller umgänge med vänner. Ditt samliv kan dock förändras efter operationen och det kan även kännas svårt att återuppta det. Om du är man kan du märka svårigheter att få erektion och utlösning, tänk på att det ändå finns möjligheter att nå tillfredsställelse i samlivet. Dra dig inte för att tala med din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal eller läkare om problemen känns stora.

Om du är kvinna kan du uppleva smärtor vid samlag p g a torrhet eller irritation i slidans slemhinna. En torr slemhinna avhjälps med vattenbaserat glidmedel, som finns att köpa på Apoteket. Prata gärna med din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal för råd. Tillåt dig även att i lugn och ro lära känna och acceptera din stomi. Efter en tid brukar det kännas bättre.

Vänd dig gärna till din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal för råd och stöd.



Hur sköter jag min stomi?

Allmän hygien

Fortsätt att duscha och bada precis som tidigare. Du behöver inte använda bandage i duschen, även om det givetvis går bra att både duscha och bada med bandaget på.

Hudvård runt stomin

- Tvätta huden runt stomin med vatten. Om något mer än vatten krävs, använd en tvål som är oparfymerad. Skölj noga med vatten. Tvålorester kan ge allergi.
- Torka torrt med en kompress.
- Undvik att tvätta med lösningsmedel. Om du ändå måste ta bort häfterester med något lösningsmedel, så skölj noga med vatten efteråt.
- Använd inga feta salvor runt stomin, då fäster inte bandaget.
- Om du behöver komplettera ditt bandage med några hudvårdande produkter, kontakta din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal eller läkare.
- Om du har hårväxt runt stomin, raka bort det regelbundet.
- Det gör inte ont att röra vid stomin. Stomin kan lätt blöda vid beröring. Detta är ofarligt.
- Det är viktigt att bandaget sluter tätt runt stomin och därmed skyddar huden mot urin, då det annars efterhand uppkommer hudskador p g a urinens irriterande egenskaper.

Om du får någon hudskada eller vill diskutera hudvård, kontakta din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal.

Hur använder jag mitt bandage?

- Ta god tid på dig vid bandagebyte.
- Byt gärna bandaget på morgonen.
- Plocka fram allt du behöver innan du börjar bandageringen.
- Töm påsens innehåll i toalettstolen.
- Ta försiktigt av den gamla påsen eller plattan. Kasta bandaget i hushållsavfallet.
- Var noga med att huden är torr innan du sätter på ett nytt bandage.

Bandaget

Du bör använda en tömbar påse med backventil. Ventilen hindrar att urin rinner tillbaka mot stomin när du ligger ner. Påsen byts en gång per dygn. För att påsen inte skall bli full medan du sover, kan du koppla stomipåsen till en urinuppsamlingspåse som hängs på sängkanten eller läggs på golvet. Du kan antingen använda ett 1-delsbandage eller 2-delsbandage. Påsar finns i flera olika storlekar från minicap till maxi-påse. En fördel kan vara att använda en påse med flera kamrar, där urinen fördelas jämnt och därmed skvalpar mindre. Kamrarna gör också påsen mer diskret och mindre synlig under kläderna.

1-delsbandaget är ett komplett bandage där du byter allt på en gång, vilket görs varje eller varannan dag. 2-delsbandaget består av två delar; en platta och en påse. Plattan fästs på huden och kan sitta ca 3 dagar. Påsen sätts fast på plattan, och kan därmed bytas oftare än plattan, vanligtvis varje dag.



SenSura
1-delsbandage



SenSura Flex
2-delsbandage



Coloplast Uro Minicap och
Coloplast Uro Micropåse



SenSura Click
2-delsbandage



Coloplast Uro Nattpåse



Flerkammarpåsen ger
en platt och diskret profil.

Om du har en kontinent uroreservoar, ska den tömmas med kateter ungefär var fjärde timma. För att täcka reservoaröppningen använder du ett minibandage eller kompress och häfta.

Bandagen finns i många olika utförande och storlekar, och bör utprovas individuellt tillsammans med din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal.

Hur får jag mitt bandage?

Efter utprovningen skriver din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal eller läkare ut ett hjälpmedelskort. Hjälpmedelskortet lämnas in på Apotek för beställning. Kostnaden går under högkostnadsskyddet tillsammans med läkemedel. Man betalar upp till maxbelopp och får sedan frikort. Beställ nya produkter i god tid innan de gamla tar slut.

Det är viktigt att du hittar ett bandage som du tycker om och känner dig trygg med. Ta god tid på dig att prova och känna efter. Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal råder och hjälper till med utprovningen.



Vilka människor kan stödja och hjälpa mig?

Det är viktigt att du känner till vilka människor som kan hjälpa dig att göra vardagen så bra och behaglig som möjligt. Med deras kunskap och stöd och din egen vilja, finns alla förutsättningar för att du ska lyckas.

- Läkaren/kirurgen är den som behandlar din sjukdom.
- Vårdpersonalen på avdelningen hjälper dig att komma på benen efter operationen och lär dig att sköta stomin.
- Stomiterapeuten på ditt sjukhus kommer du att ha kontakt med under sjukhusvistelsen och även efter utskrivningen. Tillsammans med henne kan du ta upp allt som har med stomier att göra, få hjälp med utprovning av bandage, råd, hjälp och tips för det dagliga livet. Tänk även på att din stomiterapeut kan med sin samlade erfarenhet vägleda i mer än rent praktiska frågor.
- Apotekspersonalen har kunskap om produkter, leveranser och kostnader.
- Kuratorn kan hjälpa dig med sociala och ekonomiska frågor.
- Distriktssköterskan kan skriva ut hjälpmedelskort med viss begränsning och kan även vara till stöd och hjälp den första tiden hemma eller vid särskilda behov.
- ILCO – Riksförbundet för stomi- och reservoareropererade. De kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter.
- De närmast anhöriga är kanske det allra viktigaste stödet.
- Coloplast assistans är en kostnadsfri service för alla stomiopererade. Som medlem i assistans får du bl a tidningen "assistans" tre gånger per år. I den kan du läsa om andra stomiopererade, få information om produktnyheter, få tips och råd mm. Anmäl dig på svarkortet i slutet av broschyren.

Egna anteckningar

Läkare _____ Telefon _____

Stomiterapeut _____ Telefon _____

Telefontid _____

Kontaktsköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Distriktssköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Apotek _____ Telefon _____

ILCO _____ Telefon _____

RMT _____ Telefon _____

Mitt bandage heter _____ storlek _____

Övrigt: _____

Som stomiopererad är assistans något för dig!

Tidningen assistans ges ut av Coloplast tre gånger per år och riktar sig till dig som är stomiopererad. Syftet är att i samarbete med stomiopererade och vårdpersonal skapa ett forum för kunskap, lärdom och erfarenheter kring stomi. Vår ambition är att bidra till en ökad livskvalitet för dig som är stomiopererad.

Genom assistans får du även kostnadsfria produktprover, information om produktnyheter, tillgång till Coloplast telefon-service, inbjudan till träffar och tillgång till medlemsidan www.coloplast.se/assistans.

**Med din första tidning får du
klädklämmor som håller ordning
på kläderna vid påsbyte!**



Anmäl dig på www.coloplast.se/assistans eller sänd in kupongen till oss. Du kan också ringa till kundservice på tel. 0300-332 56.





Vi gör livet lättare för människor med intima sjukvårdsbehov

Coloplast AB säljer produkter inom stomi, kontinens och urologi, vilka gör livet enklare för personer med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Att lyssna och svara på våra kunders behov, är det som driver oss och vår produktutveckling framåt. Detta sker i nära samarbete med vårdpersonal och i ständig dialog med våra slutanvändare.



Coloplast AB
Box 10171
434 22 Kungsbacka
Växel: 0300-332 50
Kundservice: 0300-332 56
Fax: 0300-188 66
se@coloplast.com
www.coloplast.se

Pris: 20 kr

Miljöfaktaruta

Avfallshantering

Förpackning: Allt material i Coloplast förpackningar kan återvinnas. Sortera och lämna till förpackningsinsamlingen. Coloplast AB är anslutna till Svensk Förpackningsinsamling/REPA. Produkt: Efter användning rekommenderar vi att produkten går till sopförbränning med energutvinning.

Certifiering

Coloplast fabriker i Danmark, Ungern, USA och Kina är miljöcertifierade enligt den internationella standarden SS/EN/ISO 14001. Övriga fabriker kommer successivt bli certifierade.



- Ja tack, jag vill gärna ha en kostnadsfri prenumeration på tidningen assistans, samt klädklämmor!**



Förnamn:

Efternamn:

Adress:

Postnummer: Ort:

Telefon:

E-postadress:

Du som lämnar din e-mail adress kommer automatiskt få ett användarnamn och lösenord för att kunna logga in på www.coloplast.se/assistans

Som medlem i assistans samtycker du till att Coloplast behandlar och lagrar dina personuppgifter i vårt medlemsregister. Informationen kommer endast att användas i vår service till dig. Du kan avsluta medlemskapet när du vill.