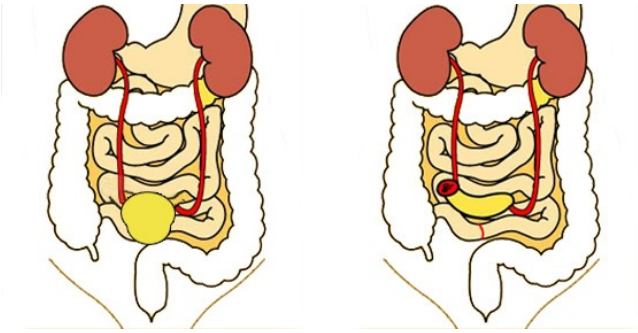
FÖRESKRIFTER FÖR PERSONER MED URINSTOMI

Den här föreskriften ger kunskap och vägledning åt personer som har fått eller skall få en urinstomi (urostomi).

Finlands stomiterapeuter rf
AVANNEHOITAJAT

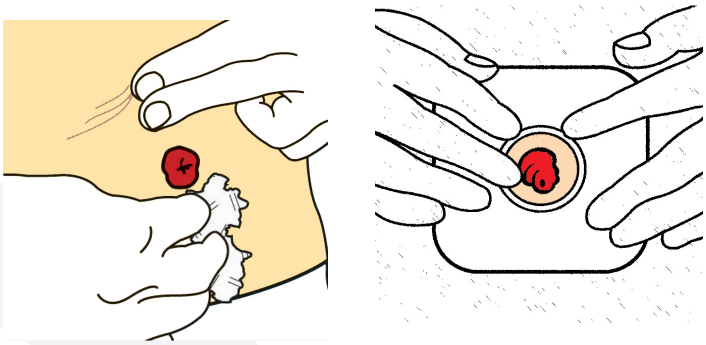
URINSTOMI

Urinstomi görs då urinblåsan måste opereras bort pga sjukdom, trauma eller någon annan orsak. Av en bit tunn- eller tjocktarm görs en ny urinvägskanal.
Till den ena ändan av tarmbiten fästs urinledarna och den andra ändan av tarmbiten leds ut genom bukväggen som stomi. Den är oftast placerad på höger sida av nedre buken. Urinen utsöndras oberoende av viljan, eftersom njurarna producerar urin dygnet runt.



VÅRDEN AV STOMIN

Vid vården av stomin är det viktigt att hålla huden ren och hel. Hudens skick påverkar hur stomibandaget hålls tätt. Genom omsorgsfull och varsam vård kan man förebygga hudproblem. Stomin kan i början vara svullen, men svullnaden går ner efter några veckor. Vid beröring av stomin kan det förekomma en liten ofarlig blödning, därför att slemhinnan är ömtålig och känslolös. Lösgör stomibandaget försiktigt med början i övre kanten och stöd huden runt stomin med andra handen så att huden ej tänjs ut. Lägg den använda stomipåsen i en påse och knyt ihop den innan ni sätter den bland hushållsavfall. Rengör huden kring stomin med ett fuktigt hushållspapper eller genom att duscha. Klapptorka huden försiktigt med en mjuk handduk eller ett hushållspapper. Speciellt viktigt är det att få hudkanten mot stomin torr. Undvik att gnida och skrapa huden.



BYTE AV STOMIBANDAGE

Som urinstomiopererad kan ni använda antingen 1-eller 2-dels tömbart urinstomibandage. Bandage urvalet är stort och med stomiskötarens handledning hittar ni ett passande bandage. 1-dels stomibandage byts minst varannan dag. Använder ni 2-dels bandage, byts plattan 2-3 ggr/vecka och påsen minst varannan dag.

Stomipåsen bör tömmas tillräckligt ofta. Bästa tidpunkten att byta bandaget på är före frukosten på morgonen. Det är bra att plocka fram det material ni behöver så att det är inom räckhåll. Klipp till eller forma ett passande stort hål i plattan med hjälp av en modell. Hålet skall vara lika stort som stomin, huden kring stomin skall inte synas. Stomibandaget bör sluta tätt kring stomin, så att inte urin kommer på huden. Hålet får dock inte vara för litet, så det skaver på stomin. Stomibandaget fästs omsorgsfullt på ren och torr hud. Plattan fäster bättre om den värms mellan händerna före.

PRAKTISKA TIPS OCH RÅD

- Ifall ni använder en nattpåse, som hänger vid sängkanten då ni sover, skall den bytas en gång i veckan.
- Tarmslem kan förekomma i urinen, vilket är vanligt och ofarligt. Oftast minskar slemsekretionen med tiden. Tranbärssaft (1-2 glas/dygn) kan förebygga både tarmslemsbildningen och infektioner.
- Huden kring stomin skall inte smörjas, för stomibandaget fäster dåligt på fet hud. Ifall huden är mycket torr, kan ni använda en oparfymerad och väl absorberande fuktighetskräm.
- Byt alltid stomibandaget om urin har kommit under plattan.
- Luftbad lugnar huden kring stomin, samt att duscha med ljummet vatten.
- Ifall huden är irriterad eller det är problem med att få bandaget att hållas fast, kontakta stomiskötaren.
- Med hjälp av tätnings-pasta eller ring, kan stomibandagets hållbarhet förbättras.
- Det är bra att regelbundet avlägsna eventuell hårväxt runt stomin.
- Ha alltid med reservbandage och rengöringstillbehör.
- Förvara stomibandaget i rumstemperatur och skyddat för direkt solljus.
- Det är bra att komma ihåg hurudant stomibandage man använder, märke, namn och storlek.
- Ha stomibandage hemma så det räcker för åtminstone en vecka.
- Ni kan bada, gå i bastu och simma med stomibandaget på. Observera då ni badar bastu att det finns luft mellan påsen och stomin, detta för att inte den upphettade påsen skall bränna slemhinnan.
- Om ni skall flyga, packa ner stomimaterialet i handbagaget. Från stomiskötaren får ni för resan ett stomipass. Skall ni resa till varmare länder, är det bra att ta med extra mycket bandage.
- Urinprovstagning: om det är för bakterieodling bör det tas med en kateter direkt ur stomin. Provet tas av en vårdare. Ett cellprov kan tas direkt ur påsen genast efter bandagebyte.
- Ifall urinen är blodig, luktar starkt eller om ni har feber eller buksmärtor, bör ni kontakta läkare eller stomiskötare

KOSTEN

En urinstomiopererad kan äta i stort sett likadan mat som före operationen. Särskilt de närmaste veckorna efter operationen lönar det sig att undvika svårsmält mat ss nötter, svamp, citrusfrukter, ananas, kärnor och skal. Det är viktigt att äta långsamt och tugga väl. En regelbunden måltidsrytm hjälper tarmen att fungera.
Vissa födoämnen och mediciner kan ändra urinens färg och lukt, ss rödbetor, antibiotika samt vitamin- och spårämnespreparat.
Drick rikligt, ca 2 liter per dygn. Detta förebygger urinvägsinfektion samt bildningen av urinstenar och håller urinen klar. Kaffe och te påskyndar utsöndringen av vätska ur kroppen, därför räknas inte de in i den dagliga vätskemängden.

Efter en stomioperation är det skäl att undvika stora viktförändringar. Avmagring eller viktökning kan göra att stomibandaget hålls fast sämre, då magens form ändras.

HOBBYN, MOTION OCH ÅTERGÅNG TILL ARBETSLIVET

Stomin är inget hinder för hobbyn och återgång till arbetslivet. Efter operationen är det skäl att undvika tunga lyft (över 2 kg), böjningar, plötsliga ansträngningar och snabba rörelser i ca 1 månads tid, för att såret skall få helna i lugn och ro. På så vis kan sår- och stomibråck förebyggas. Motion och idrott är bra för att uppehålla konditionen. Med stomiskötarens hjälp hittar ni ett passligt stomibandage och om det behövs stödbälte eller –byxor för att kunna motionera och idrotta.
I simhallens bastu får ni använda simdräkt ifall ni fäster ett speciellt märke på baddräkten. Det märket får man köpa från tex cancerföreningen, simhallen, eller beställa märket från Finlands Simundervisnings- och livräddningsförbund rf (FSL, www.suh.fi).

Som stomiopererad kan ni klä er som tidigare. Det är bra att undvika kläder som stramar eller skaver ovanpå stomin.

SEXUALITET OCH SAMLIV

Sexualiteten är en del av människans liv. Anpassningen till den nya situationen tar tid och krafter. Operationens orsak och omfattning kan förändra kroppsfunktionen och det sexuella samlivet. Själva stomin är inget hinder för ett aktivt sexualliv.

Eventuella övriga behandling ss cytostatika eller strålbehandling kan orsaka torra slemhinnor för kvinnan, då kan fuktande gel hjälpa. Ibland kan mannen även få erektionsproblem och oförmåga efter en omfattande operation i bäckenet. Sådana problem skall man modigt diskutera med läkaren eller stomiskötaren.

Det är viktigt att tala med sin partner om saker som berör samlivet. En positiv inställning till livet, tålamod, tillit, ömhet och humor kan vara underlättande faktorer för sexualiteten.

HEMFÄRD

Vid utskrivningen från sjukhuset anmäls ni vid behov till den egna hälsovårdscentralens hemsjukvård. Från hälsovårdscentralens materialutdelning får ni ert stomimaterial kostnadsfritt med en materialremiss.
Frågor angående socialskyddet, ss. hemhjälp och betalningsärenden, kan ni diskutera med sjukhusets socialskötare.

PATIENTFÖRENING

Finnilco ry (www.finnilco.fi) är en riksomfattande patientorganisation för stomi och motsvarande opererade. Det finns lokala stomiföreningar runtom i Finland. Finnilco ger ut en tidning med samma namn, ordnar skolningar, rekreationsverksamhet och rehabiliteringskurser.

Ifall ni önskar har ni möjlighet att träffa en kontaktperson, som är skolad av finnilco.

Suomen Syöpäyhdistys ry (www.cancer.fi/syopajarjestot/suomen_syopayhdistys/)

KONTAKTUPPGIFTER TILL STOMISKÖTAREN: