



Hverdagen med urostomi

 Coloplast

Forord

Denne brosjyren er utarbeidet for deg som skal stomiopereres eller som nylig har fått en urostomi.

Hovedhensikten med denne brosjyren er å gi deg en innføring i hva en stomi er, hvordan du steller stomien, og setter på bandasje. Vi ønsker å skape forståelse for at du kan leve et normalt liv med en stomi.

Brosjyren er en del av et undervisningsprogram for stomiopererte og kan benyttes i pre- og postoperativt informasjonsarbeide for stomiopererte.

Det er utarbeidet tre ulike stomi-brosjyrer. Disse tar for seg hverdagen med colo-, ileo- og urostomi. Brosjyrene vil gi svar på noen av de spørsmålene du måtte ha i forbindelse med en stomioperasjon.

Ønsker du mer detaljert og utfyllende informasjon om et spesielt emne, ber vi deg kontakte de respektive ressurspersonene på dette fagområdet.

Innhold

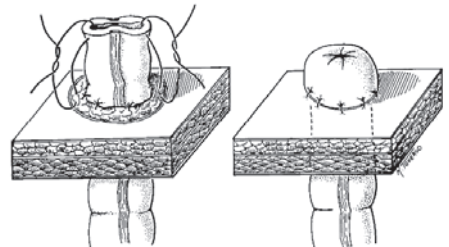
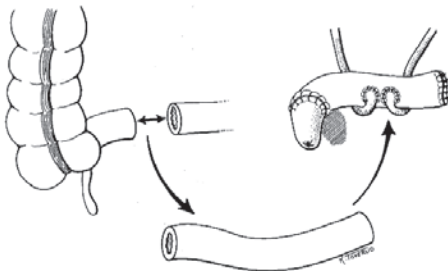
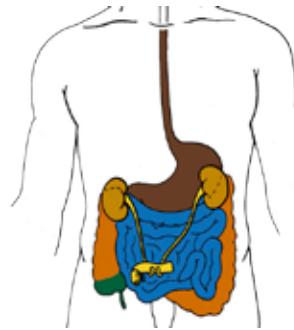
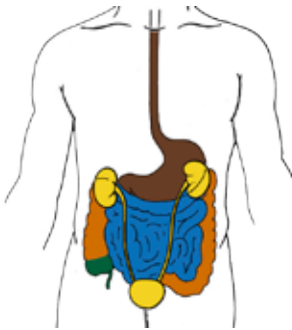
Forord	2
Urinnevssystemet.....	3
Hva er en urostomi?.....	5
Kan jeg leve som før?.....	7
Hvordan steller jeg stomien?.....	10
Hvordan bruker jeg posen?.....	11
Stomitolbehør	13
Hudpleietips	13
Egne notater	14
Motta Assistanse.....	15

Urinveissystemet

Urinorganene består av nyrene og urinveiene, som omfatter urinledere, urinblæren og urinrøret. Urinen dannes i nyrene. Den ledes bort fra nyrene gjennom urinlederne og ned i urinblæren. Herfra tømmes urinen ut gjennom urinrøret. Ved en urostomi ledes urinen gjennom urinlederne og ut gjennom bukveggen via et tarmstykke.

Nyrene er plassert i bukhulen på høyde med 12. ribben. Det produseres urin hele døgnet. Den oppbevares i urinblæren som er plassert like over symfyen. En voksen person produserer fra 1 til 1,5 liter urin, men ved en fyllingsgrad på 100 – 300 ml i blæra oppstår vannlatingstrang.

Normal urin har en pH-verdi på 5-6, hvilket vil si at den er lett sur og normalt ikke skadelig på huden.





Hva er en urostomi?

Stomi = åpning

En urostomi er en åpning på magen hvor urinen ledes ut.

Hvorfor anlegger man en urostomi?

Den mest vanlige årsaken er:
Kreft i urinblæren.

Årsakene kan også være:

- Medfødte misdannelser.
- Ødelagt nerveforsyning til urinblæren (inkontinens).
- Nevrologiske sykdommer som f.eks. multippel sklerose, MS.
- Stråleskader.
- Skader (ulykker).

Hva skjer?

- Den vanligste operasjonsmetoden for urinavledning er Brickerblæren.
- Urinblæren opereres som oftest bort.
- Du får et operasjonssnitt på magen, samt en stomi.
- Brickerblæren konstrueres ved at det isoleres et stykke av tynntarmen (se side 3).
- Urinlederne sys inn i dette tarmstykket som igjen føres ut gjennom bukveggen som en stomi.
- Stomien legges oftest ut på høyre side av magen.
- Stomiens lengde bruker å være ca. 2-3 cm.
- Like etter operasjonen er stomien hoven. Dette vil forandre seg etter noen uker, og stomien vil få en frisk rødfarge. Du føler ikke smerter i stomien.

- I enkelte tilfeller legges urinlederne direkte frem på magen. Dette kalles ureterostomi.

Kan jeg kontrollere min urinavgang?

- Urin kommer ukontrollert hele døgnet.
- Urinen samles opp i stomiposen du har festet på magen.
- Du vil oppleve at urinen inneholder slim fra tarmbiten. Dette er helt normalt. For at posen ikke skal bli for full i løpet av natten, kan stomiposen kobles sammen med en urinpose med slange (nattpose). Denne kan siden henges på sengekanten eller legges på gulvet.

Alternativer til urostomi

Enkelte pasienter tilbys blæresubstitutt der urinledere er festet til en blære laget av tarm som igjen er koblet til urinrør.

Noen pasienter kan tilbys Kocks reservoir. Det vil si at kirurgen konstruerer et reservoir av tarmen innenfor bukveggen. Dette reservoiret tømmes ved hjelp av et kateter via en åpning på magen. Din lege eller stomisykepleier kan gi deg råd og informasjon om både vanlig urostomi og ulike alternativer.



Kan jeg leve som før?

Kost

Det er få urostomiopererte som trenger å gjøre store forandringer i matvanene.

Tommelfingerregel:

Spis sunn, variert og fiberrik kost til faste måltider.

HUSK:

- Tygg maten godt.
- Spis regelmessig.
- Drikk rikelig, minst 2 liter pr. døgn og mesteparten utenom måltidene.
- Spis fiberrik mat som grovt brød, grønnsaker og frisk frukt.
- Fordi du også er operert på tarmen, kan du få mageknip om du spiser nøtter og trevlet mat. Eksempler på dette er; appelsinkjøtt, stangselleri, asparges, druer med stener, rabarbra, tomatskinn og sjampinjong. Prøv deg frem med små mengder av dette, og tygg maten godt.
- Tranebærjuice eller kapsler, enkelte har erfaring med at dette kan minske slimproduksjon og forebygge urinveis-infeksjon.

Arbeid

En urostomi i seg selv skal ikke være til noe hinder i ditt daglige liv. De fleste lærer seg fort hvordan de skal stelle stomien og er snart tilbake i sitt daglige arbeide.

Fritid

Dine fritidsinteresser kan du fortsette med som før operasjonen. Selve stomien hindrer deg ikke i å mosjonere. Graden

av mosjon bestemmer du selv, alt etter hvordan du føler deg.

- Det går fint an å bade i sjøen eller i svømmehallen, ta badstu eller sole seg.
- Vær oppmerksom på at vann, varme og svette kan føre til at du må skifte pose oftere enn vanlig.
- Reise kan du gjøre som før. Husk å ta med rikelig med ekstra poser.
- Ha posene i håndbagasjen med tanke på at koffertene kan forsvinne på reisen.
- Husk å ta med evt. hudpleiemiddel og annet tilbehør.
- Foreningen for stomiopererte finnes i nesten alle land, ta med adresser.
- Disse kan du få av din lokale stomiforening (NORILCO).

Klær

Bruk de klærne du liker og som du brukte før du ble operert. Enkelte ganger føles det riktig å ta hensyn til stomiens plassering.

Seksualitet og samliv

Etter en stomioperasjon tror mange at de ikke lenger kan leve normalt. Det kan være vanskelig å venne seg til tanken at man skal ha en stomi resten av livet. Urostomien bør ikke hindre deg i din omgang med andre mennesker. Jo fortere du kommer tilbake til ditt daglige liv, jo bedre. Starten kan være litt tung, men litt etter litt vil du oppdage at det er mulig å leve et normalt liv med en urostomi. Den erfaringen har de aller fleste stomiopererte gjort seg.

Ved intimt samliv er det oftest slik at partneren på forhånd vet at du har urostomi. Det er viktig å sette ord på de tanker og følelser du har i forbindelse med stomien. Dette vil gjøre det enklere for deg og din partner å venne seg til den. For å forstå hverandres verden, er det viktig at dere snakker sammen om den nye livssituasjonen.

Noen stomiopererte synes kanskje at posen kan være en hindring for seksuelt samvær, men la ikke posen være "problemet". Kanskje er det du som har hemninger, mens din partner aksepterer stomien og håper at du også vil gjøre det. Et godt seksualliv handler om så mye mer enn selve samleieakten: kjærlighet, nærhet og forståelse, og ikke minst – våge å være seg selv er viktige elementer for å få et godt seksualliv, også etter stomioperasjonen.

Urostomien i seg selv vil ikke være til hinder for et normalt seksualliv.

Hos enkelte kvinner kan det oppstå smerte i forbindelse med samleie. Søk hjelp hos din stomisykepleier eller lege. For menn som opplever impotens finnes det flere typer hjelpemidler.

Ta kontakt med din stomisykepleier eller urolog.

Praktiske tips:

- Tøm eller bytt pose før samleie. Sørg for at posen er ordentlig festet, tape eventuelt bunnen av posen fast på kroppen.
- Skift gjerne til en mindre pose eller minicap for urostomi.

- Dekk eventuelt posen med en overtrekkspose.
- Bruk andre stillinger enn "misjonærstillingen", hvis det trykkes for mye på posen.

Prøv deg frem. Det er ikke nødvendig med spesielle samleiestillinger på grunn av stomien, men det er klart at posen blir mer merkbar og utsettes for større påkjenninger i enkelte stillinger. Etter hvert som man blir eldre er det helt naturlig at den seksuelle aktiviteten gradvis avtar, men det å ha omsorg og omtanke for hverandre vil alltid være viktig i et godt samliv.

Ikke gi opp, men tillat deg i fred og ro å lære stomien din å kjenne og akseptere den.

Allment

- Alle bandasjer, hudpleiemidler og andre ting du trenger for å stelle din stomi er refusjonsberettiget. Din blå resept kan brukes på apotek og hos bandagist (forretning for sykepleieartikler). Du betaler en egenandel.
- Bestill nye produkter minst 2 uker før de gamle tar slutt.
- Dersom du kan dokumentere merutgifter utover en viss størrelse kan du søke om grunnstønnad. Ta kontakt med NAV.
- Det er viktig at du selv velger den bandasjen du liker best, trives med og kan håndtere. Spør gjerne din stomisykepleier til råds.
- Det finnes mange mennesker i dine omgivelser som kan gi deg hjelp og støtte slik at tilværelsen skal bli så bra og behagelig som mulig.
- Nærmeste pårørende kan være til stor hjelp og støtte.



“Dine synspunkter er svært verdifulle for oss”

- Legen/kirurgen er den som behandler deg.
- Pleiepersonalet på den avdelingen du kommer til etter operasjonen, vil lære deg å stelle stomien og gi deg råd og veiledning.
- Hjemmesykepleien på ditt hjemsted vil kunne hjelpe deg dersom det er noe du selv ikke mestrer med stell av stomien og bandasjebytte etter hjemkomsten.
- Stomisykepleieren eller stomi-kontakten i ditt distrikt er den personen du bør ta kontakt med etter utskrivningen.
- Bandagistens/apotekets personell kan også gi deg råd i ditt bandasjevalg.
- Sosionomer/NAV kan råde og hjelpe deg tilrette med sosiale og økonomiske rettigheter.
- Ernæringsfysiologen kan gi deg råd og veiledning vedrørende ditt kosthold.
- NORILCO – Norsk Forening for stomi- og reservoaropererte, kan hjelpe og støtte deg som medmenneske. NORILCO har egne stomirådgivere. Nesten alle medlemmer er selv stomi-opererte og deler gjerne sine erfaringer med deg.
- Vi fra firmaene som produserer stomiposer har stor kunnskap om våre respektive poser og utstyr, og hjelper gjerne til med informasjon om produktene.

Kontakt oss gjerne – dine synspunkter er svært verdifulle for oss.

Hvordan steller jeg stomien?

Allmenn hygiene

- Dusj og bad som du gjorde før. Du trenger ikke å ha bandasje på stomien når du dusjer.

Stell av stomien og hudpleie

- Vask huden rundt stomien med vann. Du kan eventuelt bruke en uparfymert såpe med lav pH-verdi.
- Skyll nøye med lunkent vann. Såperester kan gi allergi.
- Tørk godt, bruk en myk kompress – ikke skrub! Stomien kan blø litt, dette er ufarlig.
- Unngå å vaske med løsemiddel.
- Huden har godt av å bli lufttørket en gang iblant.
- Bruk kun spesialkremer rundt stomien dersom huden er rød/tørr.
- Hår rundt stomien barberes bort (barber "medhårs"), helst med engangshøvel.
- Om du får sår hud eller om du vil diskutere hudpleie, ta kontakt med din stomisyrkepleier eller lege.



Stell av huden er en viktig del av pleien. Huden skal bevares hel, ren og tørr.

Hvordan bruker jeg posen?

Materiell

Den som har en urostomi bør bruke en tømbar pose med tilbakeslagsventil. Denne tilbakeslagsventilen har til hensikt å hindre urin i å renne tilbake til stomien, når du f.eks. ligger. Dette for å unngå urinveis-infeksjoner og hudirritasjon. Posen kan kobles til urinpose med lang slange om natten.

Det er viktig at bandasjen holder tett rundt stomien, ellers kan lekkasje og hudirritasjon oppstå. Tetningsringer og pasta kan være aktuelt for en god bandasjering.

1-dels bandasje

En 1-dels bandasje er en komplett pose som består av pose med klebeflate.

Du bytter hele posen inn til stomien ved hvert poseskift. Posen skiftes vanligvis hver dag.



SenSura Mio 1-dels urostomipose

Slik skiftes en 1-dels bandasje:

- Finn frem: Stomipose, mal, saks, tusj, barriere krem, kompresser, avfallspose og vann.
- Fest avfallsposen i bukselinningen.
- Løsne forsiktig på posen med en fuktig kompress.
- Bruk en fuktig kompress, vask huden og stomien.
- Tørk stomien og huden med en tørr kompress.
- Hvis huden er spesielt tørr, smør på et tynt lag med barriere krem. La dette trekke inn i huden i 1-2 min. og tørk av det overskytende.
- Sjekk at malen passer, lag eventuelt en ny.
- Legg malen bak platen på posen og tegn av.
- Klipp ut det påtegnede hullet og kontroller at det passer på stomien.
- Tørk av stomien. Sjekk at utløpet på posen er lukket. Ta av beskyttelses-papiret bak platen. Begynn i underkant av stomien og tre platen over. Hold over platen så den fester seg godt til huden. Kontroller at posen har festet seg hele veien rundt.
- Rydd opp og knyt igjen avfallsposen.



SenSura Mio Click
2-dels urostomipose



Coloplast
Uro minicap



Coloplast Uro mikropose
og urinpose



SenSura Mio Flex
2-dels urostomipose

2-dels bandasje

Bandasjen består av to deler – hudplate og pose. Først settes platen på huden og deretter festes posen til platen. Begynn med å feste platen nedenfra. Platen og posen byttes ved behov. Det vanlige er å bytte platen 2-3 ganger i uken, mens du bytter pose hver dag.

Slik skiftes en 2-dels bandasje:

- Finn frem: Stomipose, mal, saks, tusj, barriere krem, kompresser, avfallspose og vann.
- Fest avfallsposen i bukselinningen.
- Løsne forsiktig på platen med en fuktig kompress.
- Løsne forsiktig på platen med en fuktig kompress eller kleberfjerner spray.
- Tørk stomien og huden med en tørr kompress.
- Hvis huden er spesielt tørr, smør på et tynt lag med barriere krem. La dette trekke inn i huden i 1-2 min. og tørk av det overskytende.
- Sjekk at malen passer, lag eventuelt en ny.
- Legg malen bak stomiplaten og tegn av.
- Klipp ut det påtegnede hullet og kontroller at den utklippede platen passer med stomien.
- Tørk av stomien. Ta av beskyttelses-papiret bak platen. Begynn i underkant av stomien og tre platen over. Hold på platen så den fester seg godt til huden.
- Fest på en ny pose. Dra i posen og kontroller at den sitter godt fast.
- Rydd opp og knyt igjen avfallsposen.

Praktisk tips:

Det er en fordel å skifte platen før frokost, p.g.a. mindre urin i blæren.

Stomitolbehør

Stomitolbehør er produkter som er utviklet for å redusere lekkasje og ta vare på huden din.

Barrierefilm spray og serviett

Reduserer hudproblemer som følge av avføring eller hudklebere, da den skaper en beskyttende hinne på huden. Barrierefilmen svir ikke og den påvirker ikke klebeevnen. Både spray og servietter tørker på sekunder, så ny hudplate kan settes på nesten med en gang.

Formbar tetningsring

Skaper en langvarig og tett forsegling mellom stomien og stomiutstyret. Den er enkel å bruke, form den etter huden rundt stomien og sett den på. Hudplaten festes oppå tetningsringen.

Elastisk tape

Mange personer med stomi er redd for at hudplaten skal løsne eller at man opplever av kantene løsner. Elastisk tape er utviklet for å holde hudplaten din trygt på plass og likevel gi deg bevegelsesfrihet. Tapen oppnår dette fordi den er elastisk. Det kan bety økt trygghet og lengre brukstid for stomiutstyret ditt.

Kleberfjerner spray

Når man skifter hudplate kan man oppleve litt ubehag og sårhet i huden. Kleberfjerner spray hjelper til med å fjerne hudplaten når du skifter stomiutstyr. Den skånsomme sprayen kan brukes så ofte man ønsker uten at den skader huden. Sprayen svir ikke og den tørker på sekunder.

Hudpleietips

Hudpleietips ved sår hud

For å forebygge problemer med huden kan du bruke en hudbeskyttelsesfilm på huden før du setter på en pose (1-dels) eller plate (2-dels).

Har du allerede fått sår hud er det viktig å finne årsaken og selvfølgelig gjøre noe med det. Er du i tvil må du ta kontakt med fagpersoner som kan hjelpe deg.

Hudbeskyttelsesplate, belte, tetningsringer, pasta (uten alkohol) og barrierekrem er midler som kan være til hjelp ved lekkasje eller sår hud.

I tillegg kan følgende hjelpemidler anbefales:

- Hydrokortisonkrem (1%) kan også være effektiv på sår hud. Bør ikke brukes i mer enn 14 dager av gangen.
- Krystallfiolett 0,5% kan brukes på fuktig og sår hud. Bør ikke brukes i mer enn 14 dager av gangen.

Søk råd og veiledning hos din stomisykepleier.



Egne notater

Legen som opererte meg heter

Sykehus

Min stomisyrkepleier heter

og treffes på telefon

Telefontid

Min lokale NORILCO avd. er

Adresse

Telefon

Min kontaktperson i NORILCO er

Adresse

Telefon

Telefontid

Assistanse

Informasjon, råd, tips og erfaringer 1/2017

Opptur Down Under

Side 4

Brava beskyttende
tetningsring

Side 6

Sykkelig trøtt
- fatigue

Side 16

Lena Schrøder,

**spiller kjele hockey
med gutta**

 Coloplast

last

Motta Assistanse

Bladet "Assistanse - for en bedre hverdag" er et gratis tilbud. Ønsker du å motta Assistanse kan du sende inn svarslippen til høyre. Du kan også registrere deg på våre nettsider, eller ved å sende en e-post til: assistanse@coloplast.com

Hva kan du lese om i Assistanse?

Artiklene inneholder informasjon om våre produkter, ulike diagnoser, artikler fra leger og stomisyepleiere, og sist, men ikke minst innlegg fra brukere av våre produkter.

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov.

Vi samarbeider tett med med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie.

Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 10 000 ansatte.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 04-2017.
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark
CRM-nummer: 44QN00003



Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no
Følg oss på Facebook