



Stoma
Skin
Soul

Paksusuoliavanne Vinkit ja vihjeet

Pasi, syöpätaistelija

Johdanto

Vinkit ja vihjeet

Paksusuoliavanne

Avanneleikkaus voi olla musertava ja tunnepitoinen kokemus, jolloin voi olla vaikea tietää, mitä kannattaa kysyä ja kuinka valmistautua tulevaan.

Tällä kirjasella pyrimme vastaamaan niihin huoliin ja kysymyksiin, joita avanne sinussa herättää. Annamme yleistä tietoa ja neuvoja avanteen kanssa elämiseen, jotta siirtymä leikkausta edeltävästä ajasta kotiinpaluuseen tapahtuisi helpommin.

“Kun minulle tehtiin avanne, olin aluksi hiukan huolissani, kuinka ihmiset reagoisivat. Päätettyäni, että olen hyvin avoin ja kerron kaikille asiasta, kukaan ei ole pohtinut 'mikä tuo ääni on?' tai että toisinaan haisee. Tunnenkin oloni todella hyväksi avanteeni kanssa.”

Pasi, syöpätaistelija

Tässä kirjasessa annettu tieto on yleisluonteista eikä tietoa ole tarkoitettu lääketieteelliseksi neuvoksi. Tutustu kotisivuihimme saadaksesi ajantasaisinta tietoa, sillä ohjeet ja neuvot saattavat muuttua. Seuraa aina tuotteen käyttöohjeita ja kysy tarvittaessa lisätietoa terveydenhuollon ammattilaisilta.

Sisältö

Yleistä tietoa avanteestasi ja leikkauksestasi	4
Mikä avanne on?	4
Ruoansulatusjärjestelmä	4
Miksi sinulle tehdään paksusuoliavanne eli kolostomia?	5
Kuinka avanne tehdään?	5
Miltä avanne näyttää ja tuntuu?	5
Mihin avanne tulee?	6
Sairaalassa – Ensimmäiset päivät leikkauksen jälkeen	8
Herääminen avanneleikkauksen jälkeen	8
Kuinka avanne toimii?	8
Avanteen ja ihon hoitaminen	9
Avannesidokset	9
Sidoksen vaihtaminen	11
Sidoksien hävittäminen	12
Ihokarvojen poisto avannealueelta	12
Kotiutuminen – Elämä avanteen kanssa	13
Ensimmäiset päivät ja viikot leikkauksen jälkeen	13
Ravitsemus	14
Matkustaminen	18
Harjoittelu & treeni	21
Paluu töihin	23
Tunteet ja seksuaalisuus	24
Muuta hyödyllistä tietoa	25
Lääkitys	25

Yleistä tietoa avanteestasi ja leikkauksestasi

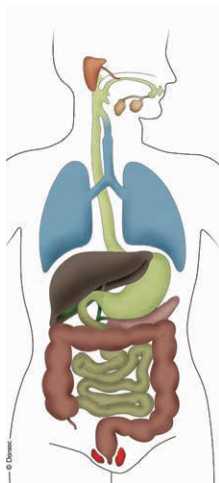
Mikä avanne on?

Avanne on lääketieteellinen termi, jota käytetään, kun suoli tuodaan vatsaseinämän läpi ja vatsan päälle tehdään aukko, josta uloste peräsuolen sijaan poistuu.¹

Avanteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä riippuen syystä, jonka vuoksi avanne tehdään.

Avanteita on kolmen tyyppisiä, ja sinulle tehtävä avanne on nimeltään paksusuoliavanne eli kolostomia. Paksusuoliavanne muodostetaan paksusuolesta.

Avanteen toiminnan ymmärtämistä voi helpottaa ruoansulatusjärjestelmän normaalin toiminnan tunteminen.



Ruoansulatuselimistö

Ruoansulatusjärjestelmä

Ruoansulatusjärjestelmä tai ruoansulatuskanava on se kehon osa, joka sulattaa ruokaa ja tuottaa elimistön jätteitä. Tämä järjestelmä alkaa suusta, minkä jälkeen tulevat ruokatorvi, mahalaukku, ohut- ja paksusuoli sekä lopuksi peräsuoli. Matkan varrella lisäelimet (sappirakko, haima, maksa) auttavat ruoansulatus- ja imeytymisprosesseja.

Ruoansulatusjärjestelmällä on elintärkeä tehtävä terveyden ylläpitämisessä. Suun kautta nieltä ruoka kulkeutuu vatsaan, missä se murentuu ja siihen sekoittuu mahanestettä. Se työntyy ohutsuoleen (ileum), missä elimistösi alkaa sulattaa ja imeyttää ravintoaineita, joita se tarvitsee. Tästä prosessista jäänyt jäte kulkeutuu edelleen paksusuoleen, jossa siitä imeytyy nestettä, jolloin jäte muuttuu kiinteäksi ulosteeksi, joka poistuu peräsuolen kautta. Ileostomia on siis avanne, joka muodostetaan ohutsuolesta ja josta poistuu nesteitä, koska jäte ei ole kulkeutunut nestettä imeyttävän paksusuolen läpi. Paksusuolesta oleva avanne (kolostomia) sijaitsee imeytymisprosessin loppuvaiheessa, minkä vuoksi siitä poistuu kiinteää ulostetta.²



Paksusuoliavanne

Yleistä tietoa paksusuoliavanteesta

Miksi sinulle tehdään paksusuoliavanne?

On olemassa useita sairauksia ja vaivoja, joiden seurauksena tarvitaan avanneleikkaus. Ongelmia, joista seuraa tämäntyyppinen leikkaus, ovat muun muassa:

- Syöpä
- Umpipussitulehdus
- Vammat/puhkeamiset
- Ummetus
- Sätehoidoista johtuvat vauriot

Lääkärisi ja avannehoitajasi ovat varmasti keskustelleet kanssasi leikkauksestasi ja sen syistä ja kertoneet mahdollisista jatkohoidosta.

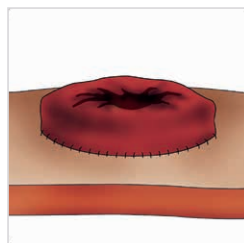
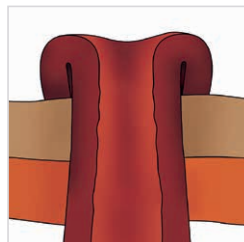
Sinulla saattaa olla kysymyksiä tai keskustelunaiheita, joten on hyvä pitää muistikirjaa tai potilaspäiväkirjaa ja kirjoittaa ajatukset ylös. Näin et unohda kysyä tärkeitä kysymyksiä, kun tapaat avannehoitajan, lääkärin tai muita terveydenhuollon ammattilaisia.

Kuinka avanne tehdään?

Paksusuoliavanne tehdään paksusuolesta. Suoli tuodaan vatsaseinämän läpi, sen sisäpuoli käännetään ulos ja se ommellaan ihoon kiinni.³

Miltä avanne näyttää ja tuntuu?

Avanne on punainen ja kostea, ja sen väri ja pintarakenne ovat samantapaisia kuin suun sisäpuoli. Se saattaa työntyä ulos muutaman senttimetrin verran, mutta avanne voi olla myös ihon tasalla. Avanne voi olla melko turvonnut välittömästi leikkauksen jälkeen, mutta yleensä se kutistuu 6–8 viikon ajan leikkauksen jälkeen. Huomaathan, että avanteet eivät ole koskaan samanlaisia keskenään, vaan jokainen avanne on yksilöllinen.³



Avanne



Avanne leikkauksen jälkeen

Yleistä tietoa

Mihin avanne tulee?

Kun avanteen paikkaa suunnitellaan, vatsalta etsitään oikea kohta avanteen sijaintia varten. Kohta merkitään, jotta kirurgi voi nähdä sen leikkauksen aikana. On erittäin tärkeää, että avanteen sijainti valitaan oikein, koska oikea sijainti parantaa avannesidoksen istuvuutta ja mukavuutta. Oikea sijainti auttaa varmistamaan, että voit pitää leikkauksen jälkeen samoja vaatteita kuin ennenkin ja jatkaa normaaleja toimiasi.⁴

Avannesidoksen istuvuuden parantamiseksi ja vuotojen riskin pienentämiseksi avanteen paikka kannattaa merkitä kohtaan, jossa ei ole ihopoimuja tai arpia. Avannehoitaja merkitsee sopivan kohdan, kun vatsa on tarkastettu seisoma-, istuma- ja makuuasennoissa.





“Omakohtaisesta kokemuksestani sanoisin, että
avanne ei ole vaikuttanut kehonkuvaani ollenkaan.
Alusta lähtien se on enemmän voimaannuttanut minua,
koska pystyn viimein kontrolloimaan suoleni toimintaa
ja olen itse tehnyt sen päätöksen. Kehoni tuntuu taas
omalta enkä koe tarvetta piilotella kehoani.”

Hyvän olon
tunne ihollasi

Pasi, syöpätaistelija

Sairaalassa

Ensimmäiset päivät leikkauksen jälkeen

Herääminen avanneleikkauksen jälkeen

Kun heräät leikkauksen jälkeen, avanteesi on turvonnut ja siihen on todennäköisesti asetettu suuri, läpinäkyvä ja tyhjennettävä avannepusi, joka mahdollistaa sen, että hoitohenkilökunta voi tarkastaa avanteesi leikkauksen jälkeen.

Kehoosi on ehkä myös kiinnitetty imuputkia, tiputusletkuja, virtsakatetri sekä epiduraalikatetri.

Tunnet olosi todennäköisesti heikoksi ja tunteet ovat pinnassa, mikä on täysin normaalia. Älä huolestu, sillä leikkauksesta toipuminen kestää jonkin aikaa.

Myöhemmin, kun avanteesi toimii ja valmistaudut kotiutumaan, sinulla on mahdollisuus sovittaa avannepusseja ja valita niistä itsellesi parhaiten istuva.

Kuinka avanne toimii?

Paksusuoliavanne alkaa yleensä toimia 2–5 päivän jälkeen leikkauksesta.

Ulosteen määrä ja koostumus vaihtelee yksilöllisesti ja riippuu myös avanteen sijainnista paksusuoleessa.



Muista – ei ole olemassa tyhmiä kysymyksiä.



Käytä muistikirjaa!

Sairaalassa

Avanteen hoito

Avanteen ja ihon hoitaminen

Paksusuoliavannettasi ympäröivää ihoa, johon avannepussi/-sidos on kiinnitetty, kutsutaan peristomaaliseksi iholksi.

Avannesidos koostuu ihonsuojalevystä (pohjalevystä) ja avannepussista.

Ihonsuojalevy on suunniteltu suojaamaan avannetta ympäröivää ihoa antaen sen samalla hengittää. On tärkeää, että avannetta ympäröivä iho pidetään puhtaana ja suojattuna ulosteelta.

Avanteesta tuleva uloste voi herkistää avannetta ympäröivää ihoa. Mikäli avannetta ympäröivä iho alkaa punoittaa, tuntuu epämukavalta, kutiavalta tai aralta, ulostetta on saattanut alkaa vuotaa avanteesta iholle. Ihonsuojalevy on irrotettava, alue pestävä, huuhdeltava ja kuivattava sekä uusi ihonsuojalevy laitettava paikoilleen. Avannesidoksen istuvuus on ehkä arvioitava uudelleen. Ota yhteyttä avannehoitajaan, jos ongelma on jatkuva.⁵

Avannesidokset

Avannesidoksia on kahdenlaisia; yksiosaisia ja kaksiosaisia sidoksia.

Yksiosaisessa avannesidoksessa pussi ja levy ovat kiinni toisissaan.

Kaksiosaisessa sidoksessa on kaksi erillistä osaa, ihonsuojalevy ja avannepussi. Nämä kaksi osaa yhdistetään toisiinsa kaksiosaisen avannesidoksen muovisella renkaalla.



Muista – sinun avanteesi on ainutlaatuinen.

Ensimmäiset päivät

Vinkit ja vihjeet



- Käytä talouspaperia ihon kuivaamiseen.
- Kaikki avanteet eivät suinkaan ole tasaisen pyöreitä. Varmista siksi, että ihonsuojalevy asettuu avanteen ympärille niin tiiviisti kuin suinkin mahdollista.
- Paras tapa mitata avanteen koko on käyttää mallina ihonsuojalevyn suojakalvoa. Mittauksen voi tehdä esimerkiksi peilin edessä.
- Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana mittauksen voi tehdä viikoittain, koska avanteen koko voi vielä muuttua.
- Käytä voiteita avannealueella harkiten. Voiteet ovat usein rasvaisia ja ihonsuojalevy ei tartu rasvaiseen ihoon kovin hyvin. Yleensä voidetta riittää tulitikun pään kokoinen nokare ja se on hierottava hyvin ihoon ennen uuden ihonsuojalevyn laittamista.
- Avannealueella oleva pullistuma saattaa viitata tyrään. Tarvittaessa ota yhteyttä avannehoitajaasi tai terveydenhoitajaan.
- Jos avanne on työntynyt ulos/pidentynyt, se on yleensä merkki prolapsista; ota yhteyttä avannehoitajaasi tai terveydenhoitajaan.
- Jos avannesidos vuotaa, vaihda se!
- Ota kaikki tarvikkeet käden ulottuville ennen sidoksen vaihtamista ja alueen hoitamista.
- Ennen kuin otat käyttöön uuden voiteen, geelin tai kosteuspyyhkeen, jolla käsittelet avanteen aluetta, testaa sitä ensiksi pienellä alueella hoidettavaa ihoa. Mikäli uusi voide aiheuttaa allergisen reaktion, se ei vahingoita koko aluetta.

Varmista, että luet ennen käyttöä käyttöohjeen, jossa on tietoa käyttötarkoituksesta, vasta-aiheista, varoituksista, varotoimenpiteistä ja ohjeista.

Sairaalassa

Sidoksen vaihtaminen

Sidoksen vaihtaminen

Tarvitset seuraavat tarvikkeet:

- Roskapussi
- Kuivia, nukkaamattomia pyyhkeitä tai talouspaperia pesuun ja kuivaamiseen
- Lämmintä vettä pesemiseen
- Uusi sidos ja/tai ihonsuojalevy
- Sakset ihonsuojalevyn leikkaamista varten (jos tarpeen)
- Muut tarvikkeet, joita mahdollisesti käytät



Pussin vaihtaminen

- Siirrä vaatteet pois tieltä (pyykkipojista ja hakaneuloista voi olla apua).
- Jos sinulla on tyhjennettävä avannepussi, tyhjennä se.
- Käytä muutamaa kuituliinaa (voidaan kostuttaa) tai kiinnitysaineen poistosuihketta irrottaaksesi ihonsuojalevy iholtasi.
- Poista avannesidos varovasti ylhäältä alas tukemalla ihoa sormilla tai kostutetuilla liinoilla.
- Laita käytetty avannesidos roskapussiin ja hävitä sekajätteen mukana.
- Pese avanne ja sitä ympäröivä iho liinalla.
- Kuivaa iho huolellisesti.
- Älä levitä iholle mitään, ellei avannehoitaja tai terveydenhuollon ammattilainen suosittele.
- Muista poistaa taustapaperi ennen uuden ihonsuojalevyn asettamista.
- Aseta ihonsuojalevy avanteesi ympärille. Paina kevyesti ja silitä levy sormillasi keskeltä reunaa kohti.



Kun puhdistat avanteen ympäräsihoa, älä käytä vauvoille tarkoitettuja puhdistusliinoja, kosteusliinoja, desinfiointi- tai antiseptisiä liinoja, koska avannealueen iho saattaa ärsyntyä niistä.



Aina kun liikut kodin ulkopuolella, pidä mukana varapakkaus.

Sairaalassa/kotiutuminen

Sidoksien hävittäminen

Sidoksien hävittäminen

Tyhjä sidos laitetaan roskapussiin, joka suljetaan tai solmitaan kiinni, ennen kun se heitetään sekajäteastiaan.

Jos olet kodin ulkopuolella, voi olla varmintä kääriä käytetty sidos tuplasuojaan, ennen kuin heität sen jäteastiaan.



Ihokarvojen poisto avannealueelta

Jotkut kokevat tarpeelliseksi poistaa ihonkarvat avannealueen ympäriltä. Paras tapa poistaa ihokarvat on höylätä ne parranajovälineillä tai leikata pidemmät karvat saksilla. Kuivahöyläys on epämiellyttävää, suosittelemme kosteaa höyläystä ja kertakäyttöpartaterien käyttöä. Aja karvat kerran viikossa ja tee se varovasti, ihokarvojen kasvun suuntaisesti. Älä käytä muiden kanssa yhteisiä partateriä. Emme suosittele karvanpoistogeelien tai -voiteiden käyttöä.⁶



Pakastepussi on hyvä roskapussi käytetyille avannesidoksille.

Kotiutuminen

Elämä avanteen kanssa

Ensimmäiset päivät ja viikot leikkauksen jälkeen

Aluksi tarvitset aikaa sopeutuaksesi ja oppiaksesi pitämään huolta avanteestasi. Toipuessasi leikkauksesta sinusta saattaa tuntua, ettet pärjää avanteen kanssa. Kun toivot ja vahvistut, tilanne helpottuu ja opit avanhoidossa nopeammaksi ja tehokkaammaksi.

Ensimmäisen 2–4 viikon aikana sairaalasta kotiutumisen jälkeen päivittäinen rutiini hoituu normaalia hitaammin. Sitä mukaa, kun totut ja tulet varmemmaksi avanteenhoidon kanssa, sinulle syntyy oma rutiini, ja pussin vaihtaminen vie ehkä vain muutaman minuutin enemmän entisiin wc-rutiineihin verrattuna.

Vatsa saattaa olla leikkauksen jäljiltä vielä turvoksissa ja parin ensimmäisen viikon aikana haluat ehkä käyttää löysempiä vaatteita. Pyri liikkumaan vähän kerrallaan ja usein, joko sisällä tai kotipihalla. Liikkuminen edistää yleistä elimistön verenkiertoa sekä vähentää painetta ja epä mukavaa oloa vatsan seudulla ja alaraajoissa.

Välttääksesi epä mukavaa oloa ja mahdollista tyräriskiä, on hyvä ettet tekisi leikkauksen jälkeisinä viikkoina seuraavia asioita:

- Ruohonleikkuu, haravointi
- Rattaiden, vaunujen tai kaupan ostoskärryjen tai pyörätuolin työntäminen
- Kaivaminen puutarhassa
- Painavien esineiden nostaminen (esim. täysi kattila)
- Huonekalujen siirtäminen, imurointi

Ensimmäisten viikkojen aikana leikkauksen jälkeen ei suositella myöskään autolla ajamista. Suosittelemme, että otat yhteyttä vakuutusyhtiösi ja tarkistat, onko heillä erityisiä ohjeita koskien autoilun uudelleen aloittamista vatsan seudun leikkauksen jälkeen.

Aavetarve

Ei ole mitenkään epätavallista, että avanneleikattu kokee ns. aavetarvetta istua pöntölle, vaikka peräsuoli onkin suljettu. Kyseessä on aika ajoin esiintyvä aivan normaali tunne. Joskus siihen auttaa, että istut hetkeksi pöntölle, kunnes tunne menee ohi.⁷



- Muista päivittää varapakkauksen sisältö säännöllisesti.
- Pienet iltapäiväunet tekevät hyvää.

Kotiutuminen

Ravitsemus

Muista, että syömisen kuuluu olla nautinto! Elimistömme tarvitsee eri ruokia toipumiseen ja hyvinvointiin.

Jos sinulla on muita lääketieteellisiä vaivoja, kuten munuais- tai sydänongelmia tai diabetes, saatat tarvita ruokavaliota koskevia lisäneuvoja. Keskustele tästä avannehoitajasi kanssa.

Ruokaympyrä tasapainoisen ruokavalion apuna



Muista juoda runsaasti vettä päivittäin, jotta elimistön kosteustasapaino säilyisi, ellei avannehoitajasi neuvo toisin.

Ravitsemus leikkauksen jälkeen

- Syö säännöllisesti noin 3–4 ateriaa päivässä.
- Varmista tasapainoinen ruokavalio ja yritä syödä jotain ruokaympyrän jokaiselta alueelta.⁸
- Kokeile uusia ruokia vähitellen.
- Juo runsaasti nesteitä joka päivä, ellei avannehoitajasi neuvo toisin.



Joshua



Pasi

Kotiutuminen

Elämä avanteen kanssa

Ohjeita ja vinkkejä hajujen välttämiseen:

- Kun avannesidos on kunnolla paikallaan, siitä ei pitäisi lähteä mitään hajua.
- Kun olet vaihtanut sidoksen ja jäljet on siivottu pois, huuhtelee wc, sytytä tulitikku ja sammuta se hetken kuluttua. Tulitikun päässä oleva rikki vähentää/poistaa hajuja.
- Hajuja voi lieventää laittamalla avannepussiin muutaman tipan vaniljaesanssia tai esim. Dansac Nodor S -hajunpoistajaa.
- WC-tilaan voi suihkuttaa ilmanraikastinta (katon suuntaan).
- Kokeile hapanmaitotuotteiden käyttöä.

Kaasut/ilmavaivat

Joillekin ihmisille syntyy enemmän ilmavaivoja kuin toisille. Jos olet kärsinyt ilmavaivoista ennen leikkausta, niitä on hyvin todennäköisesti myös leikkauksen jälkeen.

Ilmavaivoja syntyy, kun nielet ilmaa, nautit kuplivaa tai hiilihapollista juomaa, kun syöt ja puhut samanaikaisesti, tupakoit, pureskelet purukumia, tai joidenkin ruoka-aineiden vaikutuksesta.⁸

Ilmavaivoja aiheuttavia ruoka-aineita:⁹

Lisää näitä aineita ruokavalioosi vähitellen ja seuraa niiden vaikutusta.

- Vihreät pavut, keitetyt pavut
- Kukkakaali, parsakaali
- Sipuli, valkosipuli
- Kaali, pinaatti
- Kananmunat
- Olut ja hiilihapolliset juomat
- Jotkut mausteet

Kotiutuminen

Matkustaminen

Avanne ei ole este matkustamiselle, oli kyseessä sitten liikematka tai lomamatka, kotimaassa tai ulkomailla.

Matkavakuutukset

Matkavakuutus tarvitaan, kun matkustat ulkomaille. Matkavakuutuksia myöntävät useat eri vakuutusyhtiöt. Muista vakuutusta ottaessasi mainita sairautesi ja se, että sinulla on avanne. Näin varmistat, että kaikki tarvittavat toimenpiteet korvataan.

Matkustaessa

Kun matkustat, pidä aina mukanasasi tiedot sidospakkauksesta (mm. koko, tilausnumero, valmistajan nimi) siltä varalta, että joudut hankkimaan niitä lisää. On hyvä pitää mukana myös tuotevalmistajan puhelinnumero.

Avanneleikatun matkasertifikaatti

Tämän sertifikaatin saat omalta avannehoitajaltasi tai paikalliselta avaneyhdistykseltä. Sertifikaattia tarvitaan, kun menet tulin tai turvatarkastuksen läpi. Siltä varalta, että joudut selittämään, mistä välineistä on kysymys, sertifikaatti on käännetty usealle EU:n jäsenmaan kielelle. Se ei kuitenkaan korvaa EU:n maiden välisiä sopimuksia tai matkavakuutusta.



Helen



Jokainen onnistunut loma
vaatii kunnon suunnittelun!



Muista – henkilökohtainen
matkavakuutus on ehdoton.

Lentomatkustamisen vinkit ja vihjeet



- Pidä sidostarvikkeet käsimatkatavaroissa, älä laita niitä ruumaan.
- Muista leikata avannesidos valmiiksi ennen sen mukaan pakkaamista, koska saksia ei saa ottaa mukaan käsimatkatavaroihin.
- Pakkaa mukaan tuplamäärä sidospakkauksia verrattuna normaaliin käyttömäärään.
- Älä jätä ruokakertoja väliin ennen matkaa tai matkan aikana. Muista juoda riittävästi, välttä hiilihapollisia juomia ja ole varovainen alkoholin kanssa.
- Suosittelemme käytäväpaikan varaamista.
- Turvavöitä on käytettävä aina kun näin ohjeistetaan. Yritä asetella turvavyöt avanteen ala- tai yläpuolelle.

Vinkit ja vihjeet automatkalle



- Älä jätä sidostarvikkeita helteellä autoon, koska ihonsuojalevy saattaa sulaa.
- Kesällä ja/tai kuumalla ilmalla sidostarvikkeita kannattaa säilyttää lämpöeristetyssä kassissa tai kylmälaukussa.

Ruoka ja juoma matkan aikana:

Veden laadun muuttuminen joko kotimaan matkoilla tai ulkomailla saattaa vaikuttaa suolen toimintaan. Lähialueen ulkopuolella tulisi juoda ainoastaan pullotettua vettä. Varmista, että pullon sinetti on ehjä pitämällä pulloa ylösalaisin ja tarkistamalla, ettei se vuoda. Mahdollisen vatsataudin välttämiseksi ole tarkka siitä, mitä syöt ja juot matkan aikana.

Kotiutuminen

Elämä avanteen kanssa

Harjoittelu & treeni

Avanne ei estä treenaamista ja voit olla yhtä aktiivinen liikuntaharrastuksissasi kuin ennen leikkaustakin. Keskustele lääkärisi/ avannehoitajasi kanssa, jos kyseessä on kontaktilaji tai voimaharjoittelu. Muita lajeja voit harrastaa samalla tavalla kuin ennen leikkausta.

Muista, että myös kevyt harjoittelu on hyvää treeniä – sydämelle, nivelille, lihaksille, keuhkoille ja yleiselle hyvinvoinnille.

Muista kuitenkin, että tarvitset myös toipumisaikaa – kävely on hyvä tapa aloittaa liikunta. Heti leikkauksen jälkeen kävely ympäri kotia tai kotipihaa riittää vallan mainiosti. Aseta itsellesi viikoittain pieniä kuntoilutavoitteita kasvattaaksesi voimiasi ja kestävyyyttäsi. Esimerkiksi aluksi 10 minuutin, sitten 15 minuutin kävely. Voit myös mitata tavoitteesi etäisyyksissä. On hyvä muistaa, että kunnon palauttamiseen tarvitset paljon enemmän kuin muutaman lenkin tai yhden tennisottelun. Puolen tunnin kävelylenkki päivittäin on oikein hyvä vaihtoehto.



Pia



- Älä ylisuorita tai yritä liikaa, muista kuunnella kehoasi.
- Paras tapa on edetä päivä kerrallaan ja taputtaa itseään olalle jokaisen suorituksen jälkeen – riippumatta siitä, kuinka vähäpätöiseltä se suoritus ehkä vaikuttaa.
- Aseta itsellesi viikoittain uusi kuntoilutavoite lisätäksesi liikkumistasi.

Vinkit ja vihjeet uintiin



- Suurin osa ihmisistä pitää uimisesta eikä ole mitään estettä, miksei avannepotilas voisi käydä uimassa.
- Pienemmän avannepussin käyttö saattaa olla uidessa mukavampaa.
- Mikäli vedessä on tarkoitus viipyä pidempään, on hyvä lisätä teippiä ihosuojalevyn ympärille lisäturvaksi.



Lauren

Kotiutuminen

Paluu töihin

Töihin palaamisen ajankohta on hyvin yksilöllinen, ja se riippuu sinusta itsestäsi ja työsi luonteesta.

Hoitajasi auttaa määrittämään, milloin voit palata töihin.

Ennen kuin palaat töihin, sinun kannattaa keskustella työnantajasi kanssa mahdollisuudesta aloittaa työt tekemällä töitä osa-aikaisesti ensimmäiset 2–4 viikkoa. Avanteen ei pitäisi rajoittaa sitä, millaista työtä voit tehdä.



Scott



Jos joudut työssäsi nostamaan painavia esineitä, muista käyttää tukivyyötä (kysy avannehoitajaltasi/terveydenhoitajalta).



Pidä työpaikalla varapakkausta/sidoksia.

Kotiutuminen

Tunteet ja seksuaalisuus

Vakavan sairauden tai onnettomuuden läpikäyminen voi aiheuttaa merkittävän muutoksen ”normaaliin” elämääsi. Se voi vaikuttaa kehoosi ja mieleesi sekä ihmisiin, joita rakastat ja rakastavat sinua.

Siihen, miten reagoit tilanteeseen ja millaista tukea saat, vaikuttaa moni seikka, kuten parisuhteesi tai se, ettei sinulla ole kumppania, perheesi (läheisyytesi perheen kanssa), persoonallisuutesi, uskontosi, yhteisösi ja sosiaaliset suhteesi sekä aiemmat elämän kokemuksesi.

Kuka olet, mikä on sinulle tärkeää ja mitä odotat elämältä ovat erittäin henkilökohtaisia asioita. Olet ainutlaatuinen – kuten on seksielämäsi. Seksin suhteen ns. normaalia ei ole olemassa vaan ihmisten välillä on eroja siinä, miten seksuaalisuutta ilmaistaan, kuinka paljon sitä arvostetaan ja kuinka paljon siitä iloitaan ja nautitaan elämässä. Ihmisillä on erilaisia tarpeita ja sinun normaalisi on sitä oikeaa sinulle.

Yksi asia, josta voit olla varma on se, että avannehoitajasi kanssa voit keskustella hienotunteisesti ja luottamuksellisesti.



- Itseluottamuksesi kasvaa, kun tutustut kehoosi uudestaan, hyväksyt muutokset ja luotat avannesidokseesi.
- Jos koet epä mukavaksi paljastaa kehosi, topin, teepaidan, avannevyön tai avannepussin suojuksen pitäminen voi auttaa.

Muita hyödyllisiä vinkkejä

Lääkitys

Kaikki suun kautta otettavat lääkkeet imeytyvät ensisijaisesti ohutsuolen alkupään kautta. Lääkkeiden imeytymiseen elimistöön vaikuttaa moni asiaa, riippuen lääkkeen tyypistä, annoksen koosta ja siitä, miten lääkettä otetaan. Avanne saattaa häiritä tämän prosessin kulkua. Kysy neuvoa avannehoitajaltasi.¹⁰

Lisätietoa:

www.dansac.fi:

- Elämä avanneleikattuna
- Yhteystiedot



- Avannesidos kannattaa tyhjentää ennen läheistä kanssakäymistä. Seksuaalinen aktiivisuus ei vahingoita avannetta.
- Jos koet, ettet ole valmis intiimiin läheisyyteen, kerro asiasta.

Vinkit ja vihjeet Paksusuoliavanne

Varoitukset:

Kertakäyttöisen tuotteen uudelleenkäyttö voi aiheuttaa tuotteen huonon tarttuvuuden iholle*. Uudelleenkäsittely, puhdistus, desinfiointi ja sterilointi voivat heikentää tuotteen laatua. Tämä voi aiheuttaa hajua tai vuotoa. Varmista asianmukainen istuvuus ohjeiden mukaisesti*. Jos ihonsuojalevyn aukko on väärin kokoinen tai vuotoa tapahtuu, ihovauriot ovat mahdollisia (esim. ärsytys, rikkoutunut iho, ihottuma tai punoitus)*. Tämä voi vähentää käyttöaikaa*.

* varoitus ei koske kaksiosaista avannepussia

Huomaa:

Asianmukaisen tarttuvuuden varmistamiseksi aseta puhtaalle, kuivalle ja ehjälle iholle*. Älä käytä öljyjä tai voiteita*. Nämä tuotteet saattavat häiritä ihonsuojalevyn tarttumista*. Tuotteen sopivuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten avanteen rakenne, avanteen eritteet, ihon kunto ja vatsan muoto*. Ota yhteyttä avannehoitajaan tai terveydenhuollon ammattihenkilökuntaan, jos tarvitset apua avannesidoksen tai ihoärsytyksen kanssa. Mikäli tuotteen käyttöön liittyen ilmenee vakava loukkaantuminen (tai muu vakava tapahtuma), ota yhteyttä paikalliseen jakelijaan tai valmistajaan sekä paikalliseen toimivaltaiseen viranomaiseen. Lisätietoja saat osoitteesta www.dansac.com/authority tai ottamalla yhteyttä paikalliseen jakelijaan.

Lisälukemista:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
2. Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, pp.1-2.
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.91.
4. Mahoney, M. (2016). Preoperative preparation of Patients Undergoing a Fecal or Urinary Diversion. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.105.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management, 16th ed. p.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and the Multidisciplinary Team. In: L. Calum and A. Smith, ed., Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2nd ed. London: Informa healthcare, p.47.
7. <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2019/12/Rectal-Discharge.pdf> (accessed 03 March 2020)
8. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].
9. Healthline. (2019). 10 Foods That Cause Gas. [online] Available at: <https://www.healthline.com/health/foods-that-cause-gas> [Accessed 20 Nov. 2019].
10. Carmel, J. (2016). Specific Patient Management Issues. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed. China: Walters Kluwer, p.144.

Hyvän olon
tunne ihollasi

Dansac and Hollister Scandinavia Inc.,

Suomen Sivililiike

Metsäläntie 20

00320 Helsinki

Puh. 010 841 3040

info.fi@dansac.com

www.dansac.fi

 www.facebook.com/dansacostomy

Varmista, että luet ennen käyttöä käyttöohjeen, jossa on tietoa käyttötarkoituksesta, vasta-aiheista, varoituksista, varotoimenpiteistä ja ohjeista.

Dansac-logo on Dansac A/S:n tavaramerkki.

©2020 Dansac A/S



dansac 
Dedicated to Stoma Care