



Stoma
Skin
Soul

Virtsa-avanne Vinkit ja vihjeet

Graham, syöpäselviytyjä

Johdanto

Vinkit ja vihjeet

Virtsä-avanne

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

“Olen elänyt avanneleikattuna kaksi ja puoli vuotta ja haluaisin tarjota tukeani ihmisille, jotka odottavat leikkausta. Haluaisin antaa heille mielenrauhaa leikkaukseen ja leikkauksen jälkeiseen avannehoitajilta saatavaan tukeen sekä avannetuotteisiin liittyen. On tärkeää löytää oikeanlaiset tuotteet, jotka sopivat omiin tarpeisiin ja elämäntyyliin.”

Graham, syöpäselviytyjä

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 virtsa-avanne on?	4
Miksi sinulle tehdään virtsa-avanne eli urostomia?	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
Lima	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
Ravitseminen	14
Matkustaminen	16
Harjoittelu & treeni	19
Paluu töihin	21
Tunteet ja seksuaalisuus	22
Muuta hyödyllistä tietoa	23
Vinkkejä yöpussin käyttöön	23
Hyödyllisiä linkkejä	24

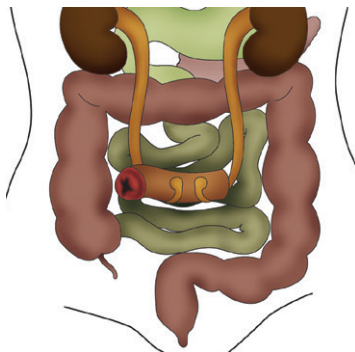
Yleistä tietoa avanteestasi

Mikä virtsa-avanne (urostomia) on?

Avanteita on kolmen tyyppisiä: paksusuoliavanne (kolostomia), ohutsuoliavanne (ileostomia) ja sinulle tehtävä virtsa-avanne eli urostomia. Avanne on kirurgisesti tehty aukko vatsanpeitteen läpi ruoansulatuskanavaan tai virtsateihin.¹

On tärkeää, että tiedät, mikä avanne sinulla on, sillä eritteen laatu ja koostumus vaihtelevat avannetyypistä riippuen. Tämä opas kertoo virtsa-avanteista.

Kun virtsarakko poistetaan, elimistö tarvitsee uuden reitin virtsan ulostuloon. Tästä syystä osa ohutsuolesta käytetään virtsan ohjaamiseen munuaisista vatsanpeitteiden läpi tehtyyn aukkoon. Tämä on nimeltään virtsa-avanne eli urostooma ja sen kautta virtsa poistuu jatkossa elimistöstäsi.²



Virtsa-avanne

Yleistä tietoa virtsa-avanteesta

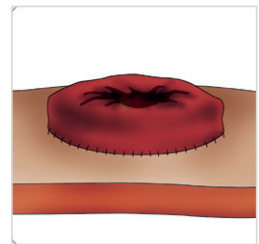
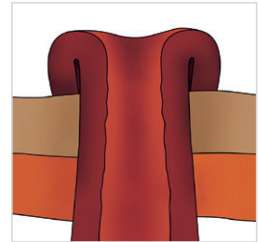
Miksi sinulle tehdään virtsa-avanne?

On olemassa useita eri sairauksia ja vaivoja, joiden seurauksena tarvitaan virtsa-avanneleikkaus. Syynä virtsa-avanteen muodostamiseen voi olla muun muassa:

- virtsarakkosyöpä
- synnynnäinen epämuodostuma
- krooninen virtsatietulehdus
- virtsarakon toimintahäiriö
- virtsateiden/virtsanerityselimistön hankalat vammat
- laajalle levinneet syöpäsairaudet

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

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



Avanne

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. Avanteessa ei ole hermopäätteitä, joten siinä on vähän tai ei ollenkaan tuntoa. Sen koskettaminen ei siis satu, mutta koska siinä on lukuisia pieniä verisuonia, se voi helposti vuotaa verta, jos sitä kolhaisee tai hieroo (esim. pesun aikana). Tämä on aivan normaalia.³



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 paikka 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 ohivuotojen 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.





Hyvän olon
tunne ihollasi

Graham, syöpäselviytyjä

Sairaalassa

Ensimmäiset päivät leikkauksen jälkeen

Herääminen avanneleikkauksen jälkeen

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

Milloin avanne alkaa toimia?

Virtsa-avanne alkaa yleensä toimia heti leikkauksen jälkeen. Virtsan määrä vaihtelee yksilöllisesti. Aluksi virtsassa voi olla hieman punertava väri. Kuitenkin muutaman päivän kuluttua virtsan väri palautuu normaaliksi.

Lima

Virtsa-avanne on tehty suolenpätkästä ja se erittää jatkuvasti limaa. Lima on vaaleaa ja tahmeaa ja se valuu virtsapussiin, ja sitä luullaan helposti turhaan tulehduksen merkiksi.⁴



Muista – ei ole olemassa tyhmiä kysymyksiä.

Sairaalassa

Avanteen hoito

Avanteen ja ihon hoitaminen

Virtsa-avannettasi ympäröivää ihoa, johon avannepussi/-sidos on kiinnitetty, kutsutaan peristomaaliseksi iholksi. Avannesidoksen ihoon kiinnittyvä alue on nimeltään ihonsuojalevy (tai pohjalevy) ja se on suunniteltu suojaamaan avannetta ympäröivää ihoa antaen sen samalla hengittää.

On tärkeää, että avannetta ympäröivä iho pidetään puhtaana ja suojattuna virtsalta.

Avanteesta tuleva virtsa voi herkistää avannetta ympäröivää ihoa. Mikäli avannetta ympäröivä iho alkaa punoittaa, tuntuu epämukavalta, kutiavalta tai aralta, virtsaa 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.
- Avanteen voi mitata käyttämällä apuna ihonsuojalevyn suojakalvoa tai avannemitalla. 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 nuppineulan päään kokoinen nokare ja se on hierottava hyvin ihoon ennen uuden ihonsuojalevyn laittamista.
- Avannealueella oleva pullistuma saattaa viitata tyrään. Tarvittaessa ota yhteyttä avannehoitajaasi.
- Jos avanne on työntynyt ulos/pidentynyt, se on yleensä merkki prolapsista; ota yhteyttä avannehoitajaasi.
- 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.
- Voit käyttää avanteen ympäristän iholla avannehoitajasi suosittelemia tuotteita tarvittaessa. Jos huomaat tuotteen aiheuttavan ihoärsytystä, on sen käyttö syytä lopettaa ja harkita toisen tuotteen käyttöä tarpeen mukaan. Ohjeet tuotteiden käyttöön ja vaihtoehtoihin saat omalta avannehoitajaltasi.

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 tarvittaessa 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 lämpimällä vedellä.
- 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 avanteen juurelta reunaa kohti.



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



Aina kun liikut kodin ulkopuolella, pidä mukanasasi avannesidosta/ ihonsuojalevyä ja pussia, jos sinulle tulee kesken kaiken tarve vaihtaa uusi sidos.

Sairaalassa/kotiutuminen

Sidoksien hävittäminen

Sidoksien hävittäminen

Kaikki avannepussit tulee aina tyhjentää ennen niiden pois heittämistä. Tyhjä avannepussi laitetaan roskapussiin, joka suljetaan ennen kuin se heitetään sekajäteastiaan.

Ihokarvojen poisto avannealueelta

Jotkut kokevat tarpeelliseksi poistaa ihokarvat 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 toivut ja vahvistut, tilanne helpottuu.

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.

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 elimistön verenkiertoa sekä vähentää painetta ja epämukavaa oloa vatsan seudulla ja alaraajoissa.

Välttääksesi epämukavaa 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. Ennen kotiutumistasi saat ohjeet toipumisajan rajoitteista sairaalan hoitohenkilökunnalta ja lääkäriltä.



- 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 nestettä 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.⁷
- Kokeile uusia ruokia vähitellen.
- Juo runsaasti nesteitä joka päivä, ellei avannehoitajasi neuvo toisin.

Hajujen välttäminen



Suurin osa virtsa-avanneleikatuista voivat nauttia täysin normaalista ruokavaliosta. Tietyt ruoka-aineet kuten parsat ja kalaruoat, ravintolisät ja jotkut lääkkeet saattavat muuttaa virtsan väriä ja tuoksua.

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 avanneyhdistykseltä. 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



Hyvä suunnittelu auttaa loman onnistumisessa ja poistaa stressiä.



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.
- Liikenneuhkien varalta pidä yöpussi matkan aikana helposti saatavilla.

Ruoka ja juoma matkan aikana:

Veden laadun muuttuminen joko kotimaan matkoilla tai ulkomailla saattaa vaikuttaa suolen toimintaan. Lähialueen ulkopuolella tulisi juoda ainoastaan pulloitettua 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.

Matkustaessasi tai yöpyessäsi poissa kotoa, voi yökeräyspussin ripustaa eri tavoin:

- Pakkaa mukaasi ylimääräinen tyynyliina sekä kaksi suurta hakaneulaa. Aseta yöpussi tyynyliinan sisään ja kiinnitä tyynyliina vuoteeseen/patjaan hakaneuloilla.
- Pakkaa mukaasi kahvallinen ja reiätön muovipussi ja aseta yöpussi sen sisään lattialle sen varalta, että yöpussi vuotaa.

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 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.
- Uima-asuja on tyyleiltään, kuoseiltaan ja väreiltään paljon erilaisia. Valitse itsellesi sopiva.



Lauren

Kotiutuminen

Paluu töihin

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

Hoitajasi ja lääkärisi 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” elämäsi. 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, 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.

Vinkkejä yöpussin käyttöön



- Kun yhdistät virtsapussin yöpussiin, varmista ennen yöpussin liittämistä, että virtsapussissa on hieman virtsaa. Kun yhdistät pussit, virtsaa valuu heti yöpussiin; näin vältät mahdollisen ilmalukon ja tukoksen syntymisen yön aikana.
- Jotkut yöpussit ovat kertakäyttöisiä. Pussin tyhjentämistä varten leikkaa se päältä auki ja tyhjennä vessaan ennen sen pois heittämistä.
- Tyhjennä uudelleenkäytettävä yöpussi.
- Huuhtelee pussi ja letku puhtaalla vedellä ja ripusta kuivumaan. Pussia ja letkua voi pyyhkiä kostealla liinalla tarpeen mukaan.
- Hävitä yöpussi avannehoitajasi ohjeen mukaan ja tarvittaessa mikäli se on näkyvästi rikki tai likainen.

Muita hyödyllisiä vinkkejä

Virtsanäytteen ottaminen

Jos lääkärisi määrää sinulle virtsanäytteenoton, ota yhteyttä avannehoitajaasi tarkemman ohjeistuksen saamiseksi. Hän ohjaa sinua virtsanäytteen otossa ajankohtaisten ohjeiden mukaisesti.

Kosteudesta johtuvat avanteen ympärystän komplikaatiot

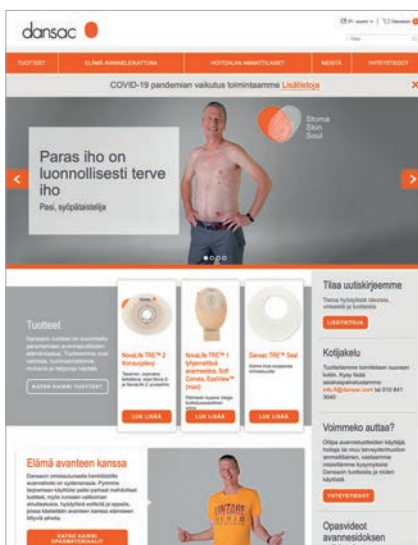
Avanne-eritteen vaikutukset iholle voivat näkyä esimerkiksi ihon punoittamisena tai punaisina/harmaina granuloomina avanteen ympärillä.

Iho-ongelmien tärkein hoito on estää virtsan pääsy iholle. Ota yhteyttä avannehoitajaasi, jotta saat apua mahdollisiin iho-ongelmiin.

Lisätietoa:

www.dansac.fi:

- Elämä avanneleikattuna
- Yhteystiedot



Vinkit ja vihjeet Virtsa-avanne

Varoitukset:

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

* varoitus ei koske kaksiosaista avannepussia

** varoitus ei koske ihonsuojalevyä

Huomaa:

Asianmukaisen tarttuvuuden varmistamiseksi aseta puhtaalle, kuivalle ja ehjälle iholle*. Älä käytä öljyjä tai voiteita*. Nämä tuotteet saattavat häiritä ihonsuojalevyn tarttumista*. Liiallinen lima virtsa-avanteesta voi aiheuttaa pussin tyhjenemisen odotettua hitaammin**. 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. Urostomy Association. (2020). Urostomy - Urostomy Association. [online] Available at: <https://urostomyassociation.org.uk/information/urostomy/> [Accessed 2 Mar. 2020].
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. Colwell, J.C. (2016). Postoperative Nursing Assessment Management In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.115.
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. Nhs.uk. (2019). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> [Accessed 28 Nov. 2019].

Hyvän olon
tunne ihollasi

Dansac and Hollister Scandinavia Inc.

Suomen Sivuliike

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.

©2021 Dansac A/S



dansac 
Dedicated to Stoma Care