



Praktisk handledning
- för dig med urostomi

Förord

I över 30 år har vi på Axotan erbjudit svenskar som lever med stomi moderna och hudvänliga stomiprodukter för ett tryggt och aktivt liv. Denna broschyr är framtagen eftersom vi, utöver erbjuda produkter som gör skillnad, lägger stor vikt vid att finnas här med råd, hjälp och information.

Broschyren ska ses som ett komplement till den information

du får från din stomiterapeut eller ansvarig vårdpersonal på ditt sjukhus. Alla möjligheter som bidrar till att personer med stomi kan leva livet fullt ut är viktiga för oss.

Besök gärna www.axotan.se för mer information om oss och Livet med Stomi!

axotan
WE CARE



Innehåll

Sida 4	Inledning
Sida 5	Urinvägarna
Sida 6	Vad är en urostomi?
Sida 8	På sjukhuset
Sida 10	Urostomibandage
Sida 12	Byte av stomipåse/ stomibandage
Sida 14	Hudskydd
Sida 16	Återgå till normalt liv
Sida 18	Problem som kan uppstå
Sida 20	Vanliga frågor
Sida 23	Information

Inledning

Det kan vara en oroande tid om du nyligen fått veta att en större operation väntar, och att genomgå en sådan process kan vara traumatisk. Särskilt när det innebär förändringar i dina kroppsliga funktioner, inklusive att behöva hantera en urostomi – en påse på magen.

Meningen med denna broschyr är att stödja dig både före och efter operationen, som ett komplement till den information du får från vården. Den ger dig möjlighet att fylla i den information du eventuellt inte har kunnat ta in innan ingreppet och erbjuder samtidigt praktiska råd för din dagliga stomivård. Vi har också försökt samla de vanligaste frågorna om stomi och ge dig svar på dem.

Du har kanske inte tidigare hört talas om urostomi eller bara haft en vag idé om vad en stomi är. Det är mycket vanligt att känna sig både orolig, upprörd eller ibland helt paralyserad inför en stomioperation. Oavsett hur dina reaktioner eller känslor yttrar sig så finns det mycket stöd att få hos sjukhuspersonalen.

Det finns erfaren vårdpersonal och stomiterapeuter, specialiserade inom stomivård, som kommer att finnas där och stötta dig. De kommer handleda dig med information, praktisk hjälp, råd och uppmuntran in i ditt nya liv med en stomi. Skapandet av en stomi är oftast en livräddande operation

och för de flesta, det finns tusentals personer som lever med en stomi, innebär det ett nytt men kanske också ett förbättrat liv med högre livskvalitet.

När det är dags att lämna sjukhuset så kommer du att kunna sköta din stomi både vad det gäller att skydda huden runt stomin till att byta stomipåse.

Du kommer lära dig ditt eget sätt att hantera och komma till rätta med förändringarna i din kropp och ditt liv med stomi. Snart kommer stomin verka mindre viktig och bara bli en del av ditt dagliga liv.



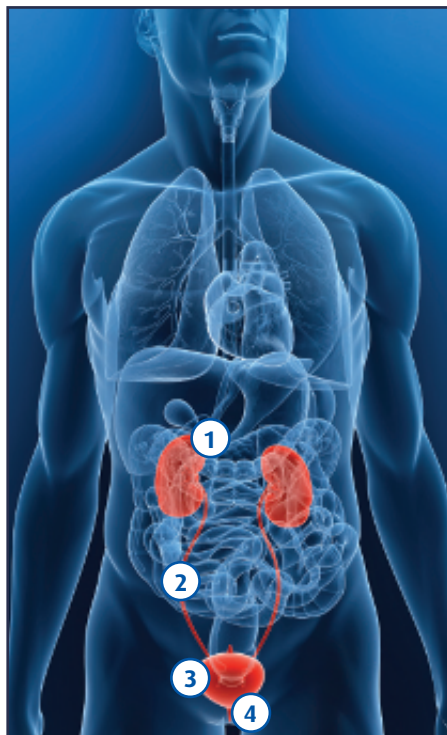
Urinvägarna

Hur urinvägarna normalt fungerar

När kroppens organ arbetar bildas det olika restprodukter som strömmar runt i blodet. Blodet filtreras kontinuerligt genom njurarna där dessa restprodukter filtreras bort.

Resultatet av denna process blir urin som rinner från njurarna genom urinledarna (uretärerna), ner till urinblåsan där den samlas upp. Urinen rinner sedan ut genom urinröret (uretra) när du kissar.

Njurarna är också viktiga för att reglera vattenbalansen, saltbalansen och blodtrycket i kroppen.



1 Njurarna

2 Urinledare (Uretär)

3 Urinblåsan

4 Urinrör (Uretra)

Vad är en urostomi?

När du har en urostomi kommer du inte längre att kissa ut urinen på det vanliga sättet. Istället kommer nu urinen från njurarna via urinledarna att ledas ut genom ett utlopp, skapad av en bit tunntarm, ut genom en öppning genom bukväggen på magen, en urostomi.

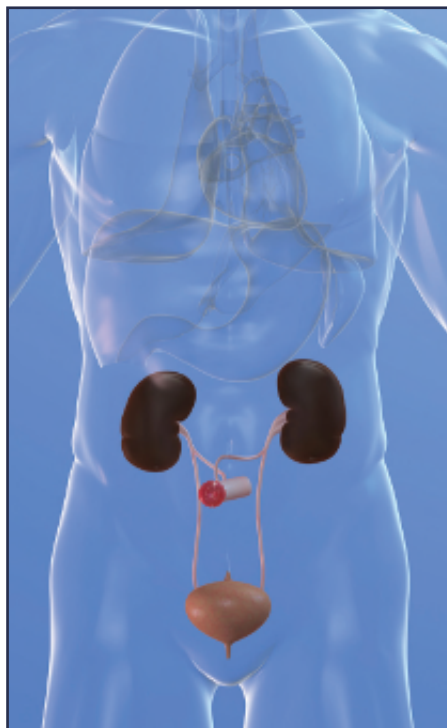
Ordet stomi kommer från grekiskan och betyder "mun" eller "öppning".

En urostomi placeras oftast på höger sida av buken. En stomipåse med en avtappningskran längst ner, sätts över stomin och samlar upp urinen.

Hur skapas en urostomi?

När man vid en kirurgisk operation konstruerar en urostomi frigör man en liten bit tunntarm. I den frikopplade delen leder man in urinledarna och den änden på tarmen sys ihop medan den andra tas ut på magen genom en öppning man gjort i bukväggen som en stomi. Tunntarmsbiten fungerar som en passage/ett utlopp för urinen: en urostomi.

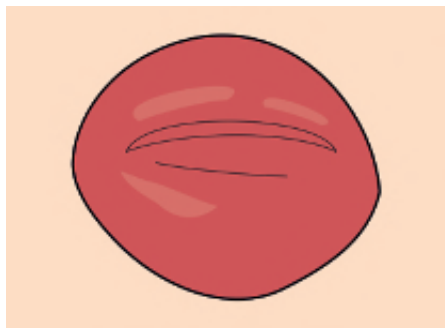
Njurarna producerar hela tiden urin och detta gör att urin droppar från urostomin ca var 30 sekund, därför måste man alltid ha en urostomipåse fäst över stomin för att samla upp urinen. Man kan alltså inte med viljan bestämma när urinen ska komma.



Hur ser en urostomi ut?

En stomi ser ut som en rosa knopp. Färgen på stomin liknar den vi har på insidan av munnen, detta är på grund av att det är insidan av tarmen/ tarmslemhinnan man ser. När man opererar kränger man tarmen över sig själv och insidan kommer utåt.

Trots att den kan se väldigt öm och ömtålig ut så har den ingen känsl alls. Urinen som kommer ut ur stomin samlas upp i en stomipåse som fästs på magen. Eftersom stomin är konstruerad av tunntarm kommer denna att fortsätta producera tarmslem. Detta gör att urinen kan se lite annorlunda ut då sekretet från tarmen kan göra att urinen blir grumlig.



Vi kan hjälpa dig!

På vår hemsida **www.axotan.se** kan du läsa mer om alla våra stomiprodukter och hudskydd samt även beställa hem varuprover. Du kan även kontakta vår kundservice på **telefon 042-22 28 14** eller via **e-post kundservice@axotan.se**.

På sjukhuset

Innan operationen

Sjukvårdspersonalen kommer att förbereda dig och ge råd inför din kommande operation. De kommer även att kunna ge svar på dina frågor. Själva operationen och hur den går till förklaras av din läkare.

Det kan vara mycket information att ta till sig i början och det är ganska vanligt att inte komma ihåg allt. Det kan därför vara bra att förbereda sig och skriva ner frågor och funderingar.

På många sjukhus finns det en specialistsjuksköterska, stomiterapeut, som kommer att finnas tillgänglig för att hjälpa dig och din familj. Stomiterapeuten kommer att vara delaktig i din vård och kommer även att vara ett fortsatt stöd efter vårdtiden på sjukhuset. Det finns även patientföreningar som stomiterapeuten kan ge kontaktuppgifter till.

Var kommer urostomin att sitta?

En urostomi är oftast belägen på den högra sidan av buken. Tidigare bukoperationer och operationsärr kan dock påverka stomins placering. Vanligtvis görs en markering på buken innan operationen av stomiterapeut/sjuksköterska. Stomins läge bestäms genom att du får stå, sitta och ligga så att den optimala placeringen hittas. Målet är att du ska kunna se din stomi för att lättare kunna sköta om den.

Du kan även få med dig ett "Träna Hemma" kit för att pröva på hur det känns att ha en stomipåse på magen och hur man hanterar materialet.

Vänligen kontakta **Axotans kundservice**, så skickar vi gärna ett "Träna Hemma" kit till dig.

Efter operationen

När du vaknar upp efter din operation kan du känna dig matt och svag. Det är helt normalt att känna sig så efter en operation. Du kommer känna dig mer och mer stark och du kommer så småningom att få börja äta och dricka igen när din tarm kommit igång.

Från början kan din stomi se stor och svullen ut, omgiven av stygn. Svullnaden börjar så småningom gå ner och stygnen försvinner av sig själv eller tas bort. Stomin kommer att fortsätta minska i omfång en tid efter din hemkomst. Det är därför viktigt att mäta stomin så att påsens hålstorlek är rätt. Hålstorleken kan komma att behöva justeras ett par gånger. Under operationen lägger man små plastslangar i de båda urinledarna/uretärerna, som leds ut genom stomin och ut i stomipåsen. Dessa slangar kommer att kontrolleras noggrant den första tiden efter operation för att säkerställa att det kommer urin från båda njurarna. Det kan hända att dessa måste spolås med jämna mellanrum. De avlägsnas i regel under de första veckorna efter operationen, men det

kan finnas olika rutiner för detta på olika sjukhus.

Den första urinen som kommer ut ur stomin kan komma att vara blodblandad. Detta är vanligt och kommer så småningom att avta och urinen återfår då sin normala färg, detta kan ta två till tre veckor. Den bit av tarmen som nu har blivit en urostomi kommer även fortsättningsvis att producera tarmslem. Detta gör att urinen kan se annorlunda ut än tidigare, tarmslemmet kan göra att urinen blir grumlig. Produktionen av tarmslem brukar avta efter en tid, men aldrig försvinna helt.

Vid utskrivning

Att få en urostomi är ett större kirurgiskt ingrepp, vilket innebär att du får stanna på sjukhuset en tid efter operationen. Under vårdtiden kommer du att hinna träna på att byta ditt stomibandage med hjälp och instruktion av avdelningspersonal och

du kommer även att få råd och stöd av stomiterapeuten.

När du lämnar sjukhuset får du kontaktuppgifter samt ett inbokat återbesök till stomimottagningen. Du kan alltid kontakta en stomiterapeut för råd och stöd. Du kommer troligen att få uppföljning med flera återbesök under det första året.

Du får antingen med dig eller får stomimaterial förskrivet på recept som räcker fram till det första återbesöket. Rutiner, kostnad och utbud för förskrivning av stomimaterial kan skilja sig åt mellan de olika regionerna i Sverige. Du kommer att få information om hur du får tillgång till dina produkter.

Det finns patientorganisationer som kan ge råd, stöd och tips som kan vara till hjälp i det dagliga livet. Du kan även hitta mycket information och kunskap genom att söka på Internet.

Besök gärna vår hemsida www.axotan.se



Urostomibandage

På stomimottagningen visar personalen dig vilka påsar som finns tillgängliga och passar för din stomityp. Det finns såväl endels- som tvådelsbandage för urostomier. Gemensamt för alla urostomipåsar är att det finns en avtappningskran nedtill, då de behöver tömmas flera gånger per dygn. Det finns även tillbehör som kan underlätta den dagliga stomivården och detta kan du också få råd om.

Endelsbandage

Dessa påsar är smidiga och enkla att sköta. De fäster på huden runt stomin med en hudvänlig hydrokolloid hudskyddsplatta. Påsen kan tömmas, via avtappningskran, flera gånger efter behov. Till natten kan man koppla på en extra urinpåse för att slippa tömma påsen nattetid. Påsen byts oftast varje dygn. Du tar försiktigt bort den använda påsen och ersätter den med en ny.

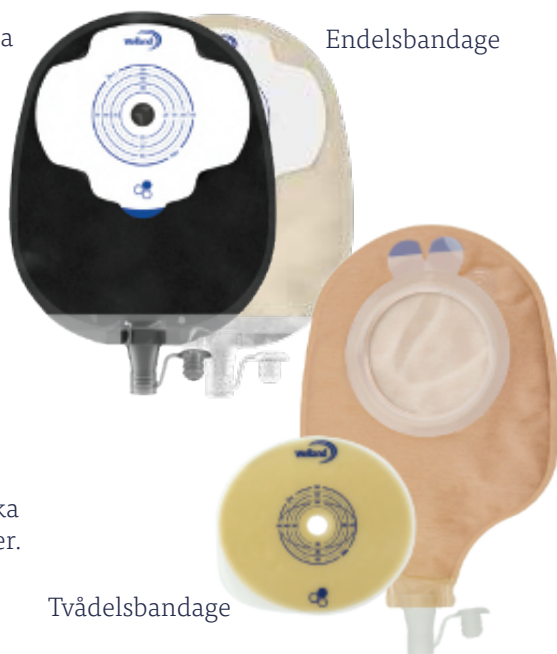
Vilken typ av påse och hudskydd som passar dig kan variera mellan olika individer och hudtyper. Det är därför viktigt att prova sig fram för att hitta det hudskydd som passar just dig. Alla stomipåsar från Welland fäster mot huden med en HyperFlex® hydrokolloid med tillsats av Manuka honung vilket gör den mycket hudvänlig och följsam till olika kroppsformer och därför mycket säker. Honungen i hydrokolloiden bidrar till att undvika hudirritationer runt

stomin och bibehålla huden intakt.

Det finns också ett stort urval av storlekar på påsar, samt såväl uppklippbara som förstansade hålstorlekar. Det finns även olika specialpåsar som kan provas ut på din stomimottagning om du har behov av dessa.

Tvådelsbandage

Dessa stomibandage har en platta som fäster på huden runt stomin och kan sitta kvar i flera dagar. Man fäster sedan den tillhörande urostomipåsen på plattan, denna kan tömmas flera gånger per dygn men byts oftast ut dagligen. Plattan byts oftast två till tre gånger i veckan.



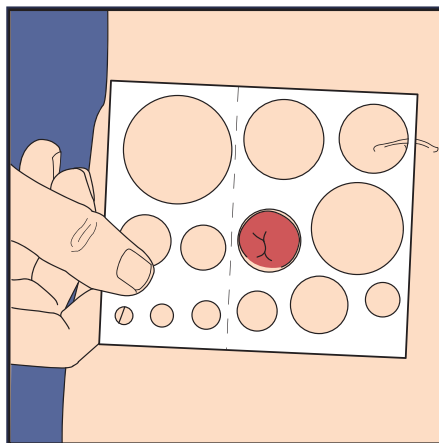
Hålstorlekar

Storleken på en stomi varierar mellan olika individer. Alla stomipåsar finns med olika hålstorlekar. Med Wellands påsar finns det en mätguide/hålmall på lådans lock. Här kan du hitta din rätta stomistorlek/hålstorlek på ett bekvämt sätt. Om stomin är oregelbundet formad rekommenderar vi dig att skapa en egen mall för att få den bästa tillpassningen. Det kan du göra med hjälp av hålmallen som finns på paketet.

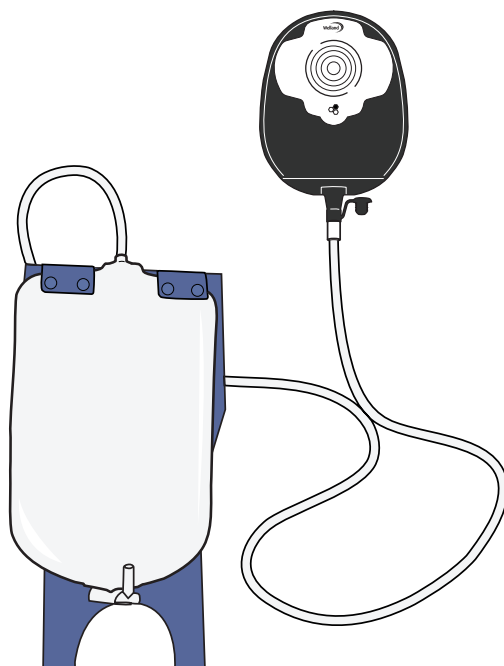
Under månaderna efter operationen minskar stomin något i storlek. Det är därför viktigt att säkerställa att stomibandagets hålstorlek är korrekt för att minska problem med läckage och hudirritation.

För natten

För att inte behöva gå upp mitt i natten och tömma din urostomipåse kan du koppla till en nattpåse till ditt urostomibandage. Nattpåsen är en uppsamlingspåse som kopplas via en lång slang direkt till avtappningskranen på din urostomipåse. Nattpåsen kan hänga under sängen i en ställning eller läggas i en hink under sängen.



Kontrollera storleken på din stomi med hjälp av hålmallen och justera hålet i stomipåsen med sax, så att en perfekt passform uppnås.



Byte av stomipåse/stomibandage

Byte av stomipåse

Vanligtvis byter man den tömbara endelspåsen en gång per dygn. Med ett tvådelsbandage byter man påsen en gång per dygn, medan stomiplattan kan bytas varannan eller var tredje dag.

Förbered ditt bandagebyte

Underlättar om du plockar fram allt du behöver innan ditt byte:

1. Stomipåse
2. Sax/om du inte använder färdigstansade påsar
3. Mjuka kompresser
4. Tillgång till ljummet vatten
5. Avfallspåse som du kan slänga förbrukade kompresser och stomipåse i

Avlägsna stomipåsen

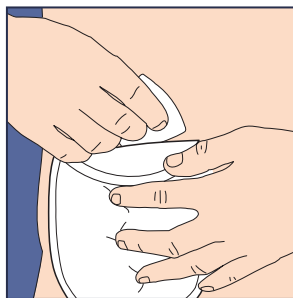
Börja upptill, ta tag i påsens kant och dra försiktigt samtidigt som du trycker på huden, du kan använda en fuktad kompress och stryka med mellan hud och häftyta. Har du känslig hud kan du använda dig av en adhesive remover, för att skonsamt ta av påsen och därmed minska risken för hudskador. Denna kan även användas för att ta bort eventuella rester av påsens häftmaterial.

Spola aldrig ner förbrukade stomipåsar eller kompresser i toaletten. Den använda

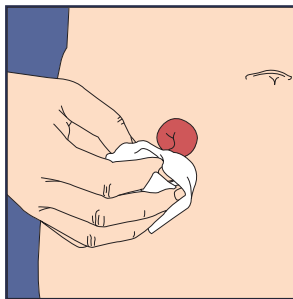
stomipåsen och övrigt avfall läggs sedan i en avfallspåse, som försluts och slängs i de vanliga hushållssoporna med restavfall.

Rent runt stomin

Tvätta försiktigt stomin och huden runt stomin med ljummet vatten och mjuka kompresser. Torka huden noggrant men gnugga inte för hårt (klapptorka). Om det behövs, kontrollera storleken på din stomi med hjälp av hålmallen och justera hålet i stomipåsen med sax, så att en optimal passform uppnås.



Lösgör plattan med hjälp av en mjuk och fuktig kompress.



Rengör försiktigt runt stomin med ljummet vatten med mjuka kompresser. Torka huden noggrant, inte gnugga.

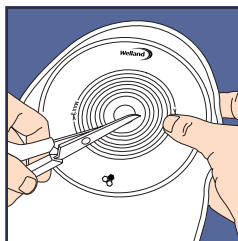
Applicera en ny stomipåse

Håll hudskyddsplattan mellan händerna någon minut, så att hydrokolloiden hinner värmas upp. Det underlättar applicering och ger en säker vidhäftning. Med hjälp av fliken, ta bort skyddsfilmen som täcker hudskyddsplattans häftyta.

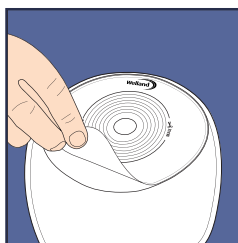
För att få en god passning ska du vika hudskyddsplattan på mitten (vik horisontellt över hålet), placera nedre delen av hudskyddsplattans hål runt undersidan av stomin och stryk hudskyddsplattan på plats så att det blir en god vidhäftning.

Värm och kontrollera

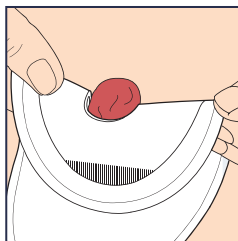
Stryk med handen över hudskyddsplattan och runt kanterna. Avsluta med att hålla en hand över påsen och värm plattan med handen mot huden vilket gör att påsens platta får en god vidhäftning och sitter säkert. De allra flesta stomipåsar har en delad framsida. Den delade framsidan kan göra det enklare att fästa bandaget över stomin på rätt plats. Det blir också möjligt inspektera stomin utan att ta av bandaget. Glöm sedan inte att stänga utloppet.



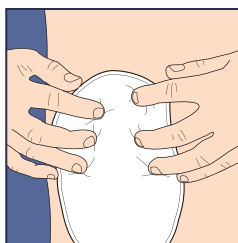
Klipp hålet i hudskyddsplattan för att få en perfekt passform runt stomin



Ta bort skyddsfilmen från hudskyddsplattans häfta



Trä hudskyddsplattan över stomin



Stomi-bandaget fäster mot huden runt stomin

Hudskydd

Tillbehör

Det finns flera olika sätt att skydda huden runt stomin, antingen genom att täta runt stomin eller genom att behandla huden. Det kan göras med pasta, tätningssringar, pulver, sprayer, servetter, krämer eller vätskor. Om du har behov av detta hjälper din stomimottagning dig med rekommendationer och förskrivning.

WBF: Hudskyddsbarriärfilm och häftborttagningsmedel. Skydd mot frätande ämnen och hudslitage. Bildar en mjuk, skyddande hinna som andas. Underlättar borttagning av häftor och häftrester från huden. Finns i två utföranden: en mindre och en större servett.

Welland Adhesive remover:

Silikonbaserad alkoholfri vätskeservett eller spray som underlättar avlägsnande av stomiplattor och tar bort gamla häftrester från huden.

Hyperseal: Tätningssringar av hydrokolloid som kan jämna till vid veck omkring stomin och tätar kring stomin med minskad risk för läckage.

Hydroframe: Ytterförstärkning av hydrokolloidmaterial, när man behöver förstärka runt påsens platta vilket kan behövas vid speciella tillfällen.

Ultraframe: Ytterförstärkning som är gjord av en mycket tunn film, vilket gör den följsam och elastisk. Används som förstärkning runt påsens platta.



Återgå till ett normalt liv

Drick mycket vätska!

Det kan finnas en oro för att få urinvägsinfektioner om man har en urostomi. För att minska risken för detta är det viktigt att dricka rikligt med vätska.

Genom att dricka mycket vätska spolas systemet igenom och minskar risken för urinvägsinfektioner att få fäste. Det har även visat sig att surgöra urinen kan hjälpa till att förhindra urinvägsinfektioner. Genom att dricka tranbärsjuice, plommonjuice, blåbärsjuice och ev C-vitamin (om din läkare rekommenderar det) kan man sänka urinens ph-värde. Risken för urinvägsinfektioner ökar vid för högt ph-värde.

Observera dock att tranbärsjuice inte ska drickas av personer som äter blodförtunnande läkemedel.

Mat

Direkt efter operationen kommer du kanske att få speciella kostråd men sedan finns inga restriktioner för vad du kan äta och dricka om du har en urostomi. Du bör kunna fortsätta att äta det du brukade äta före operationen.

Vad som är helt normalt men som kan hända är att din urin kan lukta annorlunda om du ätit vissa födoämnen som t.ex. fisk, sparris eller mejeriprodukter (ost). Urinen

kan färgas av andra födoämnen som svagt röd av rödbetor. Det kan bildas urinkristaller i din urin, en orsak till detta kan vara att urinen är för alkalisk (högt ph). Detta kan visa sig som en grå, hård beläggning på huden runt stomin. Det är därför viktigt att huden närmst stomin täcks av stomipåsens platta, var extra noga med att ha rätt hålstorlek.

Att resa

En urostomi kommer inte att hindra dig från varken lokala resor eller utlandsresor. Du kan även fortsättningsvis resa med bil, buss, tåg, båt eller flyg

Du kan byta/tömma din stomipåse överallt där det finns en toalett och handfat. Ha gärna med dig ett resekit, i en liten påse eller necessär, innehållande stomipåsar, kompresser, eventuellt häftborttagningsmedel och/eller hudskyddsmedel och en plastpåse att slänga använt material i.

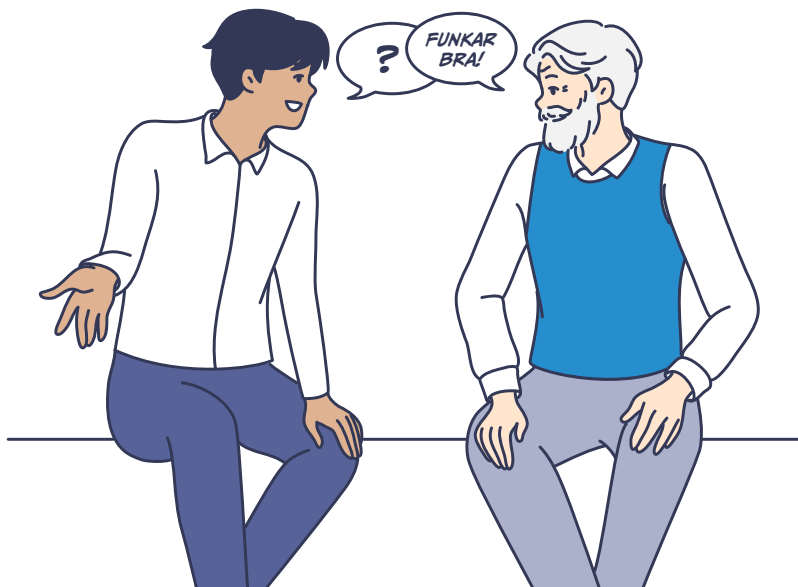
Om du reser med flyg bör du alltid ha med dig lite extra stomimaterial i ditt handbagage ifall dina väskor skulle komma bort på vägen. Det är alltid bra att kontrollera med flygbolaget vilka begränsningar som gäller för handbagage.

Kontrollera även villkoren i din reseförsäkring så att det inte finns några begränsningar vad det gäller tidigare diagnoser eller behandlingar.

Sex och samliv

Impotens hos män och andra sexuella problem kan uppstå efter kirurgisk behandling i urinvägarna. Stomi/uroterapeuten kan ge råd och vägleda dig rätt inom vården. Det finns även många hjälpmedel att tillgå såsom läkemedel, injektioner och vakuumpumpar. Din läkare/urolog kan ge råd och ordinera/förskriva dessa.

Om du har sexuella problem eller funderingar och behöver råd eller stöd, prata med din stomimottagning. Man kan även bli remitterad till läkare, gynekolog och eller sexolog.



Vanliga frågor

Kommer någon att kunna se att jag har en urostomi?

Svaret är nej! Stomipåsar är både tunna och diskreta. Men tänk på att en mindre påse kan synas mer än en större. Bär de kläder du är van vid och känner dig bekväm med. Har du någonsin sett en person som du trott haft en stomi?

När ska jag byta min stomipåse/stomibandage?

En urostomi droppar urin hela tiden och påsen behöver därför tömmas på urin kontinuerligt under hela dygnet. Dagtid tömmer du påsen via avtappningskranen ner i toaletten och nattetid kan du koppla in en extra nattpåse (denna kan tömmas och bytas varje morgon eller användas några dagar). Stomipåsen byts oftast varje till var annan dag. Vid användning av tvådelsbandage bör plattan bytas två till tre gånger i veckan.

Kan jag motionera?

Inga problem! Fortsätt att simma, dansa, jogga, trädgårdsarbete eller vilken fysisk aktivitet som passar dig bäst.

Mönstrade sportkläder och en hög midja kan dölja en utbuktande stomipåse.

Lite större t-shirts är perfekta om du vill dölja stomin, gärna i kombination med en trikåbyxa eller tub. Det finns även speciella gördlar som kan användas vid olika aktiviteter för att skydda och dölja stomipåsen. Dessa kan förskrivas av din

stomimottagning.

Vem ska jag berätta för?

Det är ditt personliga beslut och helt upp till dig!

Hur gör jag med bad och dusch?

Antingen har du stomipåsen på som vanligt eller så kan du duscha utan någon påse på. När du badar bör du ha påsen på men det kommer inte in något vatten i stomin varken under badet eller duschen.

Läckage?

Läckage kan tyvärr ibland uppstå. Kontrollera att stomibandaget är rätt applicerat på huden och att hudskyddsplattans hål har rätt storlek och form. Olika stomipåsar varierar i vidhäftning och säkerhet. Kanske behöver du en annan sorts stomibandage, eller någon extra tätning? Ibland kan man behöva någon specialpåse med konvexitet. Rådgör med din stomimottagning.

Jag tror jag kan ha en urinvägsinfektion?

Om du tror att du har en urinvägsinfektion är det viktigt att ta kontakt med vården eller läkare!

Tecken på möjlig urinvägsinfektion är illaluktande urin, feber, smärta i flanken,

frossa och/eller extra grumlig urin.

För att lämna ett urinprov bör du byta stomipåse och ta urinprovet från den första urinen som kommer ut ner i ett urinuppsamlingskärl. Bäst och mest tillförlitligt är om provet tas av kompetent vårdpersonal som tar provet med en kateter direkt från stomin.

Information

Information om ILCO (Tarm- uro- och stomiförbundet): www.ilco.nu

Information om urinblåsecancer:
www.blascancerforbundet.se

Information om Sektionen för stomiterapeuter och sjuksköterskor inom kolorektal omvårdnad (SSKR):
www.sskr.nu

Vi kan hjälpa dig!

Via vår hemsida www.axotan.se kan du läsa mer om alla våra stomiprodukter och hudskydd. Där kan du även beställa hem varuprover. Du finner också ett mycket större antal frågor och svar som ger information om att *Leva med stomi!*

Du kan kontakta vår kundservice på telefon **042-22 28 14** eller via e-post **kundservice@axotan.se**.

Ovanstående text har textbearbetats och faktagranskats av Eva Bengtsson, leg sjuksköterska/stomiterapeut, klinisk expert Axotan AB



Vi vill se personer med stomi leva livet fullt ut!

För oss på Axotan har fokus alltid varit att erbjuda de bästa innovationerna inom stomi- och sårvård. Vårt breda och noga utprovade sortiment ger vårdpersonal möjlighet att erbjuda sina patienter bästa

lösningen utifrån deras behov och förutsättningar. Vi vill att vården ska kunna hjälpa fler att känna sig trygga och leva obehindrat av sin stomi. **Hur kan vi hjälpa dig?**

axotan
WE CARE

Axotan AB
042-22 28 14
kundservice@axotan.se
www.axotan.se