

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Cares hemsida: www.mcare.se

För mer information eller prover, kontakta din stomiterapeut, din kontaktsjuksköterska eller M Care.



DU OCH DIN UROSTOMI

Värdefull information före och
efter din operation

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



mcare.se



kundservice@mcare.se



@SaltsHealthcare



SaltsHealthcare



www.mcare.se



©Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765490 08/18





Hej

Du kommer att få en urostomi och den här broschyren innehåller information som kan hjälpa dig att förstå vad det innebär. Allt kanske inte besvaras i den här broschyren och då kan du vända dig till din stomiterapeut för att få veta mer.

Innehåll

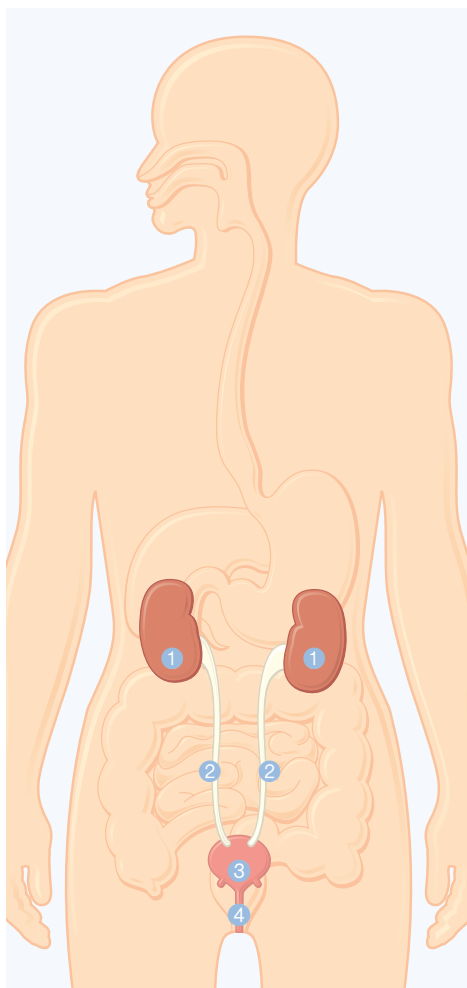
Urinvägarna	4
Vad är en urostomi?.....	5
Hur kommer stomin att se ut och kännas?.....	6
Varför får jag en urostomi?.....	6
Att bära en urostomipåse	7
Vakna upp efter operation.....	7
När börjar min stomi fungera?	8
Vilken typ av påse ska jag använda?	8
Att sätta på och byta stomibandage	9
Hur ofta ska jag byta påse?	11
Hantering av använd stomipåse.....	11
Olika typer av stomibandage	11
Hur får jag stomibandage?	12
Vad kostar stomibandage?	12
Hudvård.....	13
Urinvägsinfektioner.....	13
Vad kan jag äta?	14
Kan jag träna?.....	14
Kan jag resa?.....	15
Sex och samlevnad	15
Vem kan jag fråga?	16
Kontaktinformation.....	16
Anteckningar	18

Urinvägarna

Varje gång du äter och dricker, tar kroppen upp de näringsämnen den behöver. Restprodukter rensas bort och lämnar kroppen som urin eller avföring.

Urina bildas i dina njurar och transporteras därifrån via två urinledare till urinblåsan.

Nerver i urinblåsan skickar signaler när det är dags att tömma urinblåsan som du gör via urinröret.



Urinvägarna

- Njurar ①
- Urinledare ②
- Urinblåsa ③
- Urinrör ④

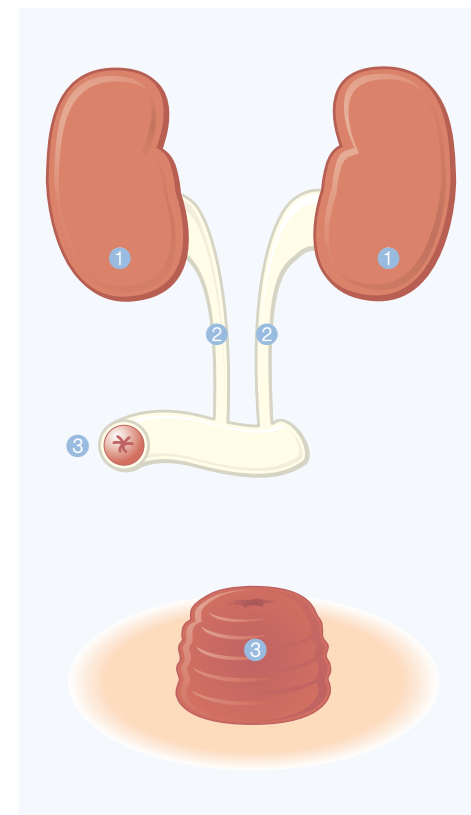
Vad är en urostomi?

Urina måste avledas från den vanliga vägen och tömmas ut via en öppning på magen (stomi betyder öppning). Din läkare och stomiterapeut förklarar varför. Vid operationen kopplas de två urinledarna till en bit tunntarm. Ena änden på denna korta bit tunntarm slutar blint, vilket innebär att den är avstängd och den andra änden mynnar ut på magen för att bilda en stomi.

En urostomi placeras ofta på höger sida av magen.

Innan operation, är det oftast stomiterapeuten som markerar den mest lämpliga placeringen av stomin. Målsättningen är att placera stomin så att den inte hamnar i veck eller gropar och att den är på en plats där du kan se den för att underlätta byte av stomibandage.

Man kan inte styra över urinflödet när man har en stomi. Urinen kommer att rinna ner i påsen utan att du känner något.



Urostomi

- ① Njurar
- ② Urinledare
- ③ Stomi



Urostomi

Hur kommer stomin att se ut och kännas?

Tarmen som dragits ut genom hålet på magen, vänds ut och in och sys fast mot huden. Tarmslemhinnan som stomin består av kan mest liknas vid insidan av munnen. Stomin är mjuk att ta på. Den är rödaktig till färgen och den är fuktig.

Stomin sticker vanligen ut en bit från kroppen.

Du har ingen känsel i stomin och den gör inte ont. Närmaste tiden efter operation är den lite svullen och det tar några veckor innan den har nått sin slutliga storlek och form. Efter operationen sitter det små stygn runt stomin. Stygnen tas bort efter ett tag, ibland är det stygn som försvinner av sig själv.

Du har ingen känsel i stomin och den gör inte ont

Varför får jag en urostomi?

Det finns olika anledningar till att man får en stomi.

Orsaken till din operation förklarar din läkare och stomiterapeut för dig.



Det finns olika anledningar till att man kan få en urostomi

Att bära en urostomipåse

Efter operationen kommer du att ha en stomipåse på magen som samlar upp urinen. Det finns många olika stomibandage att välja på. Det finns endelsbandage där platta och påse sitter ihop och allt fästs direkt på kroppen eller tvådelsbandage där plattan fästs på kroppen och sedan byter man påse på plattan. Den påse som visas på nästa sida är en endelspåse som man fäster direkt på magen. De är diskreta att bära under kläderna. Du kommer att få se olika alternativ och välja det som passar dig bäst.

Det finns många olika stomibandage att välja på

Urostomipåsar har en backventil som förhindrar backflöde. Det innebär att urinen inte kan rinna tillbaka över stomin. Det minskar risken för infektioner. Alla urostomipåsar har en tappningskran så att du enkelt kan tömma urinen ner i toaletten.

Påsar är vattentäta, så det går utmärkt att bada eller duscha med en stomipåse på. Det kan också vara ett lämpligt tillfälle att byta bandage vid dusch, du väljer själv det som passar dig bäst.

Vakna upp efter operation

När du vaknar upp efter operationen, kommer du att ha ett stomibandage på magen. Det kan vara genomskinligt eller ha en delad framsida så att stomin kan observeras av vårdpersonalen. Stomin är ofta lite svullen direkt efter operation, men det går tillbaka under de närmaste veckorna.

Det kan hända att du har dropp och/eller dränageslangar kopplade till dig, men det är inget att oroa sig för – det är helt normalt. De avlägsnas så småningom.

Du kommer att ha tunna slangar kopplade in i urinledarna för att kontrollera att det rinner urin från båda njurarna, men de tas bort drygt en vecka efter operationen.

Man kan känna sig trött efter operationen och det är individuellt hur fort man återhämtar sig.

När börjar min stomi fungera?

Det kommer urin via din stomi direkt efter operationen.

Det kan vara aningen rödfärgad urin till en början, men det är inget att oroa sig för. Man kan också se spår av slem i urinen, det kommer från den bit tarm som urinledarna är kopplade till.

Ibland dröjer det några dagar innan tarmen kommer igång med avföring igen.



Urostomipåse, fram- och baksida

Vilken typ av påse ska jag använda?

Direkt efter operationen kommer du att ha en stomipåse som kan vara genomskinlig eller ha en delad framsida. Vårdpersonalen kommer att vara ett stöd i din träning i stomivård.

Stomipåsen är oftast kopplad till en urinuppsamlingspåse med lång slang den första tiden. Du kan sedan välja om du hemma vill koppla din stomipåse till en sådan urinuppsamlingspåse på natten. Det innebär att du inte behöver gå upp och tömma stomipåsen nattetid.

Den genomskinliga påsen byts senare ut till en påse med täckt eller delad framsida.

Din stomi börjar fungera direkt efter operationen

Att sätta på och byta stomibandage

Träningen kan påbörjas redan före operation med en träningsstomi. Vårdpersonalen stödjer dig i stomiträningen direkt efter operationen och i hemmet utvecklar du en rutin som passar dig. Det är en god målsättning att försöka göra proceduren så enkel som möjligt. Det kommer att rinna urin från din stomi hela dygnet, men det kan vara lite mindre på morgonen innan du har ätit frukost. Därför kan det vara en bra tidpunkt att byta stomibandage. Du kommer att finna rutiner som passar dig bäst.

Ta fram allt du behöver inför ett bandagebyte:

- ▶ Ny stomipåse (och ibland platta om du använder 2-delsbandage)
- ▶ Sax och mall (om du inte använder färdigklippt hål)
- ▶ Kompresser och toalettpapper
- ▶ Ljummet vatten
- ▶ Hygienpåse (där du slänger det som är använt)

FÖRBERED BANDAGEBYTE

Klipp ut hålet på stomiplattan i rätt storlek med en svängd sax. Det är viktigt att alltid klippa hålets storlek så att plattan sitter så tätt intill stomin som möjligt. Tänk på att stomin oftast drar ihop sig och blir mindre den första tiden efter operation. Försäkra dig om att du hela tiden anpassar hålets

storlek efter stomins storlek. När stomin nått sin slutliga storlek så kan de flesta få påsar med färdigklippta hål som passar stomin.

Du kommer att finna rutiner som passar dig bäst



Inför bandagebyte



Klippa hål i stomiplattan

BORTTAGNING AV PÅSE

Töm påsen. Ta av hudskyddsplattan genom att försiktigt dra den uppifrån och nedåt samtidigt som man håller emot huden med andra handen. Lägg den använda stomipåsen i en hygienpåse. Tvätta rent runt stomin med kompress och ljummet vatten. Klappstorka torrt.



2 Vik ovankanten av påsen/plattan utåt så att man ser stomin tydligt. Tryck försiktigt fast den undre delen av hudskyddsplattan mot huden.

APPLICERING AV STOMIPÅSE

Huden ska vara ren och torr runt stomin innan ny påse sätts på.



1 Ta av skyddsfilmerna på plattans baksida.



3 Vik därefter upp påsens ovandel och tryck fast den mot huden. Slåta ut och håll gärna kvar med ett värmande tryck.

Hur ofta ska jag byta påse?

Det är lite olika hur ofta man byter sitt bandage. Det är något som din stomiterapeut kommer att prata med dig om. Påsen töms när den fyllts till en nivå som du upplever som tillräcklig. Tömning sker flera gånger per dygn. På natten kan du koppla urostomipåsen till en lång urinuppsamlingspåse, så slipper du gå upp och tömma.

Hantering av använd stomipåse

Töm påsens innehåll i toaletten. Placera använd stomipåse i en hygienpåse och knyt ihop för att sedan slänga i soporna. En stomipåse får inte spolas ner i toaletten eftersom den kan orsaka stopp i avloppet. Det gäller inte påsar som anges som "spolbara".

Olika typer av stomibandage

Det finns två huvudtyper av stomibandage.

ENDELS

Plattan sitter fast på stomipåsen och man fäster och tar av hela bandaget i ett.

TVÅDELS

Platta och påse är två separata delar. Plattan fästs på kroppen och sedan byter man påse på plattan. Man behöver alltså inte byta platta lika ofta som man byter påse. Det finns olika tvådelssystem, antingen de som man klickar ihop eller de som klistras ihop. Både endels- och tvådelssystem finns i flera olika storlekar. Det finns dels olika hålstorlekar och dels olika



Endels

Tvådel

storlekar på påsarna Någon trivs med stora påsar, medan andra föredrar en mindre storlek. Överdragen är av ett material som kallas non-woven. Det är mjukt mot huden och motverkar att det blir varmt och svettigt under påsen. Det finns ett brett urval av påsar. En del är helt transparenta, andra helt täckta och en del har delad framsida på det mjuka överdraget, vilket ger möjlighet till inspektion av stomin, till exempel vid fastsättning av bandaget.

Hur får jag stomibandage?

Efter den första typen av bandage som du har haft direkt efter operationen, kommer du att få se olika bandage från olika tillverkare. Din stomiterapeut låter dig prova flera alternativ tills du hittar ett eller flera som du trivs med och som fungerar bra för just dig. Man kan till exempel alternera och växla mellan olika tillverkares bandage, allt enligt dina önskemål och behov. Även om du bestämmer dig för något speciellt bandage, så går det alltid att byta till något annat om du vill.

Man får sedan sina hjälpmedel utskrivna av stomiterapeuten eller en distriktssköterska. Det sker på lite olika sätt på olika sjukhus och din stomiterapeut kommer att informera dig om hur du får tillgång till dina stomibandage.

Vad kostar stomibandage?

Din stomiterapeut kommer att ge dig all information om kostnaden.

Du bestämmer själv vilka stomibandage du vill ha



Hudvård

Det är väsentligt att huden runt stomin vårdas på bästa tänkbara sätt för att undvika att den blir skadad. Skadad hud kan innebära försvårad bandagering. Här kommer några tips:

► Rätt hålstorlek

Det är mycket viktigt att stomiplattan täcker huden ända intill stomin. Om hålet är för stort kan avföring få kontakt med huden och det kan orsaka hudskada. Kontrollera regelbundet att du har rätt hålstorlek.



► Undvik tvål och rengöringskrämer

Använd ljummet vatten för att rengöra runt stomin. Vanlig hudlotion kan påverka stomiplattans vidhäftning.

► Blödning

När man tvättar runt stomin kan det blöda lite. Det är helt ofarligt.

Om du vill ha mer information om hudvård, läs gärna vår broschyr "Vårda din hud."



Urinvägsinfektioner

När man har fått en urostomi, har man något högre risk att få urinvägsinfektioner. Det är viktigt att dricka tillräckligt så att du inte blir intorkad och att du har ett kontinuerligt flöde av urin i stomin.



Drick ordentligt med vatten under dagen

Om urinen är mörkfärgad, innebär det ofta att den är koncentrerad och att du har druckit för lite. Ibland är urinen lite grumlig av slem från tarmbiten – det är helt normalt. Grumlighet kan också vara tecken på en infektion – om du är osäker, ta då kontakt med sjukvården.

Vad kan jag äta?

Du kommer att kunna äta det mesta, men precis som för alla andra är en välbalanserad kost det bästa. Några generella råd som kan vara användbara för dig med urostomi:

- ▶ Ät en välbalanserad kost och ät regelbundet.
- ▶ Drink ordentligt med vätska, speciellt vatten.
- ▶ Att surgöra urinen kan minska risken för urinvägsinfektioner. Det kan du göra genom att dricka C-vitaminer, tranbärsjuice eller svartvinbärsdryck.

Gör det alla bör göra – ät en välbalanserad kost

Om du vill ha mer information om kost för urostomipererade – läs gärna vår broschyr **“Äta gott – Leva gott.”**



Kan jag träna?

Efter operationen är det viktigt att du återvänder till ett aktivt liv så snart du känner att du kan. Det är individuellt hur fort man återhämtar sig.



Oavsett vilken typ av träning du gjorde innan operation, ska du kunna återuppta den efteråt. Givetvis beror det på ditt allmäntillstånd och anledningen till din operation.

Om du vill ha mer information om träning, läs gärna vår broschyr **“Träning & Livsstil.”**



Kan jag resa?

Diskutera gärna med din läkare eller stomiterapeut innan du bokar en resa om du inte har rest någon gång efter operationen.

Planera i god tid inför resan:

- ▶ Gör en lista på allt som du behöver ha med dig.
- ▶ Gå igenom din dagliga rutin för att inte missa något som behövs.
- ▶ Beräkna det antal påsar som du normalt skulle använda för det antal dagar du ska vara bortrest och ta sedan med det dubbla. Annorlunda klimat, omgivning och mat kan påverka hur ofta du behöver byta bandage.
- ▶ Om möjligt, ta med större delen av ditt stomimaterial i handbagaget och lägg resten i resväskan.
- ▶ Kontakta ditt försäkringsbolag för att förvissa dig om att du har adekvat försäkring för resan.

Om du vill ha mer reseinformation, läs gärna vår broschyr **“Att resa.”**



Sex och samlevnad

Efter operationen kan du fortsätta med sex och samliv, men ibland måste man av olika anledningar ändra på sina vanor. Din läkare informerar dig om vad som kan förändras vid din typ av operation.



Alla frågor och funderingar kan du ta upp med din stomiterapeut. Stomiterapeuter är vana vid att diskutera sex och samlevnad med stomiopererade och deras partner.

Om du vill ha mer information, läs gärna vår broschyr **“Sex och samlevnad.”**



