

Din hverdag med urostomi



Forord

Dette hæfte er udarbejdet til dig, som skal have anlagt en urostomi eller for nylig har fået en urostomi.

Vi håber, at de følgende sider kan give dig svar på dine spørgsmål og hjælpe dig til hurtigt at vende tilbage til den hverdag, du havde før operationen. Ubevidst eller bevidst vil man kæmpe for at genvinde kontrollen over sin tilværelse og få "styr" på den nye situation. Meget kan synes umuligt, når man er træt og usikker på det hele, men tiden arbejder for en, og langsomt vil kræfter og overskud vende tilbage.

Hæftet er tænkt som et supplement til den mundtlige information, du får af din stomisygeplejerske. Hvis du ønsker mere detaljeret og uddybende information om et bestemt emne, vil vi anbefale dig at kontakte din stomisygeplejerske eller din egen læge.

Du er også velkommen til at kontakte en af vores sygeplejersker i Coloplast Kundeservice på telefon [49 11 12 13](tel:49111213).

Coloplast Danmark A/S retter en speciel tak til følgende personer, som har bidraget med værdifuld viden og gode råd ved udarbejdelsen af dette hæfte:

- Stomisygeplejerske Berit Kiesbye, Skejby Sygehus
- Stomisygeplejerske Dorte Skaarup Schmidt, Rigshospitalet
- Stomisygeplejerske Vibeke Kaufmann, Hvidovre Hospital

Hvad er en urostomi?

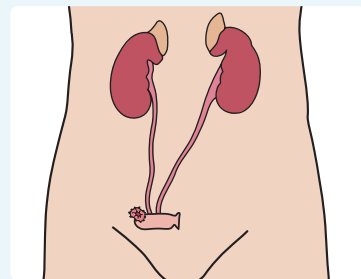
Stomi kommer af det græske ord stoma, som betyder mund eller åbning. I denne sammenhæng er der tale om en urostomi, som bliver dannet af den sidste del (ca. 15-20 cm) af tyndtarmen, som tages ud af det normale tarmforløb. Dette tarmstykke lukkes i den ene ende. Urinlederne sys på, og den anden del af tarmstykket føres ud igennem bugvæggen og sys fast til huden. Urinen løber konstant og opsamles i en urostomipose.

Urostomiens udseende

Stomien er rød. Den har omtrent samme farve som slimhinden i mundhulen. Som regel er den rund, men den kan også være oval. Lige efter operationen er stomien hævet, men den aftager i størrelse over et par måneder.

Berøring

Der er ingen nerver i slimhinden, og du kan derfor ikke mærke, når du rører stomien. Stomien kan bløde lidt, når du rører ved den, f.eks. ved poseskift, eller når huden omkring stomien rengøres. Det er normalt, og det gør ikke noget, hvis det kun er kortvarigt.



Placering
Oftest er urostomien placeret på højre side af maven.



Urostomi

Urin

Urinen kan indeholde slim og trevler, der stammer fra det lille stykke tyndtarm, som stomien er lavet af. Dette er helt normalt.

Almindeligste årsager til anlæggelse af en urostomi:

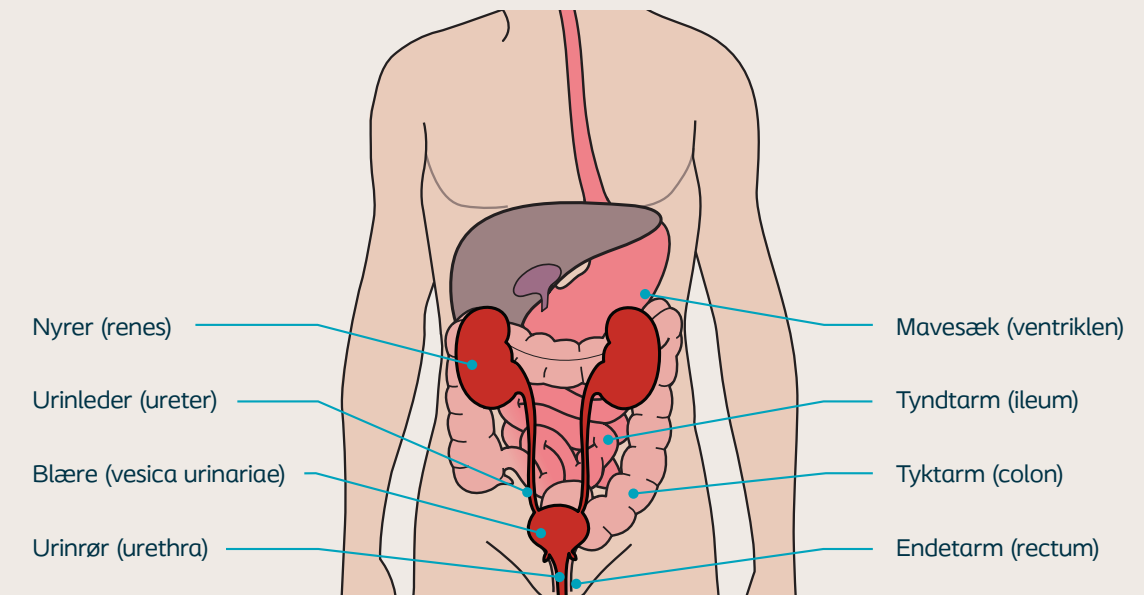
- Kræft i urinblæren
- Medfødte misdannelser
- Svær inkontinens (ufrivillig vandladning)
- Neurologiske sygdomme
- Stråleskader
- Skader (ulykker)

Urinvejene

Urinvejene består af nyrerne (renes), urinblæren (vesica urinariae), urinlederne (ureteres) og urinrøret (urethra). Urinen dannes i nyrerne. Den ledes bort fra nyrerne gennem urinlederne og ned i urinblæren. Herfra tømmes urinen ud gennem urinrøret.

Nyrerne er placeret på hver side af rygsøjlen øverst i lændedelen. Derfra produceres urin hele døgnet. Urinen opbevares i blæren, som ligger lige over symfyen (skambenet).

En voksen person producerer fra 1-1½ liter urin i døgnet, og når blæren rummer 100-300 ml, vil der opstå vandladningstrang.



Kan jeg leve som før?



Det er muligt at leve et normalt liv efter operationen. Urostomien i sig selv vil ikke begrænse dit aktive liv, men det er klart, at du psykisk har brug for tid til at vænne dig til din nye situation som stomiopereret. Mange spørgsmål dukker op – Lugter det? Kan det høres? Kan det ses? Men langt de fleste lærer at passe stomien og genoptage det liv, de havde før operationen.

Hvem skal jeg fortælle det til?

I begyndelsen kan det være svært at overskue, hvordan man skal forholde sig til andre mennesker. Åbenhed og ærlighed overfor sig selv og andre er et godt redskab til at komme videre. Du skal give dig selv den tid, det tager at acceptere den nye situation. Du afgør selv, hvem i din omgangskreds, der skal støtte og hjælpe af den nærmeste familie, kolleger og venner, er man nødt til at indvie dem i situationen. Hvis folk mærker, at du selv har accepteret stomien, vil de som regel også gøre det.

For nogen kan det også være en hjælp at tale med andre stomiopererede.

Tilbage på jobbet

Hvis du er erhvervsaktiv, vil det snart blive tid til at vende tilbage til jobbet. At du har fået en urostomi, er kun sjældent en hindring for at vende tilbage til dit tidligere job.

Fritid og sport

Når der er gået et par måneder efter operationen, vil du efterhånden føle, at kræfterne vender tilbage. Du vil være i bedre form og få mere lyst til at genoptage mange af de interesser og aktiviteter, du havde før.

Selve stomien vil ikke forhindre dig i at motionere, og som stomiopereret kan man dyrke de fleste sportsgrene.

Tøjstil

Prøv dig frem - og du vil finde ud af, at du formentlig kan bruge det samme tøj, som du plejer.

Dog kan det være vigtigt at tænke på, at en fyldt pose vil bule ud på maven.

Rejser

En stomi hindrer dig ikke i at rejse. Medbring dine stomiprodukter og tilbehør hjemmefra. Hvis du rejser til varmere lande, hvor du ofte sveder mere, skal du evt. bruge flere produkter. Hvis du rejser med fly, er det en god idé at have poserne med i håndbagagen, hvis kufferten er forsinket eller skulle forsvinde.

Hvis du er i tvivl, kontakt da din stomisygeplejerske.

Husk på rejsen



- Stomiprodukter med i håndbagagen
- Saks må ikke medtages i håndbagagen
- Ekstra stomiprodukter ved rejser i varme lande

Få mere information via
www.coloplast.dk/minrejseguide

Kost

Kan jeg spise, som jeg plejer, når jeg har en stomi?

Svaret er **JA**, hvis man overholder de generelle kostråd.



De 8 generelle kostråd er:

- Spis frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

Kostråd til nyopererede

Efter operationen er det meget vigtigt at sørge for at få kalorier og protein nok. Appetitten kan være lidt nedsat de første uger efter operationen. Hvis det kniber med appetitten, kan man supplere med færdiglavede eller hjemmelavede protein- og energidrikke. Vælger du at købe, kan du evt. gøre det på apoteket.

For nyopererede gælder det om fra starten at sørge for at få nok væske. En tommelfingerregel er 1,5-2 liter væske pr. døgn.

Tip



Den daglige motion kan være alt fra en gåtur til træning i fitnesscenter, løb, cykling osv.

Husk



Tranebærjuice eller tranebærkapsler kan forebygge urinvejsinfektioner, og det kan derfor anbefales at drikke et par glas tranebærsaft pr. dag.



Seksualitet og samliv

De tanker og følelser, du har i forbindelse med stomien og intimt samliv, er vigtige at dele med din samlever eller partner. Dette vil gøre det lettere både for dig og din partner at vænne sig til, at din krop er forandret.

Selvom du ikke orker eller tør påbegynde samlivet, f.eks. på grund af træthed, angst for smerter eller psykisk har en barriere, så er det vigtigt at have nærhed og berøring med din partner. Åbenhed og ærlighed overfor dig selv og din partner er vigtig.

Et godt seksualliv handler om mere end selve samlejet. Det handler også om kærlighed, nærhed og forståelse, og ikke mindst at turde være sig selv. Urostomien vil ikke være en hindring for seksualitet og intimt samliv.

Nogle kan dog opleve problemer efter operationen i forbindelse med seksualitet og samvær. Årsagerne kan være fysiske eller psykisk betinget.

Praktiske tips:

- Tøm eller skift pose før seksuelt samvær
- Skift gerne til en mindre pose eller evt. minicap

Tip



På www.coloplast.dk/brochure under stomi kan du læse og/eller downloade brochuren "Stomi & Seksualitet", som beskriver de mest almindelige psykiske reaktioner på det at få en stomi, og hvordan det kan påvirke dit kærligheds- og seksualliv.

Stomiprodukter og hudpleje

Valg af stomiprodukter

Ofte har man som stomiopereret sine egne, personlige krav til stomiprodukter og tilbehør. Der findes mange forskellige produkter, og det er vigtigt at vælge netop det, der passer bedst til dig.

Du kan vælge mellem 1-dels og 2-dels produkter:

- På 1-dels produkter er posen svejset fast direkte på klæberen, så det udgør en helhed. Man skifter hele posen med klæberen på én gang ved hvert poseskift. Typisk vil du med et 1-dels produkt skifte posen dagligt eller efter behov.
- Et 2-dels produkt består af 2 dele. En plade, som klæbes fast til huden, samt en pose, som kobles fast til pladen. Pladen og posen, skiftes ved behov. Ofte vil det være sådan, at pladen skiftes 3 gange om ugen, og posen skiftes dagligt.

Vi ser alle forskellige ud med forskellige faconer og former. Nogle har ardannelse, andre har folder, ujævnheder og brok. Forhold, som har betydning i relation til valg af stomiprodukt.

Det er også vigtigt, at du tager hensyn til stomiens størrelse og højde. Derudover skal der tages hensyn til den enkeltes kunnen, arbejde, fritidsinteresser og eventuelle allergier og/eller hudsygdomme.

Urostomiposer

En urostomipose er tømbar, og det vil sige, at der er en åbning forneden, hvorigennem posens indhold tømmes. En urostomipose tømmes typisk ca 6 gange i døgnet.

Posen tømmes i toilettet, og der kan være forskellige opfattelser af, hvordan man får placeret sig bedst muligt på eller ved toilettet, når posen tømmes. Du må eksperimentere lidt, indtil du har fundet den metode, der passer bedst til dig.

Ved skift af posen, fjernes posen efter tømning, og den smides ud sammen med almindelig dagrenovation i lighed med hygiejnebind og babybleer. Den brugte pose må ikke smides i toilettet.

Forskellige typer poser

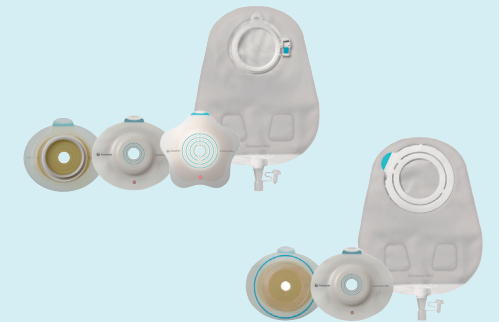
Når du har en urostomi, bør du vælge en urostomipose, der er forsynet med en tilbageløbsventil. Denne vil forhindre, at urinen løber tilbage til stomien, f.eks. når du ligger ned, hvorved også urinvejsinfektioner og hudirritation undgås.



SenSura® Mio 1-dels Urostomi Flerkammerposer

Flerkammerposer

Du har også mulighed for at vælge en urostomi flerkammerpose, der har nogle særlige egenskaber. Flerkammerposen er inddelt i kamre, så urinen kan fordele sig jævnt og derved skvulper mindre. Kamrene gør også, at posen er mere diskret og mindre synlig under tøjet.



SenSura® Mio 2-dels Urostomi Flerkammerposer (Click & Flex)

Urostomi Natpose

For at posen ikke skal blive for fuld i løbet af natten, kan stomiposen kobles sammen med en urinpose med en lang slange (ofte kaldet en natpose). Dette vil give dig en uforstyrret nattesøvn. Natposen kan hænge på en holder ved sengekanten eller ligge i en balje på gulvet.

Når du kobler urostomiposen sammen med natposen, er det vigtigt, at der står en lille smule urin i posen, da der ellers kan skabes et undertryk.



Urostomi natpose



Det er vigtigt at undgå, at der opstår hudproblemer, og med en korrekt skifteteknik er du godt på vej

- Undgå at skifte mere end højst nødvendigt.
- Ved aftagning løsnes posen forsigtigt oppefra og ned. Hold igen på huden med den frie hånd.
- Rengør huden med lunkent vand.
- Fjern eventuelle hår på huden omkring stomien.
- Huden skal være både ren og tør inden ny plade/klæber påsættes.
- Ved påsætning skal huden være glat, således at folder under pladen/klæberen undgås.
- Start fra den nederste kant af stomien når pladen/klæberen påsættes.
- Pladen/klæberen påsættes ved at påføre et jævnt tryk på hele fladen.

Pas godt på huden omkring din stomi

Her finder du nogle gode råd, til hvad du kan gøre for at passe godt på huden omkring din stomi:

- Tag pladen/klæberen forsigtigt af huden.
- Når du skifter pladen/klæberen, bør du gøre det til en vane at kigge på bagsiden, som ikke må være opløst, da dette er tegn på, at der er et bandageringsproblem, som skal løses.
- Huden omkring stomien skal vaskes og tørres forsigtigt med et blødt materiale, og du bør undgå sæbe og rensmidler.
- Det er vigtigt at hullet i pladen passer, præcist til stomiens størrelse i hudniveau – brug skabelon/måleguide.
- Hvis ikke målene passer, skal du lave en ny skabelon, eller du kan søge hjælp hos din stomisygplejerske.

Skift af stomiproduktet

Stomiproduktet skiftes oftest bedst, når du står op, og skal skiftes så hyppigt, som der er behov for. De ting, man skal bruge til et skift, lægges parat, så de er inden for rækkevidde.

- Vand
- Blødt materiale (gazeservietter/vat)
- En affaldspose
- Stomi-saks
- Skabelon/måleguide
- Produkt

At huden er hel og normal omkring stomien har afgørende betydning for stomiproduktets evne til at klæbe fast til huden, så du kan føle dig sikker og tryk.

Tip



Det er en fordel at skifte posen, før du har drukket noget om morgenen, da der på dette tidspunkt kommer mindre urin fra nyrerne.

På www.coloplast.dk/maalogklip kan du se filmen Mål og klip hullet korrekt og forebyg problemer.



Tip



På www.coloplast.dk/vejledning under stomi finder du stomivejledningen, der giver dig en levende og visuel vejledning i brugen af stomiprodukter.

Personlig hygiejne og velvære

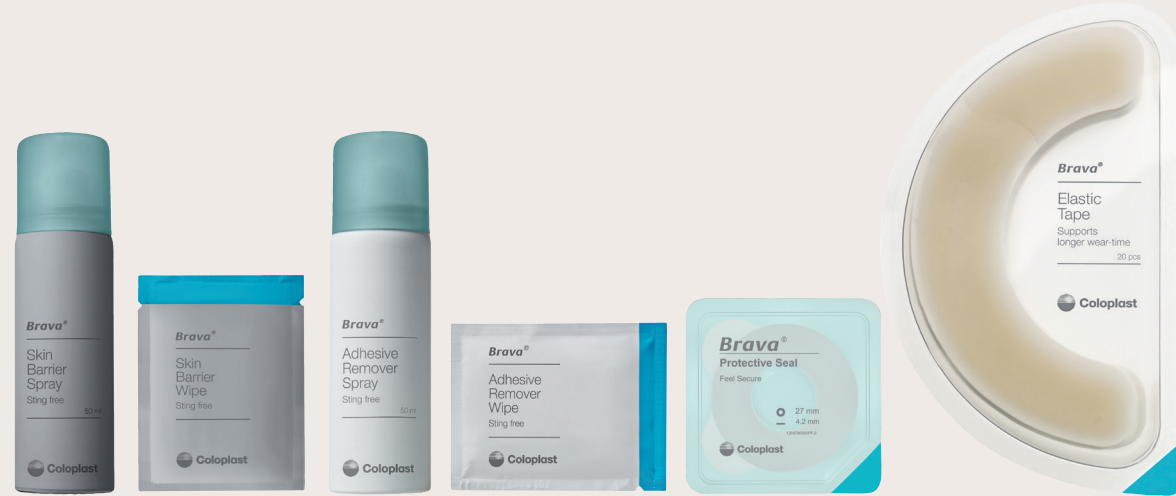


Man kan bade – brusebade eller tage karbad – nøjagtig, som man plejer. Det er dog helt i orden at bade uden pose på, blot sæben skylles grundigt af huden omkring stomien.

Tilbehør til stomi

Den bedste beskyttelse får vi af vores egen hud, men vi ved også, at der en gang imellem kan opstå situationer, hvor huden får brug for lidt ekstra hjælp og pleje.

Anvendelse af produkter som tilbehør til stomi kan være en hjælp, men husk at det altid vil være af vigtig og afgørende betydning af finde frem til årsagen til hudproblemer.



Læs mere om de forskellige produktmuligheder på www.coloplast.dk/stomiprodukter eller se vores Brava guide på www.brava.coloplast.dk.

Hvor kan jeg finde hjælp og støtte?

På sygehuset/hospitalet får du hjælp og oplæring i bandageskift og hudpleje. Du vil derfor få mulighed for at føle dig tryk og blive i stand til at klare dig selv.

Inden du bliver udskrevet, hjælper personalet på afdelingen og/eller stomisygeplejersken dig med at ordne de praktiske forhold i forbindelse med stomien. Eksempelvis produktmuligheder, bevilling og opfølgningskontrol.

Når du er kommet hjem, kan du eventuelt få et omsorgsbesøg ved hjemmesygeplejen, og desuden har du mulighed for at komme til opfølgende kontrolbesøg hos din stomisygeplejerske. Du er også velkommen til at kontakte en af vores sygeplejersker hos Coloplast Kundeservice på telefon **49 11 12 13**.

COPA er en patientforening for stomiopererede i Danmark. Foreningen har rådgivere, der selv er stomiopererede, og som giver råd og vejledning. COPA udgiver desuden et medlemsblad seks gange årligt.

Blæreforeningen er en forening for personer, der har eller har haft blærekræft eller blærepolypper og for pårørende. De oplyser om sygdommen samt tilbyder støtte og vejledning.

Nyttige links:

Patientforeningen COPA: www.copa.dk

Patientforeningen Colitis Crohn Foreningen (CCF): www.ccf.dk

Blæreforeningen: www.blaeforeningen.dk

Danmarks uafhængige lægetjeneste: www.netdoktor.dk

Coloplast, produkter og serviceydelser til dig med stomi: www.coloplast.dk

Stomi Information

Stomi Information er vores magasin til stomiopererede. Her kan du læse om andres oplevelser og erfaringer, følge med i udviklingen af nye produkter og få praktiske råd og tips til din hverdag. Magasinet udkommer to gange årligt.

Du kan bestille et gratis abonnement via vores hjemmeside www.coloplast.to/uromagasin eller ved at indsende kuponen på næste side.



Coloplast Kundeservice

Hvis du har brug for rådgivning i forbindelse med vores produkter eller gerne vil have tilsendt en gratis vareprøve, er du velkommen til at kontakte Kundeservice. Her kan du også få råd om stompleje og produkter.

Ring til os på 49 11 12 13
– alle hverdage mellem 8.30 og 15.00.

Du er også velkommen til at besøge vores hjemmeside www.coloplast.dk. Her kan du læse om vores produkter, og du kan finde generel information om stomi.



Julie Lippert og Kristine Halling Dahl,
Kunderådgivere

