



Tietoa **ohivuodoista**

Opas avanneleikatuille



Oppaasta

Perustamisestamme lähtien vuodesta 1957 olemme työskennelleet läheisesti terveydenhuollon ammattilaisten ja tuotteidemme käyttäjien kanssa sellaisten tuotteiden ja ratkaisujen kehittämiseksi, jotka täyttävät käyttäjien tarpeet. Tämä pitkä kokemus on antanut meille paljon tietoa vuosien varrella, ja tiedämme esimerkiksi, että ohivuodot ovat avanneleikattujen suurin huolenaihe. Tässä oppaassa vastaamme joihinkin yleisimpiin ohivuotoihin liittyviin kysymyksiin. Olemme myös koonneet yhteen tietoja ja neuvoja ohivuotojen riskin minimoimiseksi.

Coloplast kehittää tuotteita ja palveluita intiimiterveydenhoitoon alueella, jolla toimiminen vaatii käyttäjien tarpeiden ja toiveiden syvällistä tuntemista. Läheinen yhteistyö käyttäjien kanssa auttaa meitä luomaan ratkaisuja, jotka huomioivat käyttäjien erilaiset tarpeet. Tavoitteemme Coloplastilla on auttaa sinua löytämään oikeat tuotteet ja ratkaisut, jotta voit elää aktiivista ja antoisaa elämää.



Haittaavatko ohivuodot? Et ole yksin

Mikäli olet huolissasi ohivuodoista tai mietit kuinka ohivuotoja voisi vähentää, et ole yksin. 93% kaikista avanneleikatuista on huolissaan ohivuodoista ja tuntee huolen rajoittavan elämää.

Vartalo on erilaisia - niin myös avannesidokset. Avanneleikkauksen jälkeen vartaloprofiilisi voi muuttua useista eri syistä. Tiivis istuvuus avannesidoksen ja ihon välillä on äärimmäisen tärkeää avanteen hoidossa.

Seuraavilta sivuilta löydät hyviä neuvoja ja vinkkejä ryhmiteltynä seuraavasti:

- Syyt ohivuodoille
- Rutiinit ja ratkaisut



¹ Lähde: Coloplast, Market Research, Ostomy Life Study 2016

Mitä tarkoitamme ohivuodoilla?

Ohivuoto tarkoittaa sitä, että avanne-eritetä tai virtsaa vuotaa pussista tai että sitä vuotaa pohjalevyn alle eli yksinkertaisesti ulostetta tai virtsaa päätyy sinne, missä sitä ei kuulu olla. Se voi johtua siitä, että

- Pussi on rikkoutunut
- Uloste/virtsa pääsee vuotamaan pohjalevyn alle

Miksi ohivuotoa tapahtuu, ja kuinka sen voi välttää?



On tärkeää, että noudatat terveydenhuollon ammattilaiselta saamiasi ohjeita

Mitä on ohivuoto?

Kuinka ohivuodot meihin vaikuttavat on yksilöllistä, mutta yleisesti se aiheuttaa epävarmuuden tunnetta. Se on sekä henkinen että fyysinen huolenaihe, joka usein rajoittaa jokapäiväistä elämää. Uskallanko lähteä ulos? Missä on lähin WC? Entä jos joku huomaa ohivuotoni? Uskallanko luottaa avannesidokseeni?

Kyllä, voit luottaa avannesidokseesi. Saatavilla on useita erilaisia avannesidoksia sekä lisätarvikkeita, joiden avulla voit räätälöidä ratkaisun, joka sopii juuri sinun vartaloprofiiliisi, sinun arkeesi ja elämäntapaasi.

Joskus oikean tuotteen löytäminen vie aikaa. Kysy rohkeasti avannehoitajaltasi eri vaihtoehtoista.



Vartalot ovat erilaisia - ja niin ovat myös avannesidokset

Avanneleikkauksen jälkeen vartaloprofiilisi voi muuttua.

Sen voi aiheuttaa:

- Laihtuminen tai painonpudotus leikkaukseen johtaneen sairauden vuoksi
- Rypyt ja arvet avanteesi ympärillä
- Tyrän muodostuminen

Jos esimerkiksi avannettasi ympäröivä alue muuttuu tasaisesta sisäänpäin vetäytyneeksi, kannattaa vaihtaa avannesidos suorasta kuperaan convex-sidokseen. Voit myös joutua käyttämään lisätarvikkeita apuna.

Ota aina yhteyttä avannehoitajaasi, jos olet epävarma, onko sinulla oikea tuote käytössä. On olemassa kolme erilaista vartaloprofiilia: [tasainen](#), [sisäänpäin vetäytynyt](#) ja [ulospäin kohollaan](#) oleva. Vartaloprofiililla tarkoitetaan avannetta ympäröivää aluetta, johon pohjalevy kiinnitetään. Mikä on sinun vartaloprofiilisi?



[Tasainen](#)

Alue on vatsanpeitteiden tasolla, ihon pinta voi olla epätasainen.



[Sisäänpäin vetäytynyt](#)

Alue muodostaa kuopan vatsanpeitteisiin.



[Ulospäin kohollaan](#)

Alue on kohollaan vatsanpeitteistä.

Vartalot muuttuvat

Sinun täytyy katsoa, tunnustella ja tutkia vartaloasi säännöllisesti. Avannesidos ja mahdolliset lisätarvikkeet on valittu huolellisesti sopimaan sinun avanteellesi ja vartaloprofiilillesi.

Iho on luontaisesti elastinen. Se liikkuu ja joustaa liikkeidesi mukana. Siksi on tärkeää, että pohjalevy myötäilee vartalon liikkeitä. Elastisuus vähentää pohjalevyn irtoamisriskiä.

Avanteesi muoto ja koko voi myös muuttua ajan kuluessa. Tämä on tavallista ja tarkoittaa sitä, että sinun täytyy muuttaa pohjalevyn leikkausmallia vastaamaan avanteen muuttunutta muotoa ja kokoa.

Myös vartaloprofiilisi saattaa muuttua. Avanne voi vetäytyä sisäänpäin tai olla ulospäin koholla. Vatsaan voi tulla ryppyjä ja poimuja, joita ei ollut aiemmin.

Varmistaaksesi avannesidoksesi istuvuuden, voit tarkistaa sen säännöllisesti. Istuuko pohjalevyn aukko tiiviisti avannenipukan ympärille, entä kiinnittykö pohjalevy ihoon koko matkalta aina keskeltä reunoille saakka?

Estä ohivuodot!

1. Tarkista vartaloprofiilisi
2. Tarkista hoitorutiinisi

- Varmista, että iho on puhdas ja täysin kuiva ennen pohjalevyn kiinnittämistä - kosteus voi vaikuttaa sidoksen kiinnittyvyyteen
- Varmista, että sinulla on avannesidos, joka myötäilee vartalosi liikkeitä ja istuu tiiviisti vartalonmuotoosi
- Varmista, että pohjalevyn aukko istuu tarkasti avanteen ympärille, jotta avanne-eritettä ei pääse vuotamaan pohjalevyn alle
- Mittaa avanteesi säännöllisesti
- Varmista, että avannetta ympäröivä alue on mahdollisimman tasainen - tarvittaessa voit käyttää erilaisia lisätarvikkeita tasoittamaan ryppyjä ja uurteita.
- Tarkista vanha pohjalevy vaihtaessasi sidosta. Jos se on kulunut tai siinä on ulostetta tai virtsaa, tulee sinun säätää leikkuualueetta tai vaihtaa toisenlaiseen pohjalevyyn. Ota yhteyttä avannehoitajaasi.



Seuraa vartalo profiiliäsi

Oletko huolissasi ohivuodoista tai pyörivätkö ajatuksesi avanteesi ympärillä?

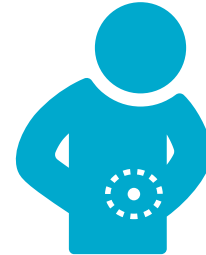
Ei ole epätavallista kokea haasteita, kuten ohivuotoja, avanteen kanssa. Nämä ongelmat voidaan yleensä ratkaista avannesidosta säätämällä tai muuttamalla tekniikkaa sidosta vaihdettaessa. Kokeile Coloplastin verkkosivuilta löytyviä Avanteen Itsearviointityökaluja, jotka auttavat löytämään sinulle sopivan ratkaisun.

www.coloplast.fi/itsearviointi

Voit myös säännöllisesti tehdä BodyCheck -testin. Siinä vastaat 8 helppoon kysymykseen, jotka auttavat tunnistamaan vartalo profiiliä ja löytämään sinulle sopivat tuotteet.

www.coloplast.fi/bodycheck

Ota yhteyttä avannehoitajaasi, mikäli jokin asia huolestuttaa sinua.



Vaihtorutiinit - kiinnittäminen



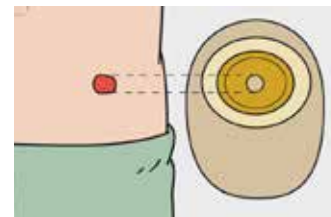
30-60 sekuntia



Pohjalevyn kiinnityksessä kaksi tärkeää huomioitavaa asiaa ovat kiinnitystekniikka ja siihen käytetty aika. On tärkeää, että pohjalevy kiinnittyy ihoon koko pinta-alaltaan. Avannetta ympäröivän ihon tulee olla mahdollisimman tasainen, jotta pohjalevyn liimapinta voi tarttua tasaisesti.

Pohjalevyä kiinnittäessä ajattele, että maalaisit auringon sormillasi avanteesi ympärille. Sivele etusormella pohjalevyn keskiosaa avanteen ympäriltä tiiviisti kiinni ihoon. Jatka painelemalla kevyesti pohjalevyn keskeltä ja siitä ulospäin eri suuntiin, jotta varmistat tiiviin kiinnittymisen pohjalevyn ja avannetta ympäröivän ihon välillä.

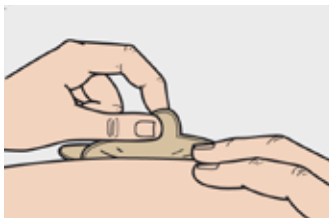
Kiinnittämiseen tulisi käyttää aikaa 30-60 sekuntia. Paina lopuksi vielä pohjalevyä koko kämmenellä ihoa vasten.



Kiinnitä

- Varmista, että iho on puhdas ja täysin kuiva ennen pohjalevyn kiinnittämistä.
- Leikkaa pohjalevyyn täsmälleen avanteen muotoinen ja kokoinen aukko.
- Aseta pohjalevy avanteen ympärille. Varmista, että se kiinnittyy kauttaaltaan ihoa vasten, erityisesti avanteen ympäriltä.

Vaihtorutiinit - poistaminen ja tarkistaminen



Poista

- Tyhjennä pussi, mikäli käytät tyhjennettävää pussia.
- Vedä poistoläppää alas irrottaaksesi pohjalevyn ihostasi. Poista pohjalevy hellävaraisesti rullaamalla sitä vaihe vaiheelta alas. Paina ihoa kevyesti toisella kädellä.
- Pohjalevyn poistoaine saattaa auttaa, jos tarvitset hieman lisääpua irrottamiseen.



Tarkista

- Tarkista vanha pohjalevy, ettei se ole kulunut, eikä siinä ole jäämiä avanne-eritteestä.
- Tutki avannetta ympäröivä iho punoituksen tai vaurioiden varalta. Saattaa olla, että ärsytyksen muoto vastaa pohjalevyn vaurioita. **HUOM!** Iho saattaa punoittaa hetken aikaa pohjalevyn irrottamisesta johtuen.



Noudata aina terveydenhuollon ammattilaiselta saamiasi ohjeita. Mikäli sinulla silti esiintyy ohivuotoja, ota yhteyttä avannehoitajaasi.

Liikunta ja avanne

Elämäntavat ja jokapäiväinen toiminta asettavat korkeat vaatimukset avannesidoksellesi. Sidoksen tulisi istua tiiviisti ja myötäillä vartalosi muotoja ja liikkeitä.

Liikkuminen on hyväksi kaikille. Voit tehdä lähes kaikkia samoja asioita, kuin ennen leikkaustasi. Uinti ja kävely ovat molemmat loistavia liikuntamuotoja pitääksesi itsesi kunnossa ja säilyttääksesi energiatasosi korkeana ilman, että ne rasittaisivat kehoasi liikaa. Alkuun pääsemiseen pätee yksinkertainen sääntö: aloita hitaasti ja rauhallisesti. Lisää määrää ja rasittavuutta vähitellen.

Kävely on sopiva liikuntamuoto monille ja sen voi aloittaa melko pian leikkauksen jälkeen. Kävelylenkin pituutta on myös helppo lisätä vähitellen ja kävelyä voi harrastaa sekä ulkona että sisällä. Liikunnan rasittavuuttakin voi helposti lisätä kävelemällä portaita tai maastossa ylä- ja alamäkeä.

Joogaaminen on myös erinomainen liikuntamuoto. Jooga vähentää stressiä, vahvistaa lihaksia sekä parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta. Joogata voi missä tahansa, joten sitä on helppo alkaa harrastamaan. Se sopii myös aloittelijoille, koska tasoa voidaan säätää kokemuksen mukaan.

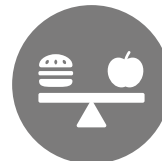


Itsestäsi huolehtiminen on tärkeää

On tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistasi. Riittävä uni ja lepo, terveellisesti syöminen ja säännöllinen liikunta vahvistavat immuunijärjestelmää.

Sinun ei tarvitse noudattaa erityistä ruokavaliota, mutta kaikki ruoka-aineet eivät sovi kaikille, esim. tietyt ruoka-aineet voivat aiheuttaa kaasun muodostumista toisilla ja toisilla taas ei.

Kuten leikkausta ennenkin, saatat huomata joidenkin ruoka-aineiden lisäävän kaasunmuodostusta tai muita epämiellyttäviä tuntemuksia. Mikäli leikkauksen jälkeen koet, että jokin tietty ruoka-aine tuottaa erityisesti hankaluuksia, jätä se pois ruokavaliostasi vähäksi aikaa, mutta kokeile sitä taas myöhemmin uudelleen. Toista tämä kokeilu ”epäilyttävien” ruoka-aineiden kanssa useamman kerran (vähintään 3 kertaa), varmistaaksesi, että ongelma todella liittyy juuri tähän tiettyyn ruoka-aineeseen.



Intiimit tilanteet ja ohivuodot

Intiimit suhteet

Toivuttuasi leikkauksesta, totut pikkuhiljaa siihen, miltä avanteesi ja avannesidoksesi näyttää. Myös kumppanisi tottuu siihen. Ensimmäinen askel intiimin suhteen uudelleen aloittamiselle on tulla sinuiksi vartalossasi tapahtuneen muutoksen kanssa.

Avanneleikkauksesi jälkeen mietit todennäköisesti jossain vaiheessa, miten avanne jatkossa vaikuttaa seksuaalielämääsi. Seksuaalinen kanssakäyminen on luonnollinen osa elämää, minkä ei tarvitse muuttua avanneleikkauksen jälkeen. Suurin osa avanneleikatuista säilyttää normaalin seksielämän. Anna itsellesi aikaa, ja keskustele asioista kumppanisi kanssa.

Monia ahdistaa ajatus siitä, että ohivuotoa tapahtuu intiimin tilanteen aikana. Tuntisitko itsesi varmemmaksi pienemmän pussin kanssa? Saatavilla on ns. minipusseja, jotka voivat sopia näihin tilanteisiin. Kysy lisää asiakaspalvelustamme.



“Voin tehdä mitä
haluan. Avanne
ei ole este.”

Margit Pedersen, Tanska
käyttää SenSura® Mio sidoksia



Mistä saat tukea ja neuvoja?

On tärkeää tietää, mistä saat tukea ja neuvoja tarvittaessa.

Avannehoitaja

Mikäli sinulla jatkossa tulee avanteen tai avannetta ympäröivän ihon kanssa ongelmia, ota yhteys avannehoitajaasi.

Potilasyhdistykset

FINNILCO ry - avanneleikattujen yhdistys on yhdistys avanne- ja vastaavasti leikatuille sekä muille, joilla on samanlaisia ongelmia. Paikallisyhdistyksen lähimpänä sinua löydät osoitteesta www.finnilco.fi tai puh. (09) 2398 968.

Colores ry - Suomeen on keväällä 2007 perustettu Suolistosyöpäyhdistys Colores, joka tukee potilaita ja heidän läheisiään sekä tarjoaa aiheeseen liittyvää tietoa. www.colores.fi tai puh. 09 135 33 223.

Crohn ja Colitis ry on 1984 perustettu valtakunnallinen tulehduksellista suolistosairautta sairastavien tuki- ja edunvalvontajärjestö. www.crohnjacolitis.fi tai puh. 075 325 4400.

Coloplast® Care

Maksuton tuotetukipalvelu palvelee sinua henkilökohtaisesti antamalla tuotetukea ja neuvoja sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Kysy lisää asiakaspalvelustamme.

Coloplast Asiakaspalvelu

Vähemmän haasteita. Enemmän elämää. Me Coloplastilla haluamme auttaa sinua avanteeseesi liittyvissä haasteissa ja tarjota hyödyllisiä neuvoja ja ratkaisuja, jotta voit keskittyä normaaliin arkeen.

Tavoitat meidät arkisin klo 8.00 - 17.00
(09) 8946 750 tai asiakaspalvelu@coloplast.com



BodyFit® Technology

Ajattelemme, ettei yksikään vartalo ole samanlainen ja suunnittelemme ja kehitämme tuoteratkaisuja, jotka sopivat varmasti ja mukavasti kaikille vartalonmuodoille. BodyFit Technology on innovaatiomme avanteen hoidossa, ja lähtökohtana sille on avanneleikatun todelliset tarpeet.

SenSura Mio -tuotteissa käytetty BodyFit Technology vaikuttaa positiivisesti käyttäjien elämään. SenSura Mio -tuotteissa on monia BodyFit Technology -ominaisuuksia. Esimerkiksi elastinen pohjalevy, joka on kaikissa SenSura Mio -tuotteissamme, on valmistettu erityisestä hydrokolloidien ja polymeerien sekoituksesta, joka yhdessä erityisen päällyskalvon kanssa tekee siitä kaksi kertaa joustavamman kuin perinteiset pohjalevyt. Näin se mukautuu yksilöllisiin vartalon muotoihin ja myötäilee vartalon liikkeitä.



BodyFit
Technology®

SenSura[®] Mio - kaikille vartaloille

SenSura Mio -avannesidokset kaikille vartaloille. Nyt on saatavilla oma avannesidos kaikille vartalonmuodoille - tasainen, sisäänpäin vetäytynyt tai ulospäin kohollaan oleva.

Kaikki SenSura Mio -tuotteet ovat miellyttäviä ja huomaamattomia käyttää. Yhteinen tekijä kaikille SenSura Mio -tuotteille on BodyFit Technology[®], jonka ansiosta sidokset myötäilevät vartalonliikkeitä ja varmistavat tiiviin istuvuuden yksilöllisiin vartalonmuotoihin. Muita esimerkkejä tästä ovat pussin huomaamaton design sekä ainutlaatuinen ympyränmuotoinen esisuodatin. Nämä ominaisuudet yhdistettynä, SenSura Mio tarjoaa optimaalisen huomaamattomuuden ja mukavuuden - voit olla luottavaisin mielin koko päivän.

Sensura Mio -pohjalevyjen tuotevalikoimassa on kolme eri tuoteryhmää - **SenSura Mio**, **SenSura Mio Convex** ja **SenSura Mio Concave**. Kaikista tuoteryhmistä on saatavilla sekä 1- ja 2-osaisia sidoksia, tyhjennettävällä tai suljetulla pussilla sekä click-rengaskiinnityksellä ja/tai flex-tarrakiinnityksellä.



Otathan yhteyttä, jos haluat lisää tietoa avannetuotteistamme:
(09) 8946 750 tai tilaa näytteitä suoraan verkosta www.coloplast.fi/tuotteet



Ota yhteyttä!

Coloplast asiakaspalvelu

Avoimna arkisin klo 8-17

Puh. (09) 8946 750

Email: asiakaspalvelu@coloplast.com

www.coloplast.fi



facebook.com/ColoplastFI

Ostomy Care
Continence Care
Wound & Skin Care
Urology Care

Coloplast Oy, Äyritie 12 B, 01510 Vantaa

www.coloplast.fi Coloplast-logo on Coloplast Groupin rekisteröimä tavaramerkki. © 2018-11. Kaikki oikeudet pidätetään Coloplast Group



FI_410N392521032