

Ohutsuoliavanneopas

Tietoa ja neuvoja ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen



SISÄLLYS

Leikkaus

Miten ruoansulatusjärjestelmä toimii?	4
Mikä on ohutsuoliavanne?	5
Miten elämä muuttuu ohutsuoliavanteen myötä?	5
Miltä avanne näyttää ja tuntuu?	6
Miksi tarvitsen avanteen?	6
Miksi minun täytyy käyttää avannepussia?	10
Miten avannesidos toimii?	10
Miten avannehoitaja voi auttaa?	11

Sairaalassa

Miltä minusta tuntuu leikkauksen jälkeen?	12
Mitä minun tulisi tietää?	12
Milloin avanne alkaa toimia?	13
Mitä tapahtuu, kun pussi pitää tyhjentää?	14
Kuinka vaihdan pussin?	14
Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?	15
Millaisen pussin valitsen?	16
Avannepussit	16
Kuinka hävitän käytetyt pussit?	17
Ohjeita pussin asettamiseen ja vaihtoon	18
Mitä muuta minun tulee tietää?	21

Kotona

Kuinka hankin avannetarvikkeita?	22
Pitääkö minun siirtyä erikoisruokavalioon?	23
Voinko vielä matkustaa?	24
Voinko edelleen harrastaa liikuntaa?	24
Entä seksi?	25
Kenen puoleen voin kääntyä, jos kaipaen tukea?	25

Tukea ja neuvoja

Hyödyllisiä yhteystietoja	26
---------------------------	----

Ohutsuoliavanne...

Minkä tahansa leikkauksen kokeminen voi olla merkittävää, mutta jos olet hyvin valmistautunut, tiedät mitä odottaa. Olipa leikkaus sitten ennakoon suunniteltu tai odottamaton, on tämän oppaan tarkoitus olla tukena. Opas on suunniteltu vastaamaan niihin kysymyksiin, jotka useimmiten askarruttavat ohutsuoliavanneleikattuja. Opasta voit hyödyntää myös jatkossa, kun kaipaat tiedon kertausta.

...me tuemme sinua

Sinun on hyvä muistaa, että ympärilläsi olevat ihmiset antavat sinulle tukea. Sinua ympäröivä hoitotiimi koostuu sinut leikanneesta kirurgista, avannehoitajasta ja useista muista hoitoalan ammattilaisista. Annamme sinulle, perheellesi ja hoitajillesi apua ja neuvoja sekä ennen leikkausta että leikkauksen jälkeen sekä sillä välin kun olet sairaalassa ja kun pääset kotiin.

Tällä hetkellä päässä pyörii varmasti paljon kysymyksiä ja se on täysin luonnollista. Olivatpa kysymykset kuinka pieniä tahansa tai jos sinulla on huolia, ota aina yhteys sinua hoitaviin henkilöihin. He auttavat sinua mielellään.

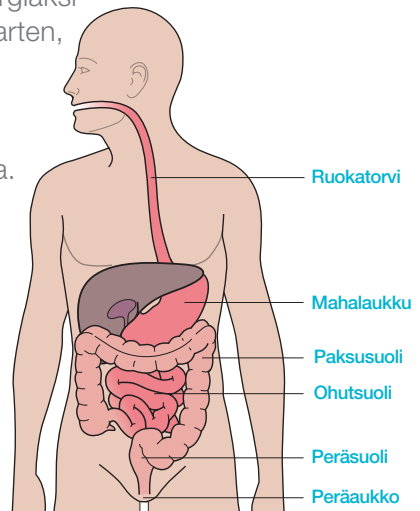
LEIKKAUS

Miten ruoansulatusjärjestelmä toimii?

Minkä hyvänsä leikkauksen läpikäyminen saattaa tuntua pelottavalta. Jotta ymmärrät paremmin, mitä leikkauksessa tapahtuu, kerromme ensin, miltä ruoansulatusjärjestelmä näyttää ja miten se toimii.

Alla olevassa kuvassa näet kuinka ruoansulatus alkaa suusta ja päättyy peräaukkoon. Syödessä tai juodessa ruoka kulkeutuu pitkin ruokatorvea mahaan. Mahalaukussa ravintomassa muokkautuu pienempiin osiin ja mahanesteet alkavat pilkkoa ravintomassaa edelleen. Massa jatkaa matkaansa ohutsuoleen, jossa ruoansulatus pysähtyy ja ravintoaineiden imeytyminen alkaa. Verenkierron mukana ravintoaineet, joita tarvitsit energiaksi kasvun ja solujen rakennusta varten, kulkeutuvat eteenpäin.

Ruoansulatusprosessissa jää myös imeytymättömiä ainesosia. Ainesosat siirtyvät massana paksusuoleen. Paksusuoleessa massasta poistuu nesteitä ja tämä tekee massasta kiinteän. Massa liikkuu paksusuolesta peräsuoleen, josta se ulostamisrefleksin avulla tulee ulos elimistöstä.



Mikä on ohutsuoliavanne?

Sinulle tehdään kirurgisena leikkaustoimenpiteenä ohutsuoliavanne. Leikkauksessa osa ohutsuolta nostetaan vatsanpeitteiden läpi iholle, johon tehdään ulostuloaukko ulosteelle. Tämä aukko on nimeltään avanne. Useimmiten avanne tehdään kehosi oikealle puolelle, mutta joissain tapauksissa se saatetaan tehdä myös vasemmalle puolelle. Jossain tapauksissa saat olla mukana päättämässä yhdessä avannehoitajan kanssa siitä, mihin kohtaan avanne voidaan sijoittaa.

”Kirurgi ja avannehoitaja kertovat sinulle, millainen leikkaus sinulle tehdään ja miksi tarvitset avanteen.”

Miten elämä muuttuu ohutsuoliavanteen myötä?

Ohutsuoliavanteen myötä uloste ei enää kulkeudu peräsuolen ja -aukon kautta ulos elimistöstä. Uloste poistuu avanteen kautta. Peräaukossa sijaitsevan tahdonalaisen sulkijalihaksen avulla olet voinut aiemmin vaikuttaa ulostamiseen ja suolikaasun poistumiseen. Avanneleikkauksen jälkeen et voi enää kontrolloida ulosteen etkä suolikaasun poistumista elimistöstäsi.

Miltä avanne näyttää ja tuntuu?

Avanne on kostea ja vaaleanpunertava ja se työntyy hieman ulos vatsastasi. Aluksi se saattaa olla hyvin turvonnut, mutta ajan myötä sen koko pienenee, yleensä 6–8 viikon kuluessa leikkauksesta.

Avanteen kuuluu näyttää punaiselta eikä siinä ole kiputuntoa.

Miksi tarvitsen avanteen?

Avanneleikkaus voidaan tehdä monesta eri syystä. Avannehoitaja ja kirurgi kertovat sinulle tarkemmin leikkauksesta ja miksi sinulle tehdään avanne.

Ohutsuoliavanne voi olla joko Brooken Ileostooma tai Loop-ileostooma.

Brooken Ileostooma

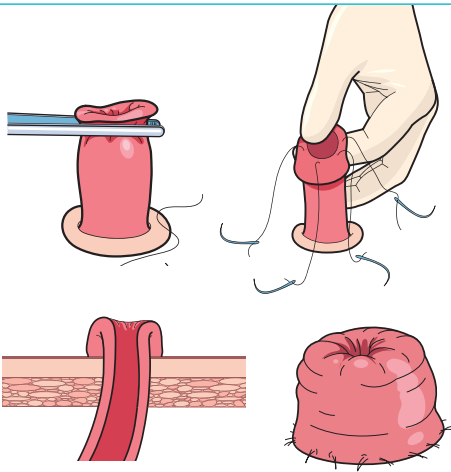
Tällainen avanne muodostetaan yleensä, kun osa paksusuolesta joudutaan poistamaan. Jäljelle jäänyt ohutsuoli tuodaan vatsaontelosta vatsanpeitteiden päälle, iholle, muodostamaan avanteen. Tällainen avanne voi olla joko väliaikainen tai pysyvä. Brooken avanne tehdään yleensä silloin, jos ohutsuolen loppuosa on vaurioitunut.

Koko paksu- ja peräsuolen poisto. Pysyvä Brooken Ileostooma tehdään yleensä silloin, kun joudutaan poistamaan pysyvästi paksusuoli, peräsuoli, anaalialue sekä peräaukko.

Totaali kolektomia tarkoittaa, että paksusuoli poistetaan kokonaan. Peräsuoli, anaalialue sekä peräaukko jätetään ja ohutsuolen loppupäästä muodostetaan avanne, joka voi olla joko väliaikainen tai pysyvä.

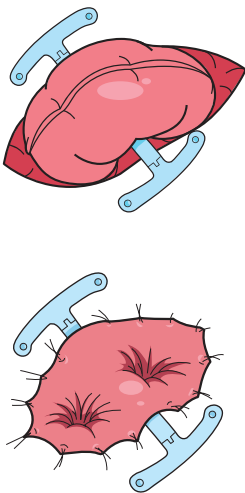
Loop-Ileostooma

Loop-ileostooman eli lenkkiavanteen tarkoitus on yleensä olla väliaikainen. Useimmiten Loop-Ileostooma muodostetaan siten, että suoli vedetään lenkinä vatsanpeitteiden läpi ihon päälle. Suolilenkkiin tehdään viilto ja suolen reunat rullataan alaspäin ja ommellaan kiinni ihoon. Tällä tavoin Loop-Ileostooma muodostuu kahdesta avanteesta, jotka ovat liitoksissa toisiinsa. Lenkkiavanne voi olla myös väliaikainen, ja se saatetaan sulkea myöhempänä ajankohtana. Suolen annetaan rauhassa parantua (sairaudesta tai muusta ärtymystilasta johtuen) ja myöhemmin suoli ommellaan kiinni ja laitetaan takaisin vatsaonteloon.



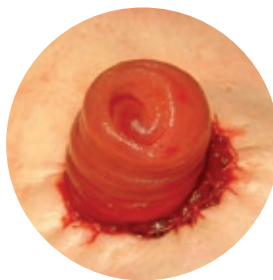
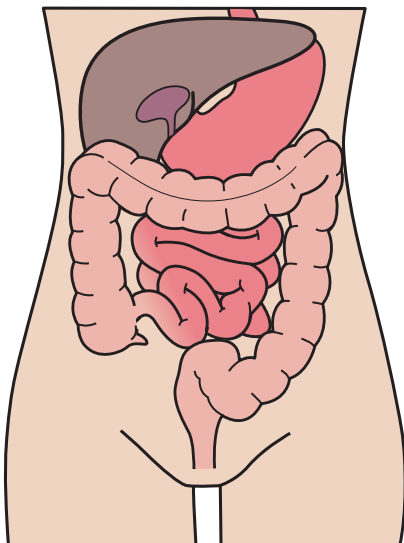
Brooken Ileostooman muodostaminen

1. Vatsa-alueen iholle tehdään ulostuloaukko. Suolen pää vedetään vatsanseinämien ja ihokerrosten läpi.
2. Suoli käännetään niin, että siihen muodostuu ns. polo-kaulus.
3. Suolenpään reuna ommellaan kiinni vatsanpeitteeseen, jotta suoli pysyisi paikoillaan.
4. Avanne on muodostettu.



Lenkkiavanteen muodostaminen

1. Vatsa-alueen iholle tehdään ulostuloaukko. Suolilenkki vedetään vatsanseinämien ja ihokerrosten läpi. Avannesauvaa voidaan käyttää siltana, joka kannattelee suolta. Silta sijoitetaan ihon ja suolilenkin väliin.
2. Suoleen tehdään viilto, tai tetaan taaksepäin ja ommellaan kiinni ihoon.



Leikkaus on nimeltään

Avannehoitaja voi näyttää alla olevasta kuvasta, mihin ruoansulatuskanavan osiin leikkaus tulee vaikuttamaan.

Miksi minun täytyy käyttää avannepussia?

Leikkauksen jälkeen uloste poistuu avanteen kautta peräaukon sijaan. Koska ulosteen ulostuloaukon ympärillä eli avanteen ympärillä ei ole sulkijalihasta, jonka avulla voit säädellä ulosteen ja suolikaasun erittymistä, tarvitaan pussi, joka kerää erittyvän ulosteen ja kaasut.

Leikkauksen jälkeen huomaat, että ulosteesi saattaa olla normaalia löysepää ja voimakkaamman hajuista kuin aiemmin. Ulosteeista tulee kiinteämpää jonkin ajan kuluttua, mutta se saattaa vaihdella ruokavaliosta riippuen. Olemassa on useita erilaisia avannesidoksia ja avannehoitajasi auttaa sinua löytämään sinulle sopivat tuotteet.

Miten avannesidos toimii?

Avannesidos on suunniteltu kiinnitettäväksi vatsalle avanteen ympärille, josta se kerää avanteesta erittyvän ulosteen ja suolikaasun. Ohutsuoliavannepussissa on useita erikoisominaisuuksia, suodatin mukaan lukien. Suodatin vapauttaa kaasua, jottei pussi täytyisi ilmasta (ilmapallon tavoin). Suodatin pitää huolen siitä, ettei hajua pääse vapautumaan. Pussi on vedenkestävä, joten voit käyttää sitä suihkussa tai kylvyssä, kunhan suodatin muistetaan suojata siihen tarkoitetulla tarralla.

Miten avannehoitaja voi auttaa?

Avannehoitaja on avanteenhoitoon perehdyttävän erikoiskoulutuksen saanut sairaanhoitaja. Hänen puoleensa voit kääntyä mieltä askarruttavissa avanneasioissa. Hän myös tukee sinua ja perhettäsi sekä ennen että jälkeen leikkauksesi.

Tilanteesta riippuen avannehoitaja voi neuvotella kanssasi avanteen sopivasta sijaintikohdasta ennen leikkausta. Tämä on tärkeää, sillä avanteen sijainti voi vaikuttaa avanteen hoitoon sekä muihin seikkoihin, kuten sopivan vaatetuksen valintaan.

”Ennen leikkausta koin oloni epävarmaksi. Sain tukea ja tietoa avannehoitajalta ennen leikkausta. Oloni helpottui, kun kuulin, että asiantuntevat hoitotyöammattilaiset olisivat ohjaamassa ja tukemassa minua joka vaiheessa.”

Avannehoitaja yhdessä muiden hoitoalan ammattilaisten kanssa antaa sinulle juuri niin paljon tukea kuin tarvitset, niin kauan kuin tarvitset – ei ainoastaan sairaalassa ollessasi, vaan myös kotiuduttua.

SAIRAALASSA

Miltä minusta tuntuu leikkauksen jälkeen?

Heti leikkauksen jälkeen sinun ei pidä yllättyä, jos tunnet olosi heikoksi. Saatat käydä läpi monenlaisia tunteita. On hyvä muistaa, että tunteiden ja tuntemusten kokemus ovat aina yksilöllisiä. On hyvä muistaa, että fyysinen ja henkinen palautuminen saattaa viedä jonkin aikaa.

Mitä minun tulisi tietää?

Kun heräät leikkauksen jälkeen, sinulle on laitettu leikkaussalissa ensimmäinen avannepussi. Pussin pintamateriaali on todennäköisesti läpinäkyvä, jotta hoitohenkilökunta voi tarkkailla avannetta pussin läpi. Aluksi avanne on turvonnut, mutta turvotus laskee vähitellen ja avanteen koko pienenee seuraavien viikkojen aikana.

Suoneen laskettavat tipat ja dreeni-putket ovat normaaleja leikkauksen jälkeen. Suolta/avannetta kannatteleva sauva, ”silta”, saattaa olla sijoitettuna suolen alle ensimmäisten päivien aikana. Älä säikähdä niitä. Ne tullaan poistamaan sopivana ajankohtana eikä poistaminen tuota kipua. Lääkäri tai hoitaja kertoo sinulle, milloin voit jälleen syödä ja juoda normaalisti.

Milloin avanne alkaa toimia?

Avanne alkaa toimia pian leikkauksen jälkeen, usein muutaman päivän sisällä. Uloste on aluksi vetistä ja voimakkaamman hajuista kuin aiemmin. Joskus ulosteen seassa saattaa olla verta. Älä ole huolissasi, sillä ulosteen koostumus tulee kiinteytymään ja haju muuttumaan miedommaksi ajan myötä, kun siirryt säännölliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. Saatat myös huomata, että suolikaasua vapautuu äänekkäästi – älä huolestu, tämä on täysin normaalia.

”Älä arkaile kysyä sinua askarruttavista asioista erityisesti ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä. Voit olla varma, että samat asiat ovat askarruttaneet myös muita.”

Ulostamistarvetta saattaa edelleen ilmetä, jos koko paksusuolta/peräsuolta ei ole poistettu. Tämä on normaalia ja ulostamistarpeen tunto vähenee ajan myötä. Liman eritystä saattaa esiintyä, jos peräaukko on vielä tallella. Tämä on normaalia. Liman saa poistumaan istumalla wc:ssä normaaliin tapaan.

Mitä tapahtuu, kun pussi pitää tyhjentää?

Ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä sinulla on käytössäsi avannepussi, jonka pintamateriaali on läpinäkyvä, kuten viereisessä kuvassa näkyy. Kotiinlähdön jälkeen voit halutessa siirtyä käyttämään pussia, joka on värillinen (beige tai valkoinen). Avanneleikkauksen jälkeen uloste on aluksi hyvin vetistä ja pussi saattaa olla hyvin erilainen kuin pussi, jota tulet käyttämään kotona. Pussin ominaisuuksista sekä toiminnoista sinulle kertoo hoitohenkilökunta, jolta saat tarkemmin apua, tukea ja mm. ohjeita pussin tyhjentämiseen. Lisäksi sinua tuetaan avanteenhoitoon liittyvissä toimenpiteissä, kunnes suoriudut niistä omatoimisesti.

”Avannehoitaja opettaa ja ohjaa sinua avanteesi hoidossa ja pussin vaihdossa - se on oikeastaan melko yksinkertaista, kun siihen tottuu.”

Kuinka vaihdan pussin?

Pussin vaihtoon on hyvä luoda rutiini ja sen vaihdon tulisi olla mahdollisimman yksinkertaista ja helppoa. Alat pian tottua avanteen olemassaoloon ja sen hoitamiseen. Huomaat, että avanteen toiminta aktivoituu tiettyinä aikana päivästä, esimerkiksi heti ruokailun jälkeen. Valitse ajankohta pussin vaihtoon esim. silloin, kun suolen toiminta ei ole niin aktiivista – vaikka heti aamusta. Ota kaikki tarpeellinen lähettyville ennen pussin vaihtamista. Suunnittelu kannattaa – sivulta 16 löydät kohdan ”Ohjeita pussin tyhjentämiseen ja vaihtoon”.



Läpinäkyvä pussi



Väriäinen pussi

Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?

Pussin vaihtorytmi on yksilöllistä. Avannehoitaja voi auttaa sinua arvioimaan kuinka usein sinun tulisi vaihtaa avannepussia – pussi tulee kuitenkin tyhjentää useaan otteeseen joka päivä.

Millaisen pussin valitsen?

Todennäköisin valinta ohutsuoliavanteeseen on tyhjennettävä pussi. Ohutsuoliavannepusseja on olemassa monenlaisia. Avannehoitaja auttaa sinua löytämään sinulle sopivimman tuotteen. Esimerkiksi saatat haluta vaihtaa läpinäkyvän pussin heti leikkauksen jälkeen pienempään tai värilliseen pussiin.

Avannepusstit

On olemassa kahdenlaisella kiinnitysmekanismilla varustettuja pusseja: yksi- ja kaksiosaisia. Molemmat ovat ihoystävällisiä, kevyitä kantaa, vuotamattomia ja hajunpitäviä. Sidosten käyttöä on vaikea havaita vaatteiden läpi ja voit hyvin elää elämääsi miettimättä avannepussin olemassaoloa. Myös erikokoiset pussit palvelevat tarpeitasi eri tilanteissa.

Yksiosainen avannesidos

Tuotteessa avannepussi on kiinnitettynä pohjalevyyn, joka kiinnittyy tiiviisti avanteen ympärille.

Kaksiosainen avannesidos

Tuotteessa on kaksi erillistä osaa: avannepussi ja pohjalevy. Tuotteet liitetään toisiinsa kiinnitysmekanismin avulla. Tuotteiden ollessa erillisiä sinun ei tarvitse irrottaa pohjalevyä jokaisen pussinvaihdon yhteydessä vaan voit vaihtaa pelkän pussin.

”Älä säilytä avannesidoksia auringonpaisteessa tai kuumuudessa, koska ne voivat haurastua.”



Yksiosainen avannesidos



Kaksiosainen avannesidos

Kuinka hävitän käytetyt pussit?

Pussi irrotetaan, jonka jälkeen se suljetaan ja laitetaan erilliseen muovipussiin. Muovipussin voit laittaa kotitalousjätteisiin.

ÄLÄ KOSKAAN huuhto pussia alas wc:stä, sillä pussi voi tukkia wc-putkiston. Jos käytät tyhjennettävää pussia, se kannattaa tyhjentää ennen poistamista. Tyhjä pussi suljetaan muovipussiin ja laitetaan kotitalousjätteen joukkoon.

Käyttäessäsi julkisia wc-tiloja niistä useimmiten löytyy asianmukaiset jätteenkeräysastiat. Jos wc-tiloissa on erikseen lastenvaipoille tai siteille tarkoitettuja jäteastioita, voit hyvin käyttää niitä avannepussin hävittämiseen.

Ohjeita pussin asettamiseen ja vaihtoon

Ennen kun aloitat, varmista, että sinulla on kaikki mitä tarvitset:

Pehmeitä pyyhkeitä – lämmintä vettä – muovipussi hävitystä varten – uusi avannepussi



Pohjalevyn leikkaaminen

Mittaa avanteen koko ja muoto avannemitan avulla. Merkitse mittaamasi reikäkoko pohjalevyyn ja leikkaa reikä. Ohivuotojen ja siitä johtuvien iho-ongelmien välttämiseksi on tärkeätä, että pohjalevyn reikä vastaa tarkkaan avanteen kokoa. Leikkaaminen on helpompaa käyrillä saksilla. Varmista, että iho on puhdas ja kuiva ennen pohjalevyn asettamista.



Suojakalvon poistaminen

Pidä kiinni pohjalevyn valkoisesta läpästä ja irrota suojakalvo vetämällä toisella kädellä turkoosia/sinistä läppää alaspäin.



Asettaminen

Lämmitä pohjalevyä käsien välissä. Aseta pohjalevy avanteen ympärille. Paikalleen sovittaminen helpottuu kun taitat pussin puoliksi ja painelet levyä alhaalta ylöspäin tiivistä iholle kiinni. Osassa pusseista on kurkistusikkuna, joka helpottaa sidoksen asettamista kohdalleen avanteen ympärille.



Poistaminen

Vedä valkoisesta läpistä irrottaaksesi levy iholta. Poista pohjalevy varovasti, vähän kerrallaan ylhäältä alaspäin. Paina kevyesti toisella kädellä ihoa vasten tukeaksesi ihoa.

Kaksiosaisen sidoksen paikoilleen asettaminen

Aseta ensin pohjalevy ja seuraa edellä olevia ohjeita.

2-osaiset pussit, joissa on mekaaninen lukkiinnitys

Huolehdi, että mekaaninen kiinnityslukko on auki. Liitä rengasmaisen kiinnitysmekanismin avulla pussi ja pohjalevy yhteen aloittaen renkaan alareunasta. Varmista, että olet kiinnittänyt pussin huolellisesti. Sulje lopuksi pysyvyyden varmistava lukkiinnitys.

2-osaiset pussit, joissa on tarrakiinnitys

Kiinnitä pussi varovasti pohjalevyyn ilman nykimistä tai vetämistä. Painele sormilla pussia ja levyä, jotta sidos asettuu hyvin avanteen ympärille.

Mitä muuta minun tulee tietää?

Avanteenhoidossa yksi tärkeimmistä asioista on pitää hyvää huolta avannetta ympäröivästä ihoalueesta. Tässä muutamia vinkkejä:

Pohjalevyn tulee kiinnittyä tiiviisti avanteen ympärille

Jos aukko pohjalevyssä on suurempi kuin avanne, uloste pääsee kosketuksiin ihon kanssa. Se voi aiheuttaa vakavan iho-ongelman tai ärsytystilan. Jos aukko levyssä taas on liian pieni, avanteesi saattaa vaurioitua. Tiukka pohjalevy saattaa hiertää tai estää avanteen verenkierron. Siksi on tärkeää, että tarkistat säännöllisesti avanteen ja pohjalevyn piirrosmallin koon. Koon on oltava oikea, jotta levy asettuu riittävän tiiviisti avanteen ympärille. Piirrosmallin voi asettaa avanteen ympärille ja katsoa, näkyykö ihoa.

Varo ihoa ärsyttäviä aineita

Eritteiden pääsy iholle, usein toistuvat pohjalevyn poistot ja voimakkaat ihon puhdistusaineet saattavat ärsyttää ihoa.

Verenvuoto

Ihoa puhdistettaessa avanteen ympäriltä pientä verenvuotoa saattaa ilmetä. Tämä ei kuitenkaan ole vaarallista. Jos verenvuotoa ilmenee avanteen sisältä, sinun tulee välittömästi ottaa yhteys lääkäriin.

KOTONA

Kuinka hankin avannetarvikkeita?

Avannetarvikkeiden saanti on eri paikkakunnilla järjestetty eri tavoin. Joissain kunnissa on keskitetty hoitotarvikejakelu, joka toimii tiettynä päivänä, päivittäin tai vain sopimusajanvarauksella. Toisissa paikoissa tuotteet noudetaan alueen avannehoitajalta. Sinun kannattaa sairaalasta kotiutuessasi kysyä oman kuntasi käytäntöä avannehoitajalta, joka osaa neuvoa sinua parhaiten.

Saat neuvoja ja ohjeita hoitohenkilökunnalta. He auttavat sinua mielellään avannetuoteasioissa ja ohjaavat sinut tukea antavien tahojen ja järjestöjen pariin.

Pitääkö minun siirtyä erikoisruokavalioon?

Voit syödä normaalisti ja nauttia monipuolisesta ruokavaliosta, jollei lääkäri tai avannehoitaja ole toisin määrännyt – muuten voit nauttia lempiruokaasi.

Muutoksia voi tulla ja saatat huomata, että ruokahalu ei ole entisellään ensimmäisten 2–4 viikon jälkeen leikkauksesta ja olo voi tuntua turvonneelta. Sinun tulisi aluksi syödä pieniä annoksia usein ja siirtyä vähitellen syömään kolme ateriaa päivittäin. Säännöllinen ruokailurytmi edesauttaa suoliston säännöllistä toimintaa. Tarvittaessa avannehoitaja tai ravitsemusterapeutti voi suositella sinulle lisäravinteita, proteiini- tai energijuomia.

Ruoka-aineiden suhteen sinun on hyvä huomioida, että tietyt ruoka-aineet aiheuttavat enemmän ilmavaivoja kuin toiset (tämä voi esiintyä äänekkäinä suolikaasupurkauksina). Jos se häiritsee sinua, on helpointa välttää ruoka-aineita, jotka aiheuttavat ilmavaivoja. Alkoholia voi juoda maltillisesti, mutta olut saattaa muodostaa suolikaasua ja tehdä ulosteesta löysempää. Pienten kokeilujen avulla opit tunnistamaan, millainen ruokavalio sinulle sopii parhaiten. Tärkeää olisi muistaa pureskella ruoka hyvin, sillä ruoansulatusprosessi alkaa jo suussa. Ruokia, kuten pähkinöitä, jotka ovat vaikeasti sulavia, on hyvä välttää tai syödä pieniä määriä kunnolla pureskellen.

Vatsataudin mahdollisuus on myös olemassa ja silloin uloste muuttuu ripuliksi. Voit kärsiä myös ummetuksesta. Jos näin tapahtuu, hoida itseäsi kuten ennenkin.

Voinko vielä matkustaa?

Kuuden ensimmäisen viikon aikana leikkauksen jälkeen ei ole suositeltavaa lentää, sillä veritulpan riski on silloin erittäin suuri. (On hyvä tarkistaa myös vakuutusyhtiön kanta matkustamiseen.) Muuten ei ole mitään syytä, miksi avanne voisi estää matkustamisen – olipa matka kotimaahan tai ulkomaille. Muista kuitenkin pakata kaikki tarvittavat välineet matkaa varten ja huolehdi, että sinulla on riittävästi tarvikkeita matkalla ollessasi. Jos matkustat lentäen, muista pakata tarvikkeita myös käsimatkatavaroihin siltä varalta, että laukku häviää tai lento on myöhässä.

”Kun kotiudut sairaalasta, ei ole mitään syytä mikset ajan myötä voisi jatkaa elämääsi kuten ennen leikkausta.”

Voinko edelleen harrastaa liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää kaikille eikä ohutsuoliavanne ei ole este liikunnalle. Jos pidit jostain liikuntamuodosta ennen leikkausta, voit todennäköisesti jatkaa sitä leikkauksen jälkeenkin. Ohutsuoliavannetarvikkeita on monenlaisia, jotka soveltuvat hyvin uinnissa tai pelilajeissa käytettäväksi. Voit siis hyvin harrastaa haluamaasi liikuntaa. Liikunnan aloittaessasi voit joutua ottamaan hieman rauhallisemmin, mutta heti kun siltä tuntuu, voit liikkua yhtä paljon tai enemmän kuin ennen.

Entä seksi?

Tämä riippuu hyvin paljon leikkauksestasi. Todennäköistä on, että voit nauttia normaalista, hellästä intiimisuhteesta, joskin impotenssi ja/tai peräsuolen poistosta johtuvat epämukavuudet voivat olla mahdollisia. Keskustele asiasta kumppanisi kanssa. Avannehoitaja on tottunut keskustelemaan myös herkistä aiheista ja hän voi tukea sekä antaa tarkempaa tietoa sinulle sekä tarvittaessa myös kumppanillesi.

Kenen puoleen voin kääntyä, jos kaipaen tukea?

Ohutsuoliavanneleikkauksen jälkeen on tärkeää, että pääset taas nauttimaan elämästä tarkoittaen elämää kotona, töissä tai lomalla – ei sairaalassa. Tämä ei tarkoita sitä, että hoitotiimi ei enää ole tukenasi, kun kotiudut sairaalasta – päinvastoin. Avannehoitaja ja hoitohenkilökunta auttavat sinua aina tarpeen tullen, jos sinulla on kysymyksiä tai huolia.

TUKEA JA NEUVOJA HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

Avannehoitaja on

Paikalliset tukiryhmät ovat

Muistiinpanoja

KOTIUDUITKO SAIRAALASTA COLOPLASTIN AVANNESIDOKSEN KANSSA?

Sinulla on mahdollisuus liittyä tuotetukipalveluumme soittamalla meille (09) 894 6750!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Opas on tehty yhdessä
avannehoitajien kanssa.

