

Paksusuoliavanneopas

Tietoa ja neuvoja ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen



SISÄLLYS

Leikkaus

Miten ruoansulatusjärjestelmä toimii?	4
Mikä on paksusuoliavanne?	5
Miten elämä muuttuu paksusuoliavanteen myötä?	5
Miltä avanne näyttää ja tuntuu?	6
Miksi tarvitsen avanteen?	6
Miksi käytän avannepussia?	10
Miten avannesidos toimii?	10
Miten avannehoitaja voi auttaa?	11

Sairaalassa

Miltä minusta tuntuu leikkauksen jälkeen?	12
Mitä minun tulee tietää?	12
Milloin avanne alkaa toimia?	13
Mitä tapahtuu, kun pussi pitää tyhjentää?	14
Käytänkö aina pussia, joka täytyy tyhjentää?	14
Kuinka vaihdan pussin?	15
Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?	15
Minkälaisen 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
---------------------------	----

Paksusuoliavanne...

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 paksusuoliavannepotilaita. Opasta voit hyödyntää jatkossakin, kun kaipaat tiedon kertausta.

...me tuemme sinua

Sinun on hyvä tietää, 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 päässäsi pyörii varmasti paljon kysymyksiä ja se on täysin luonnollista. Olivatpa kysymykset kuinka pieniä tahansa tai mikäli sinulla on huolia, ota aina yhteys sinua hoitaviin henkilöihin. He auttavat sinua mielellään.

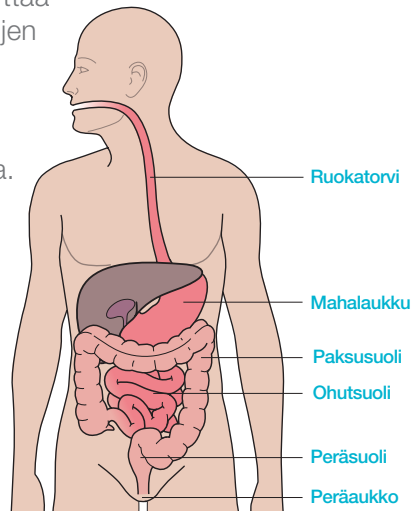
LEIKKAUS

Miten ruoansulatusjärjestelmä toimii?

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

Alla olevassa kuvassa näet kuinka ruoansulatus alkaa suusta ja päättyy peräaukkoon. Syödessä tai juodessa ruoka kulkeutuu ruokatorvea pitkin mahaan. Vatsalaukussa ravintomassa muokkautuu pienempiin osiin ja mahanesteet alkavat pilkkoa ravintomassaa edelleen. Massa jatkaa matkaansa ohutsuoleen, jossa ruoansulatus pysähtyy ja ravintoaineiden imeytyminen alkaa. Ravintoaineet kulkeutuvat verenkierron mukana eteenpäin, elimistö käyttää aineet energiana kasvun ja solujen rakennus-aineina.

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 paksusuoliavanne?

Sinulle tehdään kirurgisena leikkaustoimenpiteenä paksusuoliavanne. Leikkauksessa osa paksusuolta nostetaan vatsanpeitteiden läpi iholle, johon tehdään ulostuloaukko ulosteelle. Tämä aukko on nimeltään avanne. Useimmiten avanne tehdään kehosi vasemmalle puolelle, mutta joskus se saatetaan tehdä myös oikealle 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 paksusuoliavanteen myötä?

Paksusuoliavanteen 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 turvonnut mutta ajan myötä sen koko pienenee yleensä 6–8 viikon kuluttua leikkauksesta. Avanteen kuuluu näyttää punaiselta. Avanteessa ei ole kiputuntoa.

Miksi tarvitset avanteen?

Avanneleikkaus voidaan tehdä monesta eri syystä. Avannehoitaja ja kirurgi kertovat sinulle tarkemmin leikkauksesta ja miksi sinulle tehdään avanne. Paksusuoliavanteita voi olla eri tyyppisiä ja nimisiä. (Avanteen nimi määräytyy kyseisen suolenosan mukaisesti).

Sigmoideostooma

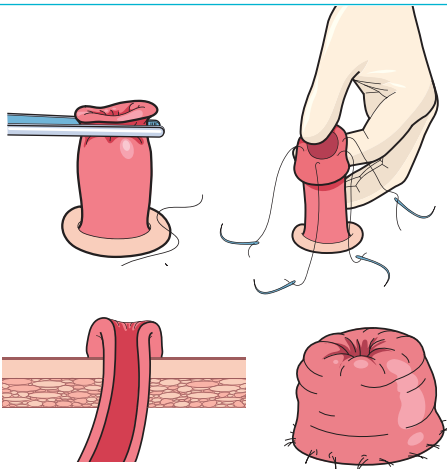
Tällainen avanne muodostetaan yleensä, kun suuri osa paksusuolesta ja/tai peräsuolesta joudutaan poistamaan. Jäljelle jäänyt paksusuoli tuodaan vatsanpeitteiden läpi iholle muodostamaan avanteen. Tällainen avanne voi olla joko väliaikainen tai pysyvä. Väliaikainen avanne tehdään yleensä silloin, kun sairastunut osa paksusuolta on jouduttu poistamaan ja suolenpäiden liittäminen on vielä liian aikaista, heikko suoliliitos voi aiheuttaa vaarallisen tilanteen, jos siihen kohdistuu painetta.

Transversostooma

Transversostooma eli kaksipiippuinen avanne tehdään, jotta leikkauksessa tehtyä suoliliitosta voitaisiin suojella.

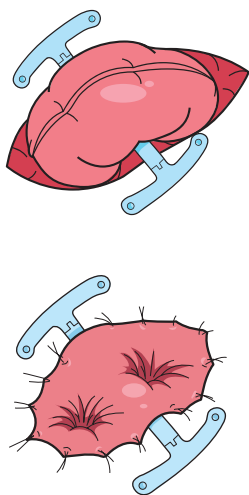
Transversostooman tarkoitus on olla väliaikainen.

Useimmiten transversostooma muodostetaan siten, että suoli vedetään lenkkinä vatsanpeitteiden läpi ihon päälle ja kannatellaan paikoillaan avannesauvan avulla. Suolilenkkiin tehdään viilto ja suolen reunat rullataan alaspäin ja ommellaan kiinni ihoon. Tällä tavoin transversostooma itse asiassa muodostuu kahdesta avanteesta (kaksipiippuinen paksusuoliavanne), jotka ovat liitoksissa toisiinsa.



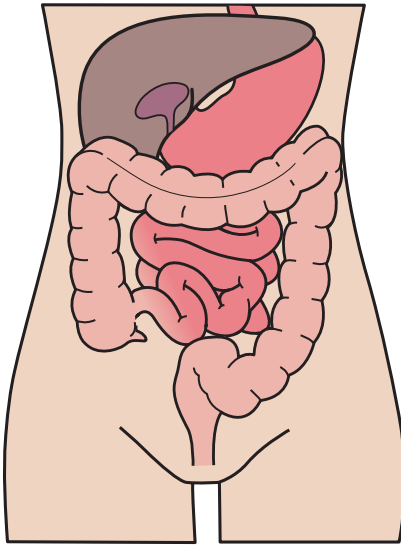
Sigmoideostooman muodostaminen

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

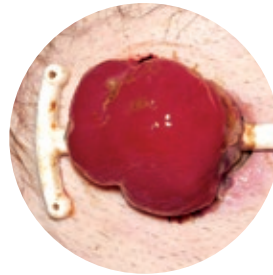


Transversostooman muodostaminen

1. Vatsa-alueen iholle tehdään ulostuloaukko. Suoli vedetään lenkkinä vatsanpeitteiden läpi iholle. Avannesauvaa käytetään siltana, joka kannattelee suolta. Silta sijoitetaan ihon ja suolilenkin väliin.
2. Suoleen tehdään viilto, tai tetaan taaksepäin ja ommellaan kiinni ihoon.



Transversostooma heti leikkauksen jälkeen - muovinen avannesilta kannattelee suolta.



Terve sigmoideostooma jonkin ajan kuluttua leikkauksesta

Leikkaus on nimeltään

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

Miksi käytän avannepussia?

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

Leikkauksen jälkeen huomaat, että ulosteesi saattaa olla normaalia löysempää ja voimakkaamman hajuista kuin aiemmin. Ulosteeista tulee kiinteämpää jonkin ajan kuluttua, mutta se saattaa vaihdella ruokavaliosta riippuen.

Avannepusseja on olemassa monenlaisia. Avannehoitaja auttaa sinua löytämään sopivat tuotteet.

Miten avannesidos toimii?

Avannepussi on suunniteltu kiinnitettäväksi vatsalle, avanteen ympärille, josta se kerää avanteesta erittyvän ulosteen ja suolikaasun. Paksusuoliavanne-pussissa on useita erikoisominaisuuksia, suodatin mukaan lukien. Suodatin vapauttaa kaasua, jottei pussi täyttyisi 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 tarkoitettulla 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 leikkauksen.

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 hoitotyönammattilaiset 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.

SAIRAALAOPAS

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. Fyysinen ja henkinen palautuminen saattaa viedä jonkin aikaa.

Mitä minun tulee tietää?

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

Suoneen laskettavat tipat ja dreeniputket 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.

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

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

Mitä tapahtuu, kun pussi pitää tyhjentää?

Ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä sinulla on käytössäsi avanne-pussi, jonka pintamateriaali on läpinäkyvä, kuten viereisessä kuvassa näkyy. Kotiinlähdön jälkeen voit halutessasi 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 ohjeita pussin tyhjentämiseen. Lisäksi sinua tuetaan avanteenhoitoon liittyvissä hoitotoimenpiteissä niin kauan, kunnes suoriudut niistä omatoimisesti.

Käytänkö aina pussia, joka täytyy tyhjentää?

Useimmat paksusuoliavanneleikatut eivät käytä tyhjennettävää pussia. Suosituin pussi on suljettu eli ei tyhjennettävissä oleva pussi. Vatsan toiminnan säännöllisyys sekä ulosteen kiinteä muoto ovat yleensä ne tekijät, jotka vaikuttavat siihen, mitä pussimallia käytetään. Kun ulostemassa on kiinteää, kertakäyttöiset pussit ovat käytännöllisempiä sekä hygieenisempiä. Leikkausvaiheen jälkeen uloste saattaa kuitenkin olla löysää ja pussin malli voi olla tyhjennettävissä oleva. Kun toivot ja alat taas syödä normaalisti, uloste muuttuu kiinteämmäksi ja tässä vaiheessa on hyvä keskustella avannehoitajan kanssa erilaisista pussivaihtoehdoista.



Läpinäkyvä pussi



Värillinen pussi

Kuinka vaihdan pussin?

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

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

Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?

Pussi vaihdetaan tarvittaessa yleensä 1–3 kertaa päivässä riippuen ulosteen määrästä ja siitä, kuinka aktiivista suolen toiminta on.

Minkälaisen pussin valitsen?

Todennäköisin valinta paksusuoliavannepussiksi on suljettu malli. Jos uloste on löysää tai vetistä, voidaan käyttää tyhjennettävää pussia.

Paksusuoliavannepusseja on monenlaisia. Avannehoitaja auttaa sinua löytämään sinulle sopivimman tuotteen. Saatat esimerkiksi haluta vaihtaa läpinäkyvän pussin heti leikkauksen jälkeen pienempään tai värilliseen pussiin.

Jos sinulle on tehty sigmoideostooma, avannekorkin käyttöä voidaan harkita käytettäväksi yhdessä huuhtelujärjestelmän kanssa. Jos olet kiinnostunut avannekorkin käytöstä, keskustele asiasta avannehoitajan kanssa.

Avannepussit

On olemassa kahdenlaisella kiinnitysmekanismilla varustettuja sidoksia: yksi- ja kaksiosaisia. Molemmat ovat ihoystävällisiä, kevyitä kantaa, vuotamattomia ja hajunpitäviä. Sidosten käyttöä on vaikea havaita vaatteiden läpi ja voit 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



Yksiosainen sidos

Kaksiosainen sidos

jokaisen pussinvaihdon yhteydessä vaan voit vaihtaa pelkästään pussin.

Kuinka hävitän käytetyt pussit?

Suositeltavaa on, että pussi laitetaan erilliseen muovipussiin. Muovipussin voit laittaa kotitalousjätteisiin.

ÄLÄ KOSKAAN huuhto pussia alas wc:stä, sillä pussi voi tukkia wc-putkiston.

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

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 lasten vaipoille 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 läpistä 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 paineet levyä alhaalta ylöspäin tiivisti 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 tuotteen asetus

Aseta pohjalevy edellä olevan ohjeen mukaisesti.

Pussit, joissa on mekaaninen kiinnitysteknologia

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

Pussit, joissa on tarrakiinnitysteknologia

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

”On hyvä aina varata mukaan ylimääräisiä avannesidoksia, kun olet lähdössä jonnekin.”

Mitä muuta minun tulee tietää?

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

Pohjalevyn tulee kiinnittyä tiukasti avanteen ympärille

Jos aukko pohjalevyssä on suurempi kuin avanne, uloste pääsee kosketuksiin ihon kanssa. Ulosteen pääseminen kontaktiin ihon kanssa voi aiheuttaa vakavan iho-ongelman tai ärsytystilan. Jos aukko levyssä on taas 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 jääkö ihoa näkyville.

Varo ihoa ärsyttäviä aineita

Avanne-eritteiden pääsy iholle, usein toistuvat pohjalevyn poistot ja hankaavat ihon puhdistusaineet saattavat ärsyttää ihoa.

Verenvuoto

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

KOTONA

Kuinka hankin avannetarvikkeita?

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

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

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 3 ateriaa päivittäin. Säännöllinen ruokailurytmi edesauttaa suoliston säännöllistä toimintaa. Tarvittaessa avannehoitaja voi suositella sinulle lisäravinteita ja proteiini- tai energijuomia.

Ruoka-aineiden suhteen sinun on hyvä huomioida, että tietyt ruoka-aineet aiheuttavat sinulle 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 tunnetusti 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 – oli matka sitten 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.

Voinko edelleen harrastaa liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää kaikille ja eikä paksusuoliavanne ei ole este liikunnalle. Jos pidit jostain liikuntamuodosta ennen leikkausta, voit todennäköisesti jatkaa sitä leikkauksen jälkeenkin. Paksusuoliavannetarvikkeita on monenlaisia ja valikoimasta löytyy myös minipusseja, jotka soveltuvat hyvin uimiseen tai pelilajeissa käytettäväksi. Liikuntaa 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 saattavat 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?

Paksusuoliavanneleikkauksen 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!

[illegible]

Opas on tehty yhdessä
avannehoitajien kanssa.

