

Paksusuoliavanneopas

Tietoa ja neuvoja ennen ja
jälkeen leikkauksen



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 minun täytyy käyttää avannepussia?	9
Miten avannesidos toimii?	9
Miten avannehoitaja voi auttaa?	10

Sairaalassa

Miltä minusta tuntuu leikkauksen jälkeen?	11
Mitä minun tulisi tietää?	11
Milloin avanne alkaa toimia?	12
Pussin tyhjentäminen / vaihtaminen	12
Käytänkö aina pussia, joka täytyy tyhjentää?	13
Kuinka vaihdan pussin?	14
Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?	14
Millaisen pussin valitsen?	14
Avannesidokset	15
Ohjeita pussin asettamiseen ja vaihtoon	17
Kuinka hävitän käytetyt pussit?	19
Mitä muuta minun tulee tietää?	20

Kotona

Kuinka hankin avannetarvikkeita?	21
Pitääkö minun siirtyä erikoisruokavalioon?	22
Voinko vielä matkustaa?	22
Voinko edelleen harrastaa liikuntaa?	23
Entä seksi?	23
Kenen puoleen voin kääntyä, jos kaipaen tukea?	23

Tuotevalikoima 24

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 paksusuoliavanneleikattuja. 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 hoitotiimisi koostuu sinut leikanneesta kirurgista, avannehoitajasta ja useista muista hoitoalan ammattilaisista. Saat myös meiltä tukea läheistesi sekä hoitajiesi kanssa kaikissa hoitosi vaiheissa.

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.

Opas on tehty yhdessä avannehoitajien kanssa.

Leikkaus

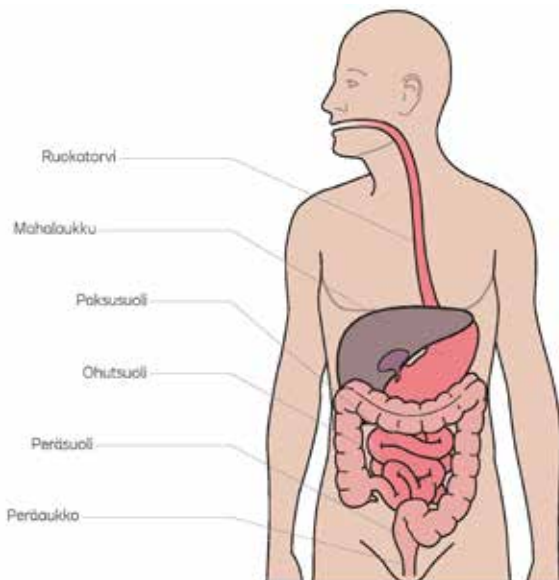
Miten ruoansulatusjärjestelmä toimii?

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 tarvitet 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 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 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?

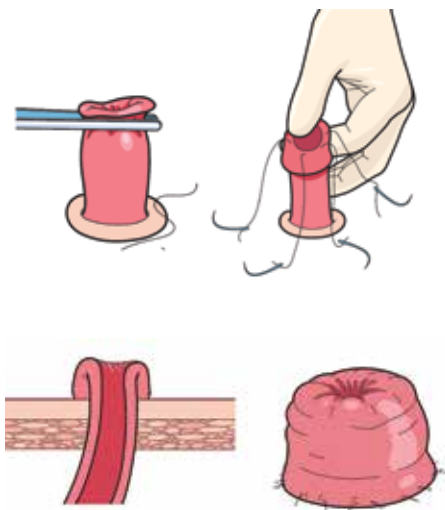
Avanneleikkaus voidaan tehdä monesta eri syystä. Avannehoitaja ja kirurgi kertovat sinulle tarkemmin leikkauksesta ja miksi sinulle tehdään avanne. Paksusuoliavanteita voi olla eri tyyppisiä ja nimisiä. (Avanteen nimi määräytyy kyseisen suolenosan mukaisesti).

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.

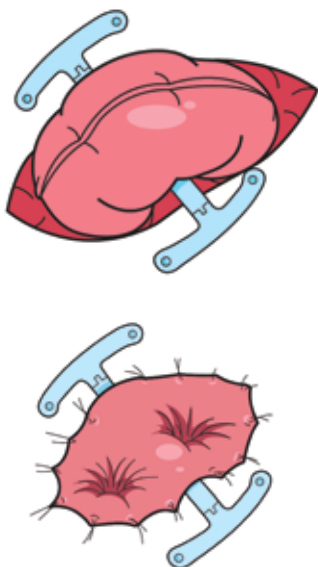
Transversostooma

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 itseasiassa muodostuu kahdesta avanteesta (kaksipiippuinen paksusuoliavanne), jotka ovat liitoksissa toisiinsa.



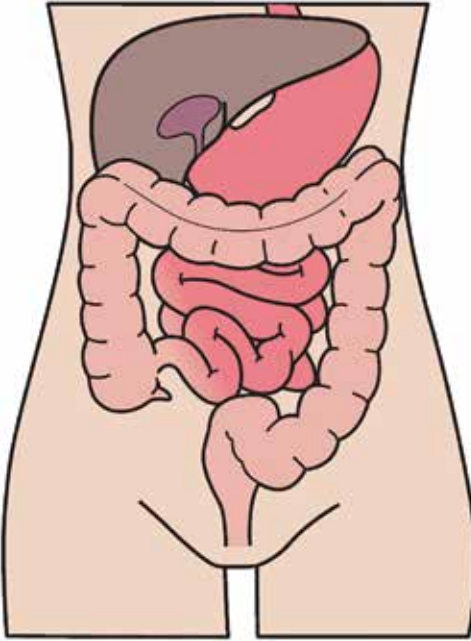
Sigmoideostooman muodostaminen

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



Transversostooman 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, taitetaan taaksepäin ja ommellaan kiinni ihoon.



Terve
sigmoideostooma
jonkin ajan kuluttua
leikkauksesta

Transversostooma heti
leikkauksen jälkeen
muovinen avannesilta
kannattelee suolta.



Avannehoitaja voi näyttää yllä 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 sulkihalia, jonka avulla voit säädellä ulosteen ja suolikaasun erittymistä, tarvitaan pussi, joka kerää erittyvän ulosteen ja kaasut.

Leikkauksen jälkeen huomaat, että ulosteesi saattaa olla normaalia löysempää ja voimakkaamman hajuista kuin aiemmin. Ulostesta 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. Paksusuoliavannepussissa 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 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 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 hoitoalan ammattilaiset 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 on aina yksilöllistä. 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 tunne vähenee ajan myötä. Liman erityistä saattaa esiintyä, jos peräaukko on vielä tallella. Tämä on normaalia. Liman saa poistumaan istumalla wc:ssä normaaliin tapaan.

Pussin tyhjentäminen / vaihtaminen

Ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä sinulla on käytössäsi avannepussi, jonka pintamateriaali on läpinäkyvä. Kotiinlähdön jälkeen voit halutessasi siirtyä käyttämään pussia, joka on harmaa.

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 suoriutut niistä omatoimisesti.

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

Käytävätkö 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 hygienisempiä. 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 pussivaihtoehtoista.



Tyhjennettävä pussi



Suljettu 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 tiettyyn aikaan päivästä, esimerkiksi heti ruokailun jälkeen. Valitse ajankohta pussin vaihtoon huolellisesti esim. silloin, kun suolen toiminta ei ole niin aktiivista. Ota kaikki tarpeellinen lähettyville ennen pussin vaihtamista. Suunnittelu kannattaa ja sivulta 17 löydät kohdan ”Ohjeita pussin asettamiseen ja vaihtoon”.

Kuinka usein tyhjennän tai vaihdan pussin?

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

Millaisen 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 harmaaseen pussiin.

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

Avannesidokset

Avannesidoksia on kahdenlaisia: yksi- ja kaksiosaisia

Molemmat ovat ihoystävällisiä, kevyitä, vuotamattomia ja hajunpitäviä. Sidosta on vaikea havaita vaatteiden läpi ja voit hyvin elää elämääsi miettimättä avanpussin olemassaoloa. Myös erikokoiset pussit palvelevat tarpeitasi eri tilanteissa.

Yksiosainen avannesidos

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

Kaksiosainen avannesidos

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



Yksiosainen avannesidos



Kaksiosainen avannesidos

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

Pohjalevyt

Jokainen vartalo on erilainen ja siksi myös pohjalevyjä on erilaisia. SenSura Mio tuotevalikoimassa on kolme eri tuoteryhmää: suora, Convex (kupera) ja Concave (kaareva).

SenSura® Mio -suora sidos kiinnittyy varmasti ja myötäilee vartalon liikkeitä.

SenSura® Mio Convex sopii sisäänpäin vetäytyneelle alueelle. SenSura Mio Convexissa on sisäänrakennettu joustoverkko, joka takaa sen että kupera pohja taipuu avanteen ympäriltä avanteen ympäriltä eikä keskeltä.

SenSura® Mio Concave:n kaareva, tähden muotoinen pohjalevy istuu varmasti ulospäin koholla oleville alueille, kuten tyrän tai pullistuman päälle. Siivekkeet myötäilevät vartalonmuotoa, ilman ryppyjä ja taitoksia.

Pohjalevyjen kiinnitysmekanismit

Kiinnitysmekanismeja on kaksi: **Flex**-tarrakiinnitys ja **Click**-rengaskiinnitys. SenSura Mio suorat pohjalevyt ja SenSura Mio Convex -pohjalevyt ovat saatavissa molemmilla mekanismeilla, SenSura Mio Concave rengaskiinnityksellä.



SenSura Mio
suora pohjalevy tasaiselle
vartalonmuodolle

SenSura Mio Convex
kupera pohjalevy
sisäänpäin vetäytyneelle
vartalonmuodolle

SenSura Mio Concave
kaareva pohjalevy
ulospäin kohollaan
olevalle vartalonmuodolle

Ohjeita pussin asettamiseen ja vaihtoon

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

- Pehmeitä pyyhkeitä
- Lämmintä vettä
- Muovipussi hävitystä varten
- Uusi avannepussi
- Avannesakset tai valmiiksi leikattu pohjalevy



Pohjalevyn leikkaaminen

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

Lämmitä pohjalevyä käsien välissä.



Suojakalvon poistaminen

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



Asettaminen

Aseta pohjalevy avanteen ympärille. Paikalleen sovittaminen helpottuu kun taitat pussin puoliksi ja painelet levyä alhaalta ylöspäin tiivistä iholle kiinni. Pusseissa 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.

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

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 pussin 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.

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

Uloste pääsee kosketuksiin ihon kanssa, jos aukko pohjalevyssä on suurempi kuin avanne. 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 tietyinä päivinä, päivittäin tai vain sopimusajanvarauksella. Toisissa paikoissa tuotteet noudetaan alueen avannehoitajalta. Sinun kannattaa sairaalasta kotiutuessasi kysyä oman kuntasi käytäntöä avannehoitajalta, joka osaa neuvoa sinua parhaiten.

Kotijakelu

Coloplast tarjoaa tuotteilleen maksuttoman **kotijakelun**. Tuotteiden käyttäjä pystyy tilaamaan tuotteet Coloplastin asiakaspalvelun kautta. Tilatut tuotteet toimitetaan toivottuna ajankohtana huomaamattomasti pakattuna suoraan kotiin. Näin henkilön arki helpottuu, kun hänen ei tarvitse noutaa ja kuljettaa tarvikkeita hoitotarvikejakelusta kotiin. **Tarkista palvelun saatavuus kuntasi hoitotarvikejakelusta tai kysy lisää Coloplastin asiakaspalvelusta.**

"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 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 et voisi matkustaa – 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.

Voinko edelleen harrastaa liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää kaikille, eikä paksusuoliavanne ole este liikunnalle. Jos pidit jostain liikuntamuodosta ennen leikkausta, voit todennäköisesti jatkaa sitä leikkauksen jälkeenkin. Paksusuoliavannetarvikkeita on monenlaisia jotka soveltuvat hyvin uimassa 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 epä mukavuudet 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?

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.

Tuotevalikoima

SenSura Mio
suoralla pohjalevyllä

SenSura Mio Convex
kuperalla pohjalevyllä

1-osainen



Suljettu



Tyhjennettävä



Uro



Suljettu

SenSura Mio suoralla pohjalevyllä

SenSura Mio Convex

2-osainen, Click



Suljettu



Tyhjennettävä



Uro



Suljettu

SenSura Mio suoralla pohjalevyllä

SenSura Mio Convex

2-osainen, Flex



Suljettu



Tyhjennettävä



Uro



Suljettu



SenSura Mio Concave kaarevalla pohjalevyllä



SenSura Mio Concave



Kotiudutko sairaalasta avannesidoksen kanssa?

Liity heti mukaan Coloplast Tuki -palveluun!

www.avanne-tuki.fi

Saat neuvoja ja tukea avanteen kanssa elämiseen. Odotamme innolla, että voimme toivottaa sinut tervetulleeksi Coloplast Tuki -palveluun.



Verkkosivusto & sähköpostit

Tuen ympärille rakennettu verkkosivusto ja sähköpostit, jotka sisältävät artikkeleita ja luotettavia neuvoja avanneleikatun arkeen.



Avannetesti

Seuraa oman avanteesi tilaa kätevästi ja säännöllisesti itsearviointityökalun avulla.



Asiakaspalvelu & tuotetuki

Asiakaspalvelustamme saat tukea, vastauksia ja ilmaisia tuotenäytteitä.



Coloplast Tuki -lehti

Artikkeleita ja käyttäjätarinoita avanneleikatun arkeen.

☐ Haluan liittyä Coloplast Tuki -palveluun.

☐ Haluan liittyä Coloplastin asiakasrekisteriin saadakseni tietoa tuotteista, tilaisuuksista ja ajankohtaisista asioista.

Minuun saa olla yhteydessä myös:

☐ sähköpostilla

☐ tekstiviestillä

☐ Minulle saa lähettää ilmaisia tuotenäytteitä. Samalla annan Coloplastille luvan arkaluonteisten tietojen keräämiseen. Arkaluonteisia tietoja ovat mm. syntymävuosi, tuotteen käytön syy, käytössä olevan avannesidoksen tai katettrin tyyppi, merkki ja koko.

Nimi:

Sähköposti:

Katuosoite:

Postinumero- ja toimipaikka:

Puhelin:

Liittymällä asiakasrekisteriin, annan suostumukseni siihen, että Coloplast Oy ja sen sidosyritykset ("Coloplast") sekä edellä mainittujen kolmannet palveluntarjoajat voivat kerätä, käyttää, siirtää ja käsitellä minua koskevia henkilötietoja ja muita tietoja saadakseni ajankohtaisia tietoa tuotteista ja palveluista puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla, kirjeellä, sosiaalisessa mediassa tai muulla aiheellisella tavalla. Voit koska tahansa ottaa Coloplastiin yhteyttä ja pyytää poistamaan tietosi tai määritellä yhteydenpitoon käytettävät kanavat. Lisää tietoa oikeuksista ja siitä, miten Coloplast käsittelee tietoja saat osoitteesta www.coloplast.fi/global/rekisteriseloste tai puhelimitse (09) 8946 750. Täyttämällä tämän lomakkeen vahvistan, että olen täysi-ikäinen ja olen lukenut ja ymmärtänyt edellä mainitut asiat.

FIN 410N780021032

Taita ja nido/teippaa kiinni, et tarvitse postimerkkiä.

Coloplast Oy
maksaa
postimaksun

Coloplast Oy

Tunnus: 5014320

00003 VASTAUSLÄHETYS