

Urinstomiguide

Information och rådgivning före och efter operationen



INNEHÅLL

Operationen

Hur fungerar urinsystemet?	4
Vad är urinstomi?	5
Hur förändras livet med urinstomi?	5
Hur ser stomin ut och hur känns den?	6
Så här görs en urinstomi	7
Varför använder jag en stomipåse?	8
Hur fungerar stomibandaget?	8
Hur kan stomiskötaren hjälpa?	9

På sjukhuset

Hur känner jag mig efter operationen?	10
Vad borde jag veta?	10
När börjar stomin fungera?	11
Vad händer då påsen behöver tömmas?	12
Hur byter jag påsen?	12
Hur ofta tömmer eller byter jag påsen?	13
Vilken typ av påse väljer jag?	14
Stomipåsar	14
Hur gör jag mig av med de använda påsarna?	15
Råd för tömning och byte av påse	16
Vad annat behöver jag veta?	18
Urinvägsinfektion	18

Hemma

Hur får jag stomimaterialet?	20
Behöver jag ändra min kost?	20
Kan jag ännu resa?	21
Kan jag fortsättningsvis motionera?	21
Hur är det med sex?	21
Till vem kan jag vända mig, om jag behöver hjälp?	21

Stöd och råd

Viktiga kontaktuppgifter	22
--------------------------	----

Urinstomi...

Varje operationsupplevelse är viktig, men är du väl förberedd så vet du vad som väntar. Den här guiden är tänkt att vara ditt stöd, oberoende om operationen är planerad eller akut. Guiden är utformad så att den skall ge svar på de vanligaste frågorna som urinstomiopererade har. Du kan ha nytta av guiden även i fortsättningen, då du önskar repetera informationen.

... vi är ditt stöd

Det är bra för dig att veta att du får stöd av människorna runtomkring dig. Ditt vårdteam består av den opererande läkaren, stomiskötaren och de flesta andra inom vården. Vi ger dig, din familj och dina vårdare hjälp och råd både före och efter operationen samt däremellan på sjukhuset och efter hemfärden.

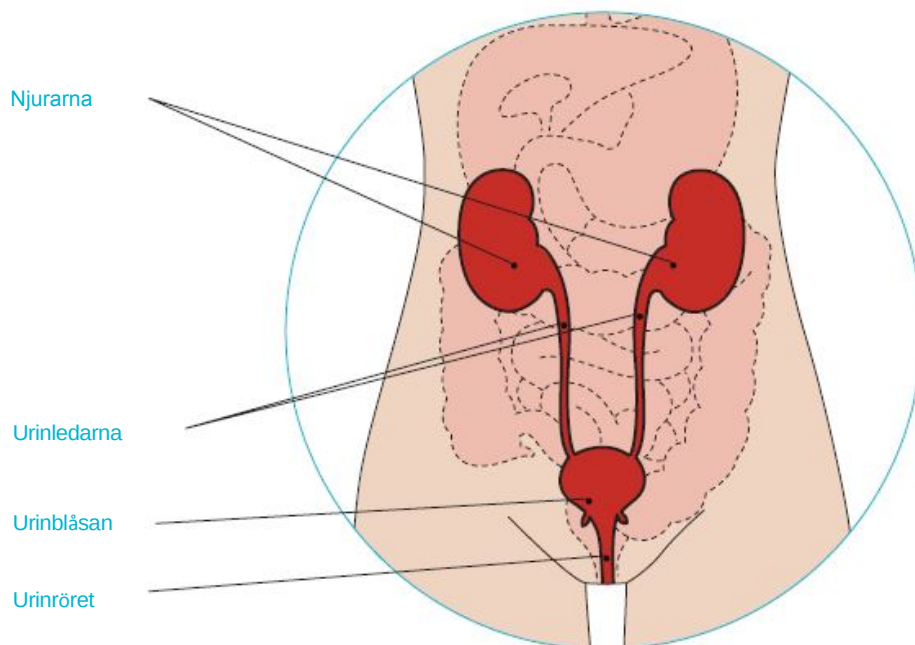
För tillfället snurrar det säkert många frågor i ditt huvud och det är helt normalt. Må frågorna vara hur små som helst eller om du är orolig, ta alltid kontakt med de som vårdar dig. De hjälper dig gärna.

OPERATIONEN

Hur fungerar urinsystemet?

Att genomgå vilken operation som helst kan kännas skrämmande. För att du skall förstå vad som händer under operationen, berättar vi först hur urinsystemet ser ut och hur det fungerar.

På bilden nedan ser du hur urinsystemet börjar med njurarna, där urinen bildas. Urinen färdas sedan ner via urinledarna till urinblåsan. Urin bildas hela tiden, men lagras i din urinblåsa tills du känner att du behöver tömma den. Du kan själv bestämma hur ofta du tömmer urinblåsan. Urinen passerar sedan ut via urinröret.



Vad är urinstomi?

Du kommer, med hjälp av ett kirurgiskt ingrepp, att få en urinstomi. Varför du får en stomi kan bero på olika saker, vårdpersonalen berättar mera om det. För en del måste urinblåsan avlägsnas, t.ex. på grund av cancer. Under operationen görs en kanal, via vilken urinen leds från njurarna ut till en öppning på din mage. Den här öppningen kallas stomi. I vissa fall får du vara med och bestämma stomiplatsen tillsammans med stomiskötaren.

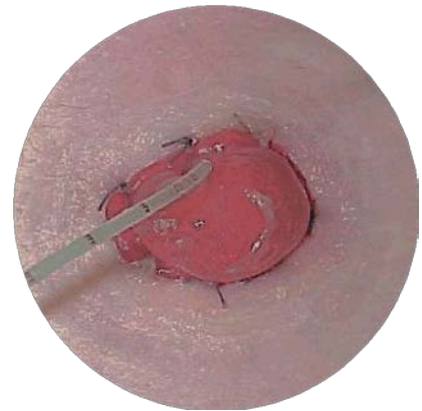
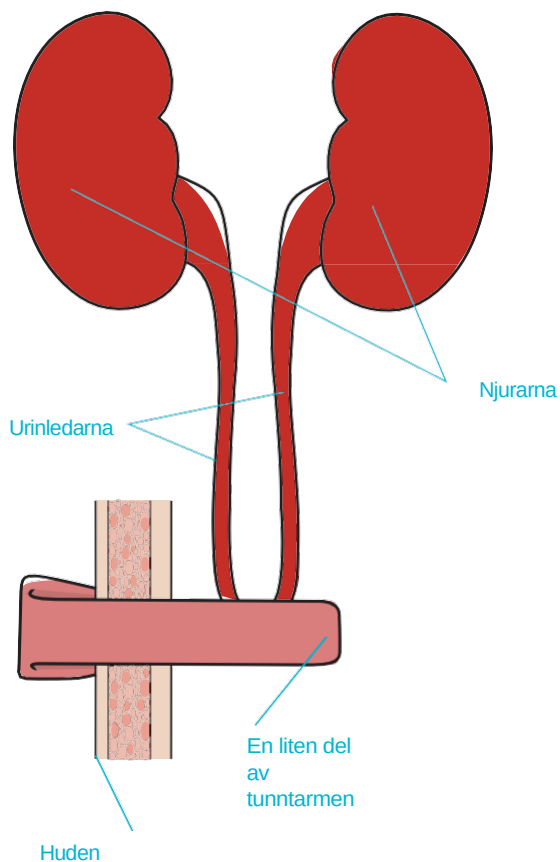
”Kirurgen och stomiskötaren berättar för dig vilken typ av operation som skall göras och varför du behöver en stomi.”

Hur förändras livet med urinstomi?

Då du har fått en urinstomi kommer urinen ej längre ut normalt via urinröret, utan via stomin. Tidigare har du med hjälp av urinrörets viljestyrda slutmuskel kunnat påverka tömningen av urin. Efter stomioperationen kan du inte längre kontrollera urintömningen.

Hur ser stomin ut och hur känns den?

Stomin är fuktig och har en röd/rosa färg och den bular lite utåt från din mage. I början kan den vara svullen, men minskar i storlek efter ett tag, vanligen 6-8 veckor efter operationen. Stomin skall se röd ut och den har ingen känsel vid beröring.



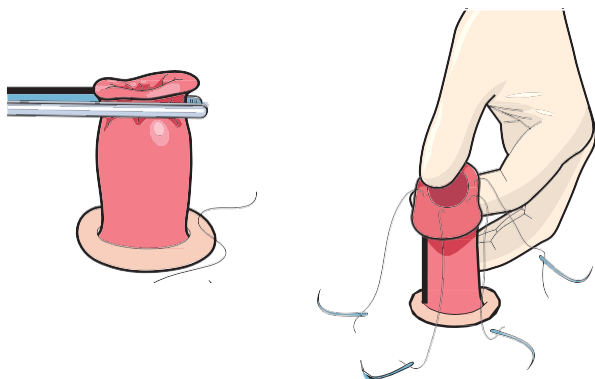
En urinstomi med en stent, d vs.. en slang via vilken urinen leds ut efter operationen. Obs! användningen av stenter kan variera mellan olika sjukhus.



En frisk urinstomi en tid efter operationen.

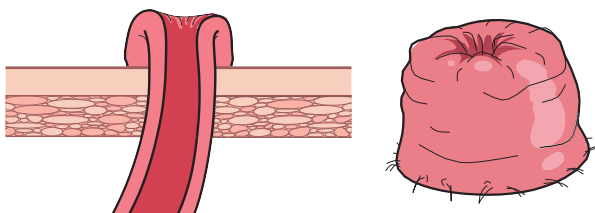
Så här görs en urinstomi

Det vanligaste sättet att göra en urinstomi på, är att använda en del av tunntarmen. Urinledarna lösgörs från urinblåsan och fästs i tunntarmsdelen. Den ena ändan av denna tunntarmsdel sys ihop och den andra ändan lyfts upp genom bukväggen och huden för att bilda en stomi. Tarmen vänds så att den blir som en så kallad polokrage. Tarmändans kanter sys fast i huden för att hålla tarmen på plats. Beroende på vilken typ av operation som görs kan även urinblåsan opereras bort.



Så här görs en urinstomi

1. Genom bukväggen och huden görs en öppning. Tarmändan dras upp genom öppningen.
2. Tarmen vänds så att den blir som en så kallad polokrage.
3. Tarmändans kanter sys fast i huden, för att hålla tarmen på plats.
4. Så formas en stomi



Varför använder jag en stomipåse?

Efter operationen kommer urinen ut via stomin istället för via urinröret. Kring stomin finns det ingen slutmuskel och det går därför inte att reglera tömningen av urin. Därför behöver man en påse, dit urinen samlas. Det finns många olika sorters påsar och stomiskötaren hjälper dig att hitta lämpliga produkter.

Hur fungerar stomibandaget?

Stomipåsen är utformad så att man fäster den på huden kring stomin, där den samlar upp urin. Urinstomipåsen har flera specialegenskaper, så som en bakflödesventil. Bakflödesventilen förhindrar urinen att rinna tillbaka till stomin och förebygger på så vis urinvägsinfektioner. Påsen har också en kran, som gör det lätt att tömma påsen i wc-stolen. Det finns även påsar med två inre delar som förhindrar skvalpljud då du rör på dig.

Påsen är vattentät, så du kan använda den i duschen eller badet.



Urinstomipåse

Hur kan stomiskötaren hjälpa?

Stomiskötaren är en sjukskötare, som har gått en specialutbildning i stomivård. Till henne/honom kan du vända dig om det är något du funderar över kring din stomi. Hon/han fungerar även som ett stöd för dig och din familj både före och efter operationen.

Beroende på situationen kan stomiskötaren före operationen tillsammans med dig diskutera kring en lämplig plats för stomin. Det är viktigt, för stomiplatsen kan påverka vården av stomin samt bland annat valet av lämpliga kläder.

”Jag kände mig orolig före operationen, men då jag fick veta vad som väntar mig och att ett helt team kommer att ta hand om mig, lättade det.”

Tillsammans med övrig vårdpersonal ger stomiskötaren dig precis så mycket stöd du behöver, så länge du behöver det - inte bara på sjukhuset, utan även efter att du har kommit hem.



En upp- och nersvängd påse visar hur urinen hålls bort från stomin tack vare bakflödesventilen.

PÅ SJUKHUSET

Hur känner jag mig efter operationen?

Bli inte förvånad, om du genast efter operationen känner dig svag. Du kommer troligen att genomgå många olika sorters känslor. Det är viktigt att komma ihåg att upplevelsen alltid är individuell. Den fysiska och känslomässiga återhämtningen kan ta någon tid.

Vad behöver jag veta?

För urinstomin används en påse, som har en kran varifrån man tömmer påsen.

Då du vaknar upp efter operationen har du på den stomipåsen som blivit satt i operationssalen. Påsen är troligtvis genomskinlig, för att skötarna skall kunna observera stomin. Till en början kan stomin vara svullen, men svullnaden avtar så småningom och stomin minskar i storlek de följande veckorna.

Efter operationen är det normalt att ha dropp och dräneringsslangar. Bli inte skrämmd av dessa, de kommer att tas bort vid passligt tillfälle och det tar inte ont då de avlägsnas. Det kan även hända att du har tunna slangar, eller stenter via vilka urinen leds ut. De kommer att tas bort eller så lossnar de av sig själva 7-10 dagar efter operationen. Läkaren och skötaren berättar för dig när du på nytt får börja äta och dricka normalt.

När börjar stomin fungera?

Stomin börjar fungera genast efter operationen. Via stenterna som kommer ut från stomin leds urinen till en påse. Urinen kan i början vara rödaktig, men blir snart normalfärgad. Urinen kan också vara slemblandad.

”Var inte rädd att fråga upp det som oroar dig och som du funderar över, speciellt de första dagarna efter operationen. Du kan vara säker på att samma saker även har oroat andra tidigare”.

Efter en urinstomioperation kan tarmfunktionen bli störd och du kan få förstoppning. Det här beror på att en del av tunntarmen har använts för stomioperationen och det kan ta en tid innan tarmfunktionen normaliserar sig igen. Då så sker, kan du till en början ha diarré – men det lugnar ner sig med tiden.

Vad händer då påsen behöver tömmas?

De första dagarna efter operationen har du vanligen en genomskinlig påse. Om du vill, kan du sedan därhemma börja använda en färgad påse (beige, grå eller vit). Mer om påsens egenskaper och funktioner berättar vårdpersonalen, som du får hjälp, stöd och direktiv av angående påstömningen. Dessutom får du stöd med stomivården ända tills du klarar dig själv. Dagtid kommer du att behöva tömma påsen flera gånger, beroende på urinproduktionen och vätskeintaget. Nattpåsen är större, så på kvällen före läggdags är det bra att komma ihåg att byta till en nattpåse eller att koppla en uppsamlingspåse till den påsen du använder dagtid.

“Stomiskötaren lär dig stomivården och påsbytet - det är ganska enkelt, då man vänjer sig.”

Hur byter jag påsen?

Urinstomin fungerar hela tiden dygnet runt. De flesta byter sin påse på morgonen, då det normalt kommer mindre urin (om du inte har druckit mycket på natten). I samband med påsbytet är det bra att hosta lite några gånger, det gör att urinen kommer ut i påsen. Sätt allt du behöver nära dig före påsbytet. Planering lönar sig och på sidan 16 hittar du ”Råd för tömning och byte av påsen”.



Genomskinlig urinstomipåse



Conveen urinstomipåse
("nattpåse")

Hur ofta tömmer eller byter jag påsen?

Stomiskötaren kan hjälpa dig att bedöma hur ofta du behöver byta påsen. Påsen behöver tömmas flera gånger dagligen. Till natten kan man koppla en större nattpåse till stomipåsen, på så vis behöver man inte stiga upp på natten för att tömma påsen.

Vilken typ av påse väljer jag?

Det finns många olika sorters urinstomipåsar. Stomiskötaren hjälper dig att hitta den modell som passar dig bäst. Det kan hända att du genast efter operationen önskar byta till en mindre och färgad påse eller så kanske du nattetid vill använda en nattpåse.

Stomipåsar

Det finns två olika sorters system på fastsättningsmekanismen: en och tvådels. Båda modellerna är hudvänliga, lätta att ha på sig och läckagefria. Påsens inre del, dit urinen samlas har två delar. På så vis blir påsen plattare och syns knappt under kläderna, det förhindrar också plaskljud då du rör på dig. Det finns också flera storlekar på påsarna, som passar till olika tillfällen.

Endels stomibandage

Den har stomipåsen fastsatt i basplattan, som fäster tätt kring stomin.

Tvådels stomibandage

Den har två skilda delar, stomipåse och basplatta. De sätts ihop med hjälp av en fastsättningsmekanism. På så vis behöver man inte lösgöra hudplattan vid varje påsbyte, utan kan byta enbart påsen.

"Förvara inte stomipåsarna i solsken eller där det är mycket varmt, för de kan bli sköra."



Endels stomibandage



Tvådelstomibandage

Hur gör jag mig av med de använda påsarna?

Det är bra att tömma påsen innan den tas bort. Den tomma påsen sätts i en plastpåse och sedan bland hushållsavfallet.

SPOLA ALDRIG ner påsen i wc-stolen, för den kan stocka igen avloppsröret.

Ifall du använder offentliga wc-utrymmen finns där vanligen bra avfallskärl. Har wc-utrymmet ett skilt kärl för blöjor och bindor, kan du bra lägga den använda stomipåsen dit.

Råd för tömning och byte av påsen

Före du börjar, se till att du har allt du behöver:

Mjukt papper- varmt vatten- plastpåse för skräpet- ny urinstomipåse



Förberedelser. Mät stomins storlek och form med hjälp av stomimåttet. Märk ut den uppmätta hålmodellen på basplattan och klipp ut hålet. För att undvika läckage och därför hudproblem, är det viktigt att hålet i basplattan stämmer överens med storleken på stomin.

För att stänga påsen trycker du tömningsventilens sidor lätt mot varandra och sätter fast korken. Tömningsventilen är mjuk, flexibel och lätt att använda, även för personer med svaga händer eller reumatiska fingrar.



Borttagning av skyddsplasten. Håll fast i basplattans vita flik och lösgör skyddsplasten genom att med andra handen dra nedåt i den turkosa/blåa fliken.



Fastsättning. Sätt basplattan kring stomin. Det går lättare om du viker bandaget och trycker fast plattan, med början nerifrån uppåt. Massera hela basplattan omsorgsfullt i 30-60 sekunder, för att den skall ta fast i huden ordentligt. Var speciellt noga med eventuella ärr, hudveck och allra närmast stomin.



Tömning. Hosta några gånger för att få urinen att rinna till påsen. Rikta tömningsventilen uppåt, innan du öppnar korken. Öppna korken genom att samtidigt trycka ihop tömningsventilen mellan fingrarna och vänd sedan öppningen neråt, minska på trycket kring tömningsventilen och töm ut urinen i wc-stolen. Försäkra dig om att påsen är tom före du stänger korken. Skölj och torka av ändan på tömningsventilen efteråt.



Borttagning. Dra i den vita fliken för att få bort basplattan från huden. Var varsam och stöd huden med den andra handen då du försiktigt drar bort basplattan med början uppfifrån neråt. För att rengöra huden är det bra att använda ett fuktigt och mjukt material. Torka huden ordentligt före du sätter fast en ny basplatta.



Nattetid. Då du önskar större uppsamlingsförmåga, kan du använda en nattpåse, som rymmer 1500 ml.

Fastsättning av ett tvådelsbandage

Sätt fast basplattan enligt samma direktiv som ovan.

Påsar, som har en mekanisk klick-koppling

Försäkra dig om att det mekaniska kopplingslåset är öppet. Förena påsen och basplattan med hjälp av den ringformade kopplingen, börja från nedre kanten. Kontrollera att du har satt fast påsen ordentligt. Till slut stänger du det extra klick-låset.

Påsar, som har en flexibel häft-koppling

Sätt fast påsen försiktigt på basplattan, utan att töja eller dra i påsen. Tryck med fingrarna på påsen och basplattan, så att bandaget formas bra kring stomin.

Vad annat behöver jag veta?

En av de viktigaste sakerna med stomivården är att sköta huden kring stomin bra. Här är några tips:

Basplattan bör sitta tätt kring stomin

Är hålet i basplattan större än stomin, så slipper urinen ut på huden. Det kan orsaka allvarliga hudproblem eller irritation. Är hålet för litet kan stomin ta skada. Ett för litet hål kan skava på stomin eller förhindra stomins blodcirkulation. Därför är det viktigt att med jämna mellanrum kontrollera storleken på hålmodellen med stomin. Hålstorleken behöver vara rätt, för att basplattan skall täta tillräckligt bra kring stomin. Sätt hålmodellen kring stomin och se om det syns hud.

Var försiktig med hudirriterande medel

Det som kan irritera huden är om urinen slipper ut på huden, basplattan byts för ofta eller om man använder slipande rengöringsmedel.

Blödning

Det kan komma lite blod då man rengör huden kring stomin och det är inte farligt. Ifall blödningen kommer inifrån stomin, bör du omedelbart kontakta läkare.

Urinvägsinfektion

Risken för urinvägsinfektion är större efter en stomioperation än tidigare. Det är därför viktigt att du dricker tillräckligt med vatten (2-3 liter/dygn). Ifall urinen är mörk kan det vara tecken på vätskebrist. Då behöver du dricka mer. Urinen kan också vara slemblandad, vilket är helt normalt. Märker du att urinen är grumlig på ett annat sätt, ta kontakt med läkare, för det kan vara tecken på urinvägsinfektion. Ifall man misstänker en infektion, bör det tas ett urinprov från stomin, för att säkerställa detta.

Förutom vatten är det bra att dricka tranbärssaft, det kan förebygga urinvägsinfektioner. Äter du blodförtunnande medicin, varfarin (Marevan) bör du ta i beaktande att tranbärssaften kan påverka medicineringen.

“Det är bra att alltid ha med extra stomibandage, då du skall någonstans.”

HEMMA

Hur får jag stomimaterialet?

Hur man får stomimaterialet är ordnat på lite olika sätt beroende på var man bor. I en del kommuner, finns det en centrerad vårdmaterialutdelning, som är öppen vissa dagar, dagligen eller enligt överenskommelse. I andra kommuner hämtas materialet från stomiskötaren. Det finns även kommuner där man kan få materialet transporterat hem. Fråga upp av stomiskötaren vid hemfärden från sjukhuset hur det är ordnat i din kommun.

”Då du kommer hem från sjukhuset finns det ingen orsak varför du inte så småningom skulle kunna fortsätta ditt liv som det var före operationen.”

Behöver jag ändra min kost?

Du kan äta en normal och mångsidig kost och njuta av din favoritmat, ifall inte läkaren eller stomiskötaren har sagt något annat.

Förändringar kan ske och kanske märker du att matlusten inte är den samma de första 2-4 veckorna efter operationen. Vid behov kan du be din stomiskötare att rekommendera någon slags tilläggsnäring, protein- eller energidryck.

Efter en urinstomioperation kommer det mera urin än tidigare. Därför behöver du nu också dricka mera, för att inte bli uttorkad.

Den rekommenderade vätskemängden för en stomiopererad är 2-3 liter per dygn. Det är också bra att dricka tranbärssaft, det kan hjälpa till att förebygga urinvägsinfektioner. Ifall du inte tycker om tranbärssaftens smak, finns det tranbärskapslar att köpa. OBS! Det är inte lämpligt att ta tranbär i någon form om du äter varfarin (blodförtunnande Marevan).

Det är bra att veta att urinen kan bli färgad och grumlig av viss mat, så som sparris, skaldjur, curry och rödbeta. Även en del mediciner kan färga urinen.

Kan jag ännu resa?

De första sex veckorna efter operationen är det inte rekommenderat att flyga, eftersom blodproppsriskerna då är extra stora. (Det är bra att även vara i kontakt med försäkringsbolaget angående resandet).

Annars finns det ingen orsak till att en urinstomi skulle hindra dig från att resa- varken inrikes eller utrikes. Kom dock ihåg att packa med allt du behöver och se till att du har tillräckligt med material för hela resan. Ifall du flyger skall du även sätta material i handbagaget, ifall den incheckade väskan försvinner eller planet är försenat.

Kan jag fortsättningsvis motionera?

Motion är bra för alla och en urinstomi är inget som hindrar dig från att motionera. Du kan troligen fortsätta med den motionsform som du tyckte om före operationen. Utbudet av urinstomitillbehör är stort och det finns påsar som passar bra för simning eller olika sportgrenar. Börja lite försiktigt, men genast du tycker det känns bra, kan du motionera lika mycket som tidigare eller mera.

Hur är det med sex?

Det här beror mycket på vilken typ av operation du har genomgått. En borttagen urinblåsa kan leda till impotens. Det är viktigt att prata om detta med din stomiskötare och läkare. De diskuterar gärna även intima saker och kan ge stöd och närmare information till dig. Det finns många olika typer av hjälpmedel och det är till och med möjligt att operera in en penisprotes på män.

Till vem kan jag vända mig, om jag behöver hjälp?

Efter en urinstomioperation är det viktigt att du återigen kan njuta av livet, d vs. livet hemma, på arbetet eller på resan - inte på sjukhuset. Detta betyder inte, att inte vårdteamet skulle fortsätta att vara ditt stöd även efter att du kommit hem - tvärtom. Stomiskötaren och vårdpersonalen hjälper dig alltid ifall det behövs, om du har frågor eller något du bekymrar dig över.

STÖD OCH RÅD

VIKTIGA KONTAKTUPPGIFTER

Stomiskötare är

Lokala stödgrupper är

Anteckningar

FOR DU HEM FRÅN SJUKHUSET MED COLOPLAST STOMIBANDAGE?

Du har möjlighet att gå med i vår produktstödservice genom att ringa oss (09) 894 6750!

[illegible]

Denna guide är gjord tillsammans med stomiskötare

