

Virtsa-avanneopas

Tietoa ja neuvoja ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen



SISÄLLYS

Leikkaus

Miten virtsaneritys toimii?	4
Mikä on virtsa-avanne?	5
Mitä muutoksia tapahtuu virtsa-avanteen leikkauksen jälkeen?	5
Miltä avanne näyttää ja tuntuu?	6
Virtsa-avanteen muodostaminen	7
Miksi minun täytyy käyttää avannepussia?	8
Miten avannesidos toimii?	8
Kuinka avannehoitaja voi auttaa minua?	9

Sairaalassa

Miltä minusta tuntuu leikkauksen jälkeen?	10
Mitä minun tulee tietää?	10
Milloin avanne alkaa toimia?	11
Mitä tapahtuu, kun pussi pitää tyhjentää?	12
Kuinka vaihdan pussin?	12
Kuinka usein pussi pitää tyhjentää tai vaihtaa?	13
Minkälaisen pussin valitsen?	14
Avannepussit	14
Kuinka hävitän käytetyt pussit?	15
Ohjeita pussin tyhjentämiseen ja vaihtoon	16
Mitä muuta minun tulee tietää?	20
Virtsatieinfektiot	21

Kotona

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

Tuki ja neuvot

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

Virtsa-avanne...

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 virtsa-avannepotilaita. Opasta voit hyödyntää myös jatkossa, kun kaipaavat tiedon kertausta.

...me tuemme sinua

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

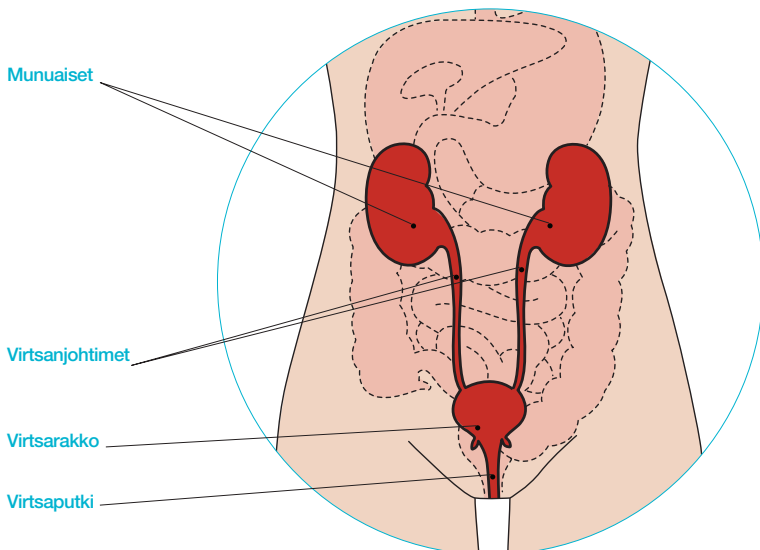
Tällä hetkellä päässäsi pyörii varmasti paljon kysymyksiä ja se on täysin luonnollista. Olivatpa kysymykset kuinka pieniä tahansa tai mikäli sinulla on huolia, ota aina yhteys sinua hoitaviin henkilöihin. He auttavat sinua mielellään.

LEIKKAUS

Miten virtsaneritys toimii?

Minkä hyvänsä leikkauksen läpikäyminen saattaa tuntua pelottavalta. Jotta ymmärrät paremmin, mitä leikkauksessa tapahtuu, kerromme ensin, miltä virtsanerityselimet näyttävät ja miten virtsaneritys toimii.

Alla olevassa kuvassa näet, kuinka virtsaneritys alkaa munuaisista, joissa virtsaa muodostuu. Virtsaa kulkee virtsanjohtimia pitkin virtsarakkoon ja siitä edelleen virtsaputkeen. Kontrolloit itse, kuinka usein käyt vessassa. Virtsasi on varastoitunut virtsarakkoon, kunnes tunnet tarpeen käydä vessassa. Virtsaa poistuu elimistöstä virtsaputkea pitkin.



Mikä on virtsa-avanne?

Sinulle tehdään leikkauksessa virtsa-avanne. Miksi avanne sinulle tehdään, voi johtua useista eri syistä. Hoitohenkilöstö kertoo sinulle tästä kaikesta. Joiltain ihmisiltä voidaan joutua poistamaan virtsarakko esim. syövän takia. Leikkauksessa sinulle tehdään käytävä, jota pitkin virtsa kulkeutuu munuaisista vatsasi ulkopuolelle tehtyyn ulostuloaukkoon. Tämä aukko on nimeltään avanne. 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.”

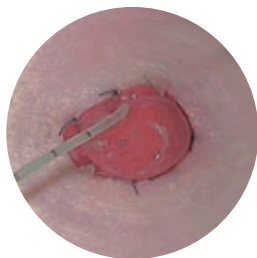
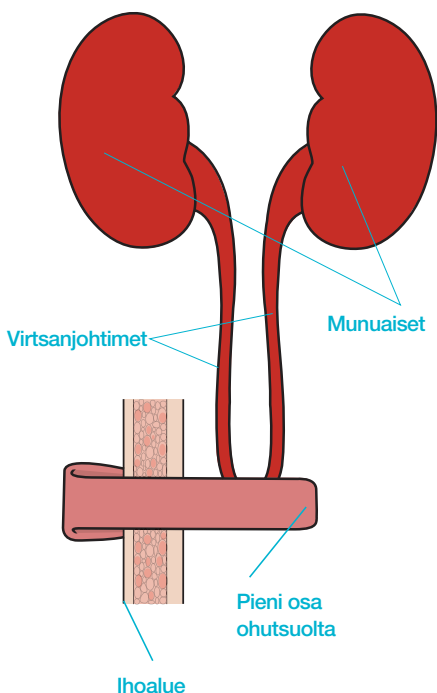
Mitä muutoksia tapahtuu virtsa-avanneleikkauksen jälkeen?

Virtsa-avanne muuttaa virtsan normaalin kulkureitin. Leikkauksen jälkeen, sen sijaan, että virtsa poistuisi virtsaputkea pitkin, virtsa erittyykin avanteen kautta. Tavallisesti virtsaputken sulkijalihaksen toimintaan voidaan vaikuttaa tahdonalaisesti, mutta avanneleikkauksen jälkeen et voi enää säädellä itse virtsan poistumista.

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.



Virtsa-avanne, jossa on stentti eli putki, jota pitkin virtsa valuu leikkauksen jälkeen. Huom! Käytännöissä eri sairaaloiden välillä saattaa olla eroja stenttien käytössä.

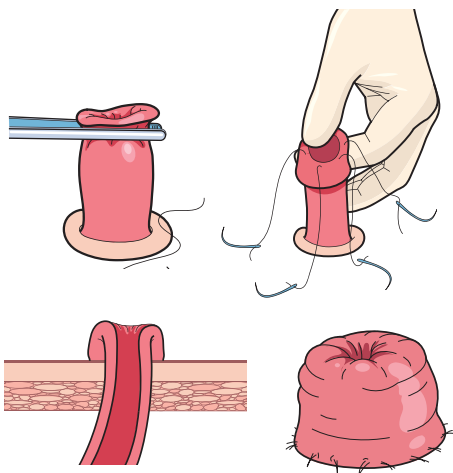


Terve virtsa-avanne jonkin ajan kuluttua leikkauksesta.

Virtsa-avanteen muodostaminen?

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

Yleisin menetelmä rakentaa virtsa-avanne on käyttää apuna ohutsuolta. Virtsajohtimet irrotetaan virtsarakosta ja ne liitetään osaan ohutsuolta. Toinen pää ohutsuolesta suljetaan ja toinen tuodaan vatsanpeitteen päälle muodostamaan avanne. Myös virtsarakko saatetaan poistaa, mutta tämä riippuu leikkauksesta.



Virtsa-avanteen 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.

Miksi minun täytyy käyttää avannepussia?

Leikkauksen jälkeen virtsa poistuu avanteen kautta virtsaputken sijaan. Koska virtsan ulostuloaukon ympärillä eli avanteen ympärillä ei ole sulkijalihasta, jonka avulla voi säädellä virtsaamistarvetta, tarvitaan pussi, joka kerää erittyvän virtsan.

On olemassa 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 virtsan. Virtsa-avannepussissa on useita erikoisominaisuuksia kuten takaisinvirtauksen estävä venttiili, joka estää virtsan pääsemisen takaisin avanteeseen ja näin ollen auttaa ehkäisemään virtsatieinfektioita. Pussissa on myös hana, jonka avulla pussi on helppo tyhjentää wc:hen. Pussi voi olla ns. kaksikammio pussi, joka estää loiskeäänet käytön aikana. Pussi on vedenkestävä ja sitä voi käyttää suihkun tai kylvyn aikana.



Virtsa-avannepussi

Kuinka avannehoitaja voi auttaa minua?

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.

”Oloni oli hyvin sekava ennen leikkaukseen menoa, mutta kun tiesin mitä odottaa ja että kokonainen tiimi tulisi pitämään minusta huolta, oloni helpottui.”

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



Ylösalaisin oleva avannepussi osoittaa, kuinka virtsa pidättäytyy pois avanteesta ja takaisinvirtauksen estävä venttiili toimii.

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. On hyvä muistaa, että fyysinen ja henkinen palautuminen saattaa viedä jonkin aikaa.

Mitä minun tulee tietää?

Virtsa-avanteessa käytetään pussia, jossa on hana, jonka kautta pussi voidaan tyhjentää.

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 dreeniputket ovat normaaleja leikkauksen jälkeen. Älä säikähdä niitä. Ne tullaan poistamaan sopivana ajankohtana. Ohuita putkia eli stenttejä, joita pitkin virtsa valuu, saattaa myös olla kiinnitettyinä. Ne tullaan poistamaan tai ne putoavat itsekseen pois 7–10 päivän kuluessa leikkauksesta. Lääkäri tai hoitaja kertoo sinulle, milloin voit jälleen syödä ja juoda normaalisti.

Milloin avanne alkaa toimia?

Avanne alkaa toimia heti leikkauksen jälkeen. Avanteesta esiin tulevien stenttien kautta virtsa pääsee valumaan ulos pussiin. Valuva virtsa saattaa aluksi olla punertavaa, mutta muuttuu pian normaalin väriseksi. Virtsan joukossa saattaa olla myös limaa.

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

Ulostaminen saattaa häiriintyä virtsa-avanneleikkauksen jälkeen ja saatat kokea ummetusta. Tämä johtuu siitä, että leikkauksessa käytettiin osaa ohutsuoltasi ja näin ollen voi mennä jonkin aikaa ennen kuin ulostaminen muuttuu taas normaaliksi. Kun näin tapahtuu, saattaa aluksi hetken aikaa esiintyä ripulia – tämä on kuitenkin ohimenevää.

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 halutessasi siirtyä käyttämään pussia, joka on värillinen (beige tai valkoinen). Hoitohenkilökunnalta saat apua, tukea ja ohjeita pussin tyhjentämiseen. Lisäksi sinua tuetaan avanteenhoitoon liittyvissä hoitotoimenpiteissä niin kauan, kunnes tarvittavat toimenpiteet hoituvat sinulta omatoimisesti. Virtsa-avannepussia päiväkäytössä voi joutua tyhjentämään useammin – riippuen virtsan muodostuksesta tai nautittujen nesteiden määrästä. Yöksi tarkoitettu virtsa-avannepussi on kooltaan suurempi ja illalla ennen nukkumaan menoa on hyvä muistaa vaihtaa pussi yöpussiin tai liittää yöpussi päiväpussin jatkoksi.

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

Kuinka vaihdan pussin?

Virtsa-avanne toimii koko ajan läpi vuorokauden. Useimmat ihmiset vaihtavat pussin aamulla, koska virtsaa erittyy usein vähiten tähän aikaan (ellet ole juonut läpi yön!). Pussia vaihdettaessa on hyvä yskäistä muutaman kerran, koska yskäisy saa virtsan erittymään pussiin. Ota kaikki tarpeellinen lähettyvillesi ennen pussin vaihtamista. Suunnittelu kannattaa – sivulta 16 löydät kohdan ”Ohjeita pussin tyhjentämiseen ja vaihtoon”.



Läpinäkyvä virtsa-avannepussi



Conveen virtsapussi ("yöpussi")

Kuinka usein pussi pitää tyhjentää tai vaihtaa?

Pussin vaihtorytmi on yksilöllistä. Avannehoitaja voi auttaa sinua arvioimaan, kuinka usein sinun tulisi vaihtaa avannepussia. Yöksi tai yön aikana pienempään virtsapussiin voidaan liittää jatkopussi yöpussista, jolloin sinun ei tarvitse nousta ylös yöllä tyhjentääksesi pussia.

Minkälaisen pussin valitsen?

Virtsa-avannepusseja on olemassa monenlaisia. Avannehoitaja auttaa sinua löytämään sinulle sopivimman tuotteen. Esimerkiksi saatat haluta vaihtaa läpinäkyvän pussin heti leikkauksen jälkeen pienempään, värilliseen tai saatat haluta käyttää öisin yöpussia.

Avannepussit

On olemassa kahdenlaisella kiinnitysmekanismin avulla varustettuja pusseja: yksi- ja kaksiosaisia. Molemmat ovat ihoystävällisiä, kevyitä kantaa ja vuotamattomia. Pussin sisärakenne, johon virtsa kerääntyy, jakautuu kahteen kammioon. Tällöin pussia on vaikeampi havaita vaatteiden alta, eikä käytön aikana synny loiskeääniä. Pusseja on erikokoisia ja ne 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?

Suositeltavaa on, että pussi tyhjennetään ennen sen poistoa. Tämän jälkeen pussi suljetaan ja laitetaan erilliseen muovipussiin. Muovipussin voit laittaa kotitalousjätteisiin.

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

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 tyhjentämiseen ja vaihtoon

Ennen kun aloitat, varmista, että sinulla on kaikki mitä tarvitset: Pehmeitä taitoksia tai paperia – vettä – muovinen pussi hävitystä varten – uusi virtsa-avannepussi



Valmistelut. Piirrä avanteen kokoinen alue pohjalevyn takana olevaan taustapaperi-mittataulukoon. Leikkaa piirros ääriivivoja pitkin pohjalevyssä. Käytä leikkaamisessa apuna suuntaviivoja, jotka ovat mittataulukossa. ÄLÄ LEIKKAA taulukon ulkopuolelle.

On tärkeä huomioida, että leikkaamasi alue on mahdollisimman sopiva ja tiivis avanteen ympärillä. Aukon reunat eivät saa kuitenkaan painaa avanteen ulkoisia reunoja. Tiivis sidonta estää virtsan pääsyn pohjalevyn alle.

Sulje pussin tyhjennysosa, kohota pussin alareuna ja tyhjennysventtiili kohti kattoa. Paina venttiilin reunoja vastakkain kevyesti ja aseta korkki paikoilleen. Tyhjennysventtiili on pehmeä, joustava ja helppokäyttöinen. Henkilöille, joilla on heikkoutta käsissä tai on reumaattiset sormet, poistoputken käyttöominaisuuksista on hyötyä.



Suojakalvon poistaminen

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



Asetus. Aseta pohjalevy avanteen ympärille ja huolehdi, että se on tiivis avanteen ympärillä. Kiinnitä erityisesti huomiota arpiin, ihopoimuihin ja avanteen tyven alueeseen.



Tyhjennys. Yskäise muutaman kerran, että saat virtsan kunnolla pussiin. Kohdista tyhjennysventtiili ylöspäin kohti kattoa, ennen kuin irrotat korkin. Irrota korkki pitäen samalla tyhjennysventtiiliä kiinnipuristettuna sormiesi välissä. Kun olet valmis, hellitä puristusta ja tyhjennä pussin sisältö wc:hen. Huolehdi, että pussi on tyhjä ennen kuin suljet korkin. Huuhtelee tyhjennysventtiiliin kärki ja kuivaa vasta sitten.



Poistaminen. Ota kiinni pohjalevyn poistoläpästä ja rullaa varovasti levyä alaspäin, pois päin itsestäsi. Tue toisella kädellä ihoa avannealueelta, jotta ihoon ei kohdistuisi venymistä. Ihon puhdistamiseksi pussin poiston jälkeen on hyvä käyttää kosteaa ja pehmeää pyyhkimiseen soveltuvaa materiaalia. Huolehdi myös, että kuivaat hyvin ihoalueen ennen uuden pohjalevyn asetusta.



Yöaikaan. Kun tarvitset enemmän vetoisuutta pussiin, voit käyttää siihen tarkoitettua yöpussia. Pussiin mahtuu 1500 ml virtsaa.

Kaksiosaisen avannesidoksen paikoilleen asettaminen

Aseta pohjalevy edellä olevan ohjeen mukaisesti.

2-osaiset pussit, joissa on mekaaninen lukkokiinnitys

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 lukkokiinnitys.

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 olla tiiviisti avanteen ympärillä.

Jos aukko pohjalevyssä on suurempi kuin avanne, virtsa pääsee kosketuksiin ihon kanssa. Virtsan pääseminen kontaktiin ihon kanssa 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 onkin tärkeää, että tarkistat säännöllisesti avanteen ja pohjalevyn piirrosmallin koon. Koon on oltava oikea, jotta levy asettuu riittävän tiiviisti avanteen ympärille. Vinkkinä, piirrosmallin voi asettaa avanteen ympärille ja katsoa, jääkö ihoa näkyville.

Varo ihoa ärsyttäviä aineita

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

Verenvuoto

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

Virtsatieinfektiot

Leikkauksen luonteen vuoksi on tärkeää, että vettä juodaan paljon (2–3 litraa/pvä.). Tämä on tärkeää siksi, että riski virtsatieinfektion saamiseen on suurempi kuin aiemmin. Jos virtsa on tummaa, saatat kärsiä nestevajauksesta. Tällöin sinun tulee nauttia lisää nesteitä. Virtsassa saattaa olla myös limaa, joka on normaalia. Jos kuitenkin huomaat virtsan olevan sameaa, ota yhteys lääkäriin, koska sinulla voi olla tulehdus. Jos tulehdusta epäillään, avanteestasi otetaan virtsanäyte asian varmistamiseksi.

Veden juonnin lisäksi karpalomehun juominen saattaa ennaltaehkäistä tai auttaa virtsatieinfektiota tai sen syntymistä. Jos sinulle on määrätty varfariinilääkitys (veren ohennukseen käytettävä lääke), sinun tulee huomioida, että karpalomehu vaikuttaa lääkitykseen.

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

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 neudetaan alueen avannehoitajalta. Sinun kannattaa sairaalasta kotiutuessasi kysellä oman kuntasi käytäntöjä avannehoitajalta, joka osaa neuvoa sinua parhaiten.

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

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 4–6 viikon jälkeen leikkauksesta. Tarvittaessa voit pyytää, että avannehoitaja suosittelee sinulle lisäravinteita, proteiini- tai energijuomia.

Leikkauksen luonteesta johtuen sinulta erittyy enemmän virtsaa kuin henkilöiltä, joilla ei ole virtsa-avannetta. Koska virtsaa erittyy enemmän, sinun tulee juoda suhteessa enemmän, jotta kehon nestetasapaino pysyy oikeanlaisena.

Virtsa-avanneleikatulle suositeltava juotava nestemäärä on 2–3 litraa nestettä päivittäin. Karpalomehua suositellaan myös, sillä se sisältää aineita, jotka auttavat ennaltaehkäisemään virtsatieinfektioita. Ellet pidä karpalomehun mausta, saatavilla on myös karpalokapseleita. HUOM! Karpalomehu ei sovi varfariinilääkityksen kanssa samanaikaisesti käytettäväksi.

Sinun on hyvä huomioida, että tietyt ruoka-aineet (kuten parsa, äyriäiset ja curryt) saattavat aiheuttaa sen, että virtsan väri muuttuu ja siitä tulee sameaa. Punajuuri ja tietyt lääkeaineet saattavat myös värjätä virtsaa.

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 virtsa-avanne voisi estää matkustamista – 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, eikä virtsa-avanne ole este liikunnalle. Jos pidit jostain liikuntamuodosta ennen leikkausta, voit todennäköisesti jatkaa sitä leikkauksen jälkeenkin. Virtsa-avannetarvikkeita on monenlaisia, ja valikoimasta löytyy myös pikku pusseja, jotka soveltuvat hyvin uimiseen tai eri urheilulajeja harrastettaessa. 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?

Tilanne riippuu hyvin paljon leikkauksesta. Jos virtsarakko on poistettu, voi tämä johtaa impotenssiin, joten on tärkeää, että puhut asiasta avannehoitajan tai lääkärin kanssa. He ovat tottuneita keskustelemaan henkilökohtaisista aiheista ja voivat auttaa. Sinulle voidaan tarpeen vaatiessa asettaa proteesi peniksen sisään.

Kenen puoleen voin kääntyä, jos kaipaen tukea?

Virtsa-avanneleikkauksen 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.

