

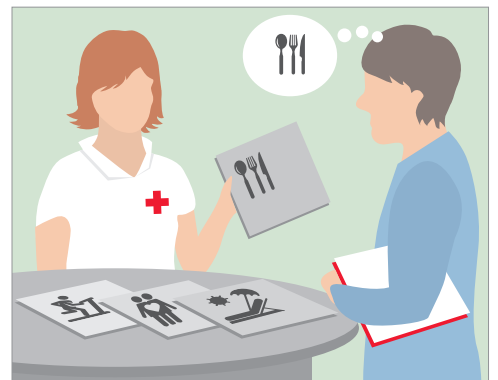
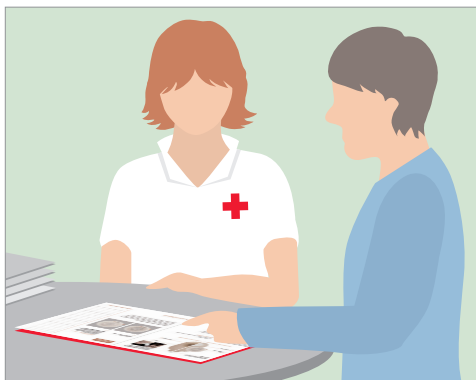
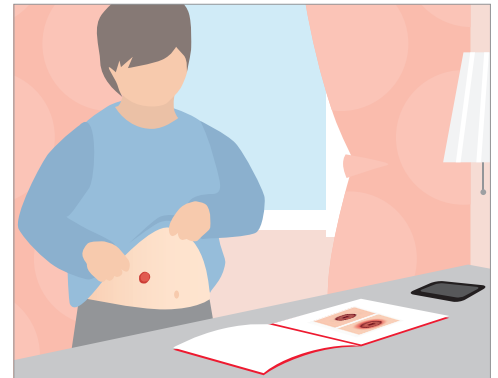
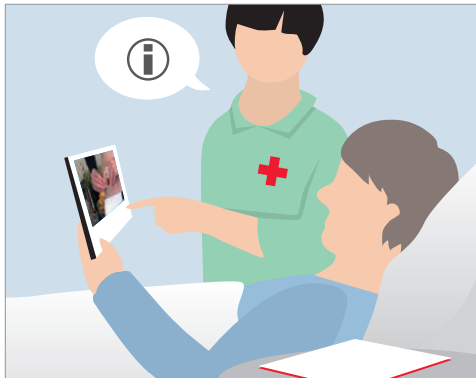


Stoma
Skin
Soul

Livet med urostomi

Graham, kreftoverlever

Step by Step er ment som en hjelp til deg for bedre å kunne tilpasse deg din nye situasjon, ved å gi deg relevant informasjon før, under og etter din stomioperasjon.



En god start

Livet med stomi begynner med en god dialog mellom deg og din stomisyepleier. Materiellet du nå har i hånden er en del av Step by Step, et program som er ment for å støtte deg og bedre dialogen gjennom de første ukene av ditt liv med en stomi.

- En personlig og informativ arbeidsbok, for å samle dine spørsmål og svar
- Instruksjonsvideoer om daglige rutiner som skifte av stomiutstyr
- Et startkit for dine første dager med en stomi
- Informasjonsbrosjyrer om utvalgte temaer

I denne arbeidsboken, vil du finne grunnleggende informasjon om stomi, og om livet med stomi. Det er viktig å stille de spørsmålene du har, når de dukker opp, og ta seg tid til å håndtere dine følelser med både din familie og din stomisyepleier. Et godt råd er å la din familie og noen av dine nærmeste venner få lese i denne arbeidsboken, slik at de bedre kan forstå din situasjon, og deretter kunne støtte deg bedre.

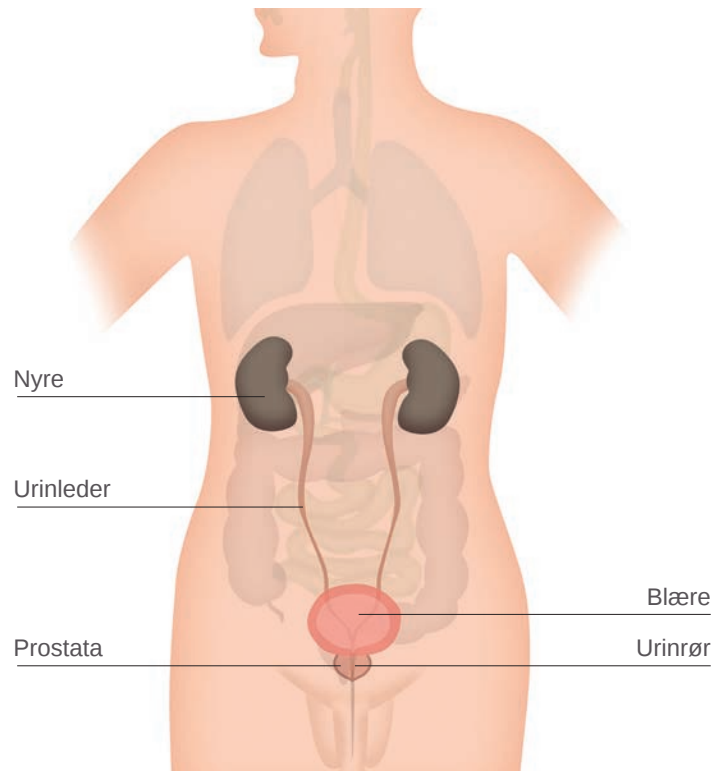
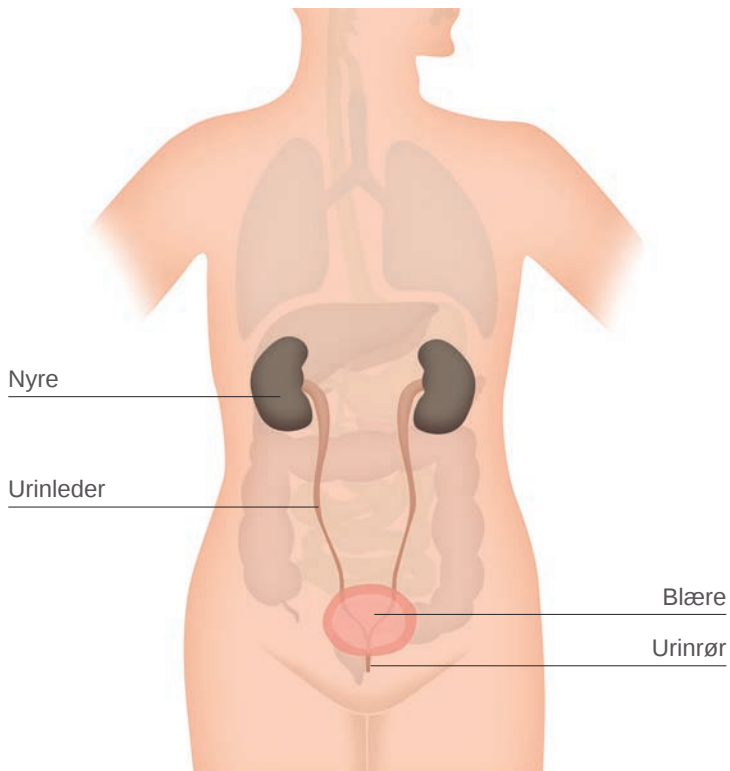
Vi er her for å hjelpe deg.

Innhold

Hva er en urostomi?	4
Operasjonen.....	6
Posesystemer	8
Hudplater	9
Skift av pose	10
De første ukene etter operasjonen	13
Stell av stomi og hud.....	14
Livet med stomi	16
Tilbehør	20
Nyttig informasjon.....	21
Personlig.....	22

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Hva er en urostomi?



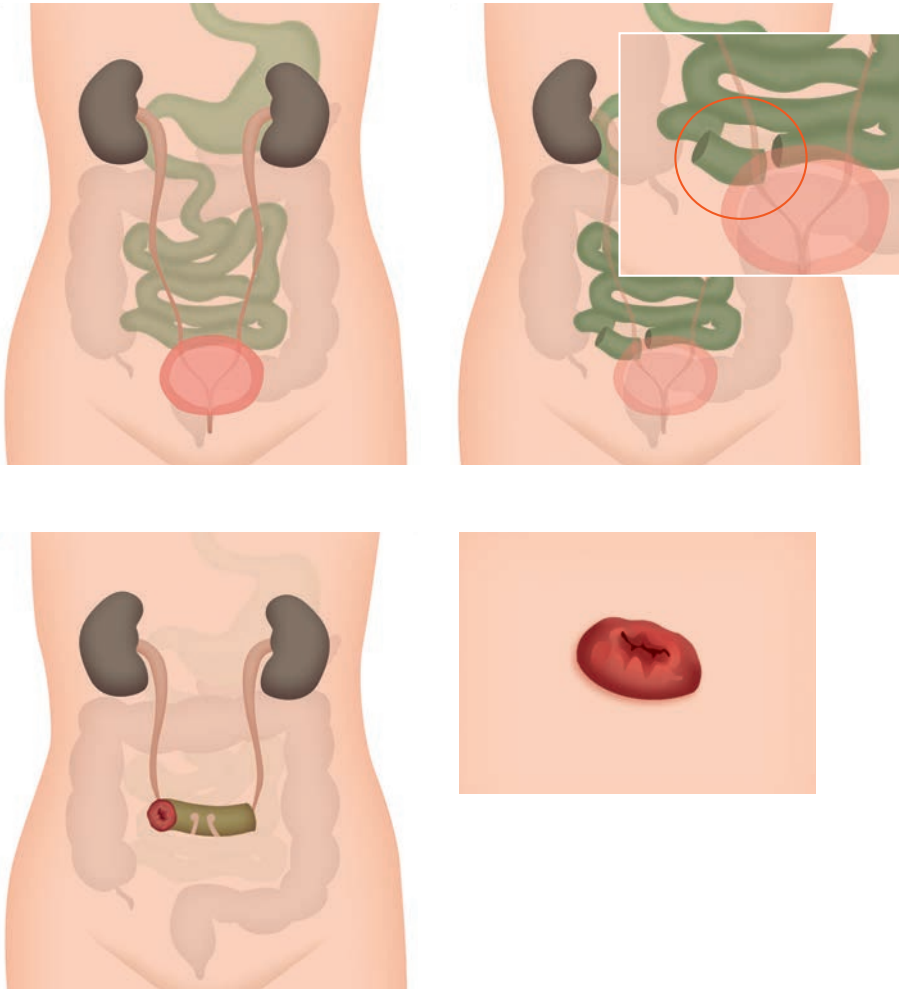
Urinveier

Urinveiene begynner med nyrene, som er to bønneformede organer plassert mot ryggen rett over midjen. Urin flyter fra nyrene gjennom to smale rør som kalles urinledere, og samles opp i blæren. Strømmen av urin er relativt konstant.

En lukkemuskel holder urinen i blæren til det er praktisk eller nødvendig å tømme blæren. Når en person urinerer, slapper lukkemuskelen av, slik at urinen kan strømme ut av kroppen gjennom et smalt rør som kalles urinrøret.¹

Urostomi

En urostomi er en kirurgisk skapt åpning for å lede bort urin. Urostomien lar urinen strømme ut av kroppen etter at blæren er fjernet eller forbikoblet. En urostomi lages ved å fjerne en kort del av tynntarmen og bruke den som et rør hvor urinen kan strømme ut av kroppen. Det som kommer ut av urostomien, er urin og muligens litt slim. Siden urostomien ikke har noen lukkemuskel, har du ingen kontroll over når du urinerer. I stedet bærer du en pose som samler opp urinen.²

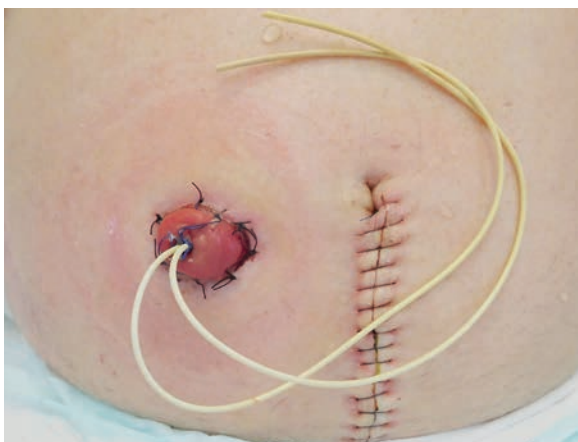


Notater • spørsmål

Operasjonen

– og de første dagene på sykehuset

En urostomioperasjon kan utføres som åpen kirurgi, kikkhullskirurgi eller robotkirurgi. Stomien vil endre seg i løpet av de første ukene.



Kort tid etter operasjonen



Én måned senere



Stomier har ulike fasonger, men en frisk stomi

- er rosa eller rød og litt fuktig
- gjør ikke vondt
- blør lett når den berøres (for eksempel ved vask), men dette skal gå over raskt

Det tar tid å venne deg til å stelle stomien. Under rekonvalesensen kan du få følelsen av at dette rett og slett blir for mye. Etter hvert som du blir friskere og sterkere, vil du oppdage at det blir enklere, og at du håndterer stomistellet raskere og mer effektivt.

I løpet av de første fire til seks ukene vil stomien krympe. Deretter bør du sjekke størrelsen jevnlig (ukentlig eller månedlig).

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

Posesystemer

Posesystemet består av to hoveddeler – hudplaten og posen. **Hudplaten** er den delen av posesystemet som er plassert rett rundt stomien. Den beskytter huden og holder posesystemet på plass. **Posen** samler opp urinen fra stomien. Urostomiposene har en tappeventil i bunnen slik at de kan tømmes ved behov. I løpet av dagen finner de fleste det nødvendig å tømme posen når den er 1/3 eller 1/2 full.

Det er to typer posesystemer:

Endels posesystem

I denne typen system er hudplaten og posen én enhet.

Todelt posesystem

I denne typen system er hudplaten og posen to separate deler. Plastringen som brukes til å koble sammen de to delene i et todelt system, kalles koblingsringen.

Endels system | Todelt system

☐ Hudplate

☐ Pose



URINOPPSAMLINGSPOSE / NATTPOSE

Systemet lar urinen strømme inn i en urinopp-samlingspose/nattpose ved siden av sengen mens du sover. Mange foretrekker en nattpose ved sengen fremfor å stå opp i løpet av natten og tømme posen.

Pose med koblingsring ☐

☐ Hudplate med koblingsring

Tappeventil

Alle urostomiposer har en tappeventil/ tømmestuss i bunnen, slik at de kan tømmes ved behov.

Hudplater

Hudplaten er en viktig del av posesystemet siden den beskytter huden mot urin og holder posen på plass. Hudplater fås i ulike fasonger og størrelser og har ulik bæretid. Det er mange alternativer avhengig av dine behov og livsstil.



Flat: En hudplate som har en flat klebeflate.



Konveks og soft (myk) konveks: En hudplate som ikke er flat, men som buer utover mot den peristomale huden for å øke hudplatens dybde. Denne buen er designet for å komme i kontakt med huden rett rundt stomien, noe som kan bidra til god tetting mellom posesystemet og huden.

Vennligst snakk med stomisyepleieren om konvekse produkter.

Hva er mitt produkt?
MERK AV I BOKSENE!

Notater • spørsmål

Skift av pose

Det er viktig å være forberedt og ha alt du trenger for hånden, før du starter stomistellet.

Dette trenger du

- avfallspose
- toalettpapir og tørre kompresser til rengjøring/tørking
- vann til vask
- ny pose og/eller hudplate
- saks til å klippe til hudplaten (om nødvendig)
- eventuelt tilbehør du måtte bruke

Slik skifter du pose

- Tøm posen i toalettet før du skifter den.
- Gjør klar en ny stomipose før du fjerner den gamle.
- Beskytt bukselinningen med f.eks en avfallspose eller papir.
- Fest klærne så de ikke er i veien (klesklyper eller sikkerhetsnåler kan være til hjelp).
- Bruk kompresser (kan fuktes) eller en klebefjerner for å hjelpe til å løsne hudplaten.
- Fjern den brukte stomiposen forsiktig, ovenfra og ned, mens du støtter huden med fingrene eller fuktende kompresser.
- Vask stomien og huden rundt med fuktete kompresser/papir.
- Tørk huden grundig.
- Ikke påfør noe på huden med mindre det er anbefalt av stomisykepleieren eller annet helsepersonell.
- Husk å fjerne dekkpapiret på den nye hudplaten før du setter den på.
- Plasser hudplaten over stomien. Press forsiktig og jevn ut med fingrene fra midten og ut mot kanten.
- Husk å lukke posens tappeventil/tømmestuss.
- Sett på posen dersom du bruker et todelt system.
- Legg den brukte posen i en avfallspose.
- Vask hendene når du er ferdig.

Endels system



Todelt system



Kasting av brukt pose

Alle stomiposer skal tømmes før de kastes.

- Den brukte posen bør legges i en avfallspose og forsegles før den kastes i en søppelbøtte.
- Stomiposen må ikke kastes/skylles ned i toalettet.
- Vennligst følg lokale regler for avfallshåndtering.

Husk alltid å ha med deg

- Produkter (ferdig klippet og klare til bruk)
- Tørre kompresser
- Avfallspose

Før bruk, vennligst les bruksanvisningen for informasjon om tiltenkt bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.

ADVARSLER: Gjenbruk av et enkeltprodukt kan forårsake potensiell risiko for brukeren, for eksempel dårlig Klebing*. Påse riktig bruk i henhold til bruksanvisningen*. Hvis hullstørrelsen er feil eller lekkasje forekommer, kan skade oppstå (f.eks. irritasjon, skadet hud, utslett eller rødhet)*. Dette kan forkorte brukstiden*. Reprosessering, rengjøring, desinfisering og sterilisering kan kompromittere produktet. Dette kan resultere i lukt eller lekkasje.

Merknader: For å sikre god klebing bør huden være ren og tørr*. Ikke bruk oljer eller lotion*. Disse produktene kan påvirke klebeevnen til hudplaten*. Produktets passform påvirkes av mange faktorer, som stomikonstruksjon, stomioutput, hudens tilstand og magens konturer*. Overflødig slim fra en urostomi kan føre til at posen tømmes langsommere enn forventet**. Ta kontakt med en stomisykepleier eller annet helsepersonell for hjelp med stomiutstyret eller hvis det oppstår hudirritasjon. Ved alvorlig skade (hendelse) knyttet til din bruk av produktet, kontakter du din lokale distributør eller produsent og eller din lokale kompetente myndighet. For mer informasjon, se www.dansac.com/authority eller kontakt din leverandør eller produsent.

* advarsler gjelder ikke for todelt poser

** advarsel gjelder ikke for hudplate

Bruk av nattpose

- Når du kobler urostomiposen til nattposen, må du passe på at det er litt urin igjen i urostomiposen, slik at denne urinen renner inn i nattposen når du kobler den til. Dette kan bidra til å forhindre luftblærer, vakuum og vridning av urostomiposen, nattposen og slangene nattestid.
- Hvis du trenger en lengre slange, er det mulig å koble sammen to slanger (spør stomisykepleieren).
- Noen nattposer er kun til engangsbruk. Tøm posen ved å klippe et hull i den og tømme ut urinen før du kaster posen.
- Gjenbrukbare nattposer tømmes ved hjelp av tappeventilen. Skyll den med vann og heng den til tork etter bruk.

Gode råd for bruk av nattpose på reise

- Ta et ekstra putevar og to store sikkerhetsnåler. Plasser nattposen i putevaret og fest putevaret til sengen/madrassen med sikkerhetsnålene.
- Ta en plastpose uten sikkerhetshull og plasser nattposen i plastposen på gulvet i tilfelle lekkasje fra nattposen.
- Enkelte stomiposeprodusenter kan levere et flatpakket nattbord/stativ i plast.

Hvis urostomiposen lekker på teppet, sengetøyet eller møblene

Tips for å fjerne urinlukt

- Flytende enzymtilskudd, som er en blanding av harmløse bakterier og surfaktant. Disse produktene fås i dagligvarebutikker og dyrebutikker.
- Natron fjerner lukt når det drysses på tørt.
- Egne luktfjernere



Slik tar du en urinprøve

Fjern urostomiposen, vask stomien og huden, hold et rent prøveglass under stomien og la urinen dryppe ned i glasset. Dette kan ta litt tid, men det er den eneste riktige måten å ta en urinprøve på. **Obs!** Ta aldri en urinprøve fra urostomiposen eller nattposen.



Stell av stomi og hud

Området rundt urostomien, der stomiposen/hudplaten festes, kalles det peristomale området. Den klebrige delen av posesystemet ditt kalles hudplaten (og plate eller kleber) og er utformet for å beskytte den peristomale huden og samtidig la den puste. Det er viktig at dette området holdes rent og beskyttes mot urin.

Den peristomale huden kan bli sår av output fra stomien.

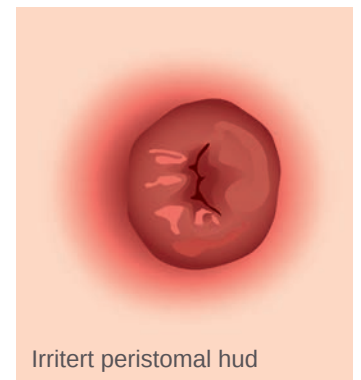
Hvis den peristomale huden begynner å klø, gjør vondt eller blir rød, sår eller hvit med hud som flasser, kan dette tyde på lekkasje av urin på huden.

- Kontroller størrelsen på hullet i hudplaten.
- Ta av hudplaten.
- Vask, skyll og tørk området.
- Sett på en ny hudplate.

Kontakt stomisykepleieren dersom problemet vedvarer.



Sunn peristomal hud



Irritert peristomal hud

Slim

Urostomien er laget av en del av tarmen som vil fortsette å produsere slim. Dette slimet, som er hvitt og klebrig, overføres til stomiposen og kan lett forveksles med tegn på infeksjon.

Snakk med legen eller stomisykepleieren om behovet for å ta tranebærjuice/-kapsler eller vitamin C.

Gråaktig hud

Hvis du oppdager grålig hud eller grålige byller eller vorteaktige utvekster rundt stomien (se bildet), skal du kontakte stomisykepleieren.



Livet med stomi

Diskusjonstemaer



Mat og drikke

Husk at det skal være en glede å spise! Kroppen trenger en rekke ulike typer mat for rekonvalesens og god helse – hemmeligheten er å vite hva du spiser og ha et velbalansert kosthold.

Håndtering av mat etter operasjonen

- Spis små, hyppige måltider.
- Proteiner (kjøtt, fisk, egg, tofu, seitan og meieriprodukter) er godt for tilheling.
- Tygg maten godt for å hjelpe fordøyelsen.
- Hvis du har mistet appetitten, spiser du ganske enkelt mat du liker.
- Lytt til kroppen din og hva den har lyst på.

Mer spesifikk informasjon
er tilgjengelig, be om brosjyre



Klær – hva skal du ha på deg?

De første ukene kan magen være vond, og du ønsker kanskje å bruke løse klær. Etter noen uker bør du kunne bruke de vanlige klærne dine.

Du kan fortsatt bruke tettsittende elastiske klær, de vil ikke påvirke stomien. Noen selskaper designer egne klær for mennesker med stomi, som badetøy, undertøy og bukser eller strømpebukser med høyt liv.

Tilbake på jobb

Det er individuelt når en person kan begynne å jobbe igjen, avhengig av personlige preferanser og type jobb. Legen din vil hjelpe deg med å avgjøre når du bør tilbake på jobb.

Før du går tilbake på jobb, kan det være lurt å høre med arbeidsgiveren om du kan jobbe deltid de første to til fire ukene. Det å ha stomi bør ikke være noen begrensning for hva slags jobb du gjør.

Bilturer

Sikkerhetsbeltet skal ligge over hoftebenet og bekkenet, ikke magen og stomien. Hvis du vil gi stomien ekstra beskyttelse mot beltet, er det greit å vite at biltilbehørsbutikker fører produkter som gjør sikkerhetsbeltet mer komfortabelt. En forlengelsesbrakett kan monteres for å redusere vinkelen som beltet krysser kroppen i.



Gode råd når du går tilbake på jobb

- Ta med ekstra væske på jobb for å drikke i løpet av dagen.
- Spis regelmessig.
- Hvis du løfter tungt på jobb, må du huske å bruke et støttebelte når du løfter.
- Avhengig av hva slags jobb du gjør, kan det være greit å bruke en stomibeskyttelse over stomien (spør stomisykepleier/helsepersonell).
- Ha ekstra stomiutstyr/poser på jobb.

Hobbyer

Det å ha stomi bør ikke hindre deg i å trene eller være like fysisk aktiv som du var før operasjonen. Lett og sakte fysisk aktivitet får deg i gang etter operasjonen.

Ekstra brosjyre
er tilgjengelig

På reise

Det å ha stomi vil ikke hindre deg i å reise.
Noen tips for å gjøre reisen enklere:

- Husk alltid å ha reisesettet lett tilgjengelig.
- Reiseforsikring er helt nødvendig.
- Et reisesertifikat for stomi kan hjelpe når du går gjennom tollen/sikkerhetskontrollen.
- Ta alltid med deg størrelsen, navnet, artikkelnummeret og produsentnavnet på stomiutstyret ditt i tilfelle du må supplere.
- Vær ekstra oppmerksom på hva du spiser og drikker når du reiser.
- På biltur er det nyttig å ha en nattpose tilgjengelig for å tømme urostomiposen hvis reisen tar lengre tid enn planlagt.
- På lange flyturer eller andre lange reiser kan det være nyttig å koble urostomiposen til en benpose for ekstra kapasitet.

Ekstra brosjyre
er tilgjengelig

Notater • spørsmål

Tilbehør

Tilbehør er tilleggsutstyr. Hvert produkt har en bestemt funksjon og brukes bare når det er indikert. Det kan for eksempel være perioder der du trenger å beskytte huden mot klebemidler eller behandle en mindre hudirritasjon. Kanskje du ønsker å redusere lukt eller gjøre posesystemet mer lekkasjesikkert. Tabellen nedenfor kan hjelpe deg med å håndtere disse problemstillingene uten at det går ut over komforten. Rådfør deg med stomisykepleieren før du bruker tilbehør.

HVIS

Du vil fylle inn en ujevn hudflate, eller det er en åpning mellom stomien og åpningen i hudplaten.

Du vil tette rundt åpningen på hudplaten.

Huden er litt irritert og fuktig.

Du vil eliminere lukt når du tømmer eller bytter posen.

Du har kleberrester på huden eller trenger ekstra hjelp til å fjerne hudplaten.

BRUK

Tetningsringeringer til å beskytte huden eller fylle inn ujevne hudområder, eller som et alternativ til pasta.

Tetningspasta som tetningsmasse.

Stomipulver til å absorbere fuktighet på huden.

Posedeodorant til å eliminere lukt.

Kleberfjerner spray eller servietter til fjerning av hudplaten.

Notater • spørsmål

Nyttig informasjon

Stomien og den peristomale huden

Mange stomier er ikke runde – sørg for at hudplaten passer best mulig.

Ikke bli bekymret hvis stomien blør når du vasker den. Dette er normalt siden den har den samme følsomme overflaten som innsiden av munnen.

Fjern om nødvendig hår fra huden rundt stomien ved barbering eller ved å klippe lange hår med saks. Ikke del barberhøvel eller barbermaskin med andre. Ikke bruk hårfjerningskrem eller -gel.

Hvis du vil prøve en ny krem, gel eller våtserviett under hudplaten: Prøv den på et lite område av den peristomale huden – da påvirkes ikke hele området dersom du får en reaksjon.

Andre potensielle utfordringer

En utbuling rundt stomien kan indikere brokk.

En stomi som plutselig ser større ut, kalles en prolaps. Dette er ikke farlig. En prolaps er økt fremspring/forlengelse av stomien; kontakt stomisykepleieren for råd.

Hvis stomien fortsatt fungerer som den skal og du ikke opplever noen problemer med stomiposens funksjon, er det ikke noe presserende behov for å møte stomisykepleieren eller legen. Den neste rutineavtalen holder lenge.

Tips om bytte av hudplate

Hvis posen lekker, bytt den!

Mål stomien ved å bruke dekkpapiret på hudplaten som mal. Det er lettere å gjøre dette når du står foran speilet.



Når du har målt stomien, er det lett å tilpasse hudplaten.

Videre lesning:

1) Ermer-Seltun J. (2016). Anatomy and Physiology of the Urinary system. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.16-22.

2) Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.96.

Personlig

Fylles ut sammen med stomisykepleieren.

Dato for urostomioperasjonen

Mine stomiprodukter

Min primære stomikontakt

Navn

Telefon

E-post

Annen kontaktinformasjon



Føl deg vel
med deg selv



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Dansac logoen er et varemerke tilhørende Dansac A/S.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00076