convatec



# OHUTSUOLIAVANNE

## ELÄMÄÄ OHUTSUOLIAVANTEEN KANSSA

Ennen leikkausta, leikkauksen aikana ja sen jälkeen

”Etsi mahdollisimman paljon tietoa ohutsuoli-avanteesta. Minulla on ollut avanne 20 vuotta ja edelleen opettelen.

Helen



# VASTAUKSET

## OHUTSUOLIAVANTEESEEN LIITTYVIIN

# KYSYMYKSIISI

Kun saat tietää, että sinä tai joku perheenjäsenistäsi saattaa tarvita ohutsuoliavanteen, on hyvin luonnollista, että sinulla on paljon kysyttävää. Juuri siksi olemme laatineet tämän oppaan - antaaksemme sinulle paljon vastauksia.

Ymmärrämme, että omaksuttavaa on paljon. Helpottaaksemme asian ymmärtämistä olemme poistaneet tekstistä kaiken lääketieteellisen ammattikielen. Voit vain keskittyä niihin tärkeisiin asioihin, jotka on hyvä tietää ennen leikkausta, leikkauksen aikana ja sen jälkeen.

## Sinua varten, vertaistesi kirjoittamana.

Tämä opas on laadittu niiden monien kysymysten pohjalta, joita avanne-hoitajilta ja kokeneilta tukihenkilöiltä kysytään päivittäin. Ne ovat kysymyksiä samanlaisilta henkilöiltä kuin sinä, jotka haluavat ymmärtää, miksi he tarvitsevat ohutsuoliavanteen, miten toimenpide tehdään ja miten avanne vaikuttaa heidän elämäänsä.

Näiden asiantuntijaneuvojen ohella saat myös vinkkejä todellisilta asiantuntijoilta - vertaistukihenkilöiltä, joilla kaikilla on avanne ja jotka haluavat jakaa kokemuksensa auttaakseen muita.

Jos sinulla on muita kysymyksiä tai huolenaiheita, ota yhteys avannetarvikkeiden asiakaspalveluun **0800 179 797**.

Tässä esitteessä puhumme ”avannesidoksesta”, mutta sidos tunnetaan myös nimellä ”avannepussi”



# SISÄLTÖ


**ENNEN** LEIKKAUSTA

Mikä on ohutsuoliavanne? ..... 9
Miksi saatat tarvita ohutsuoliavanteen? ..... 9
Eri ohutsuoliavannetyypit ..... 10
Leikkaukseen valmistautuminen ..... 13

LEIKKAUKSEN **JÄLKEEN**

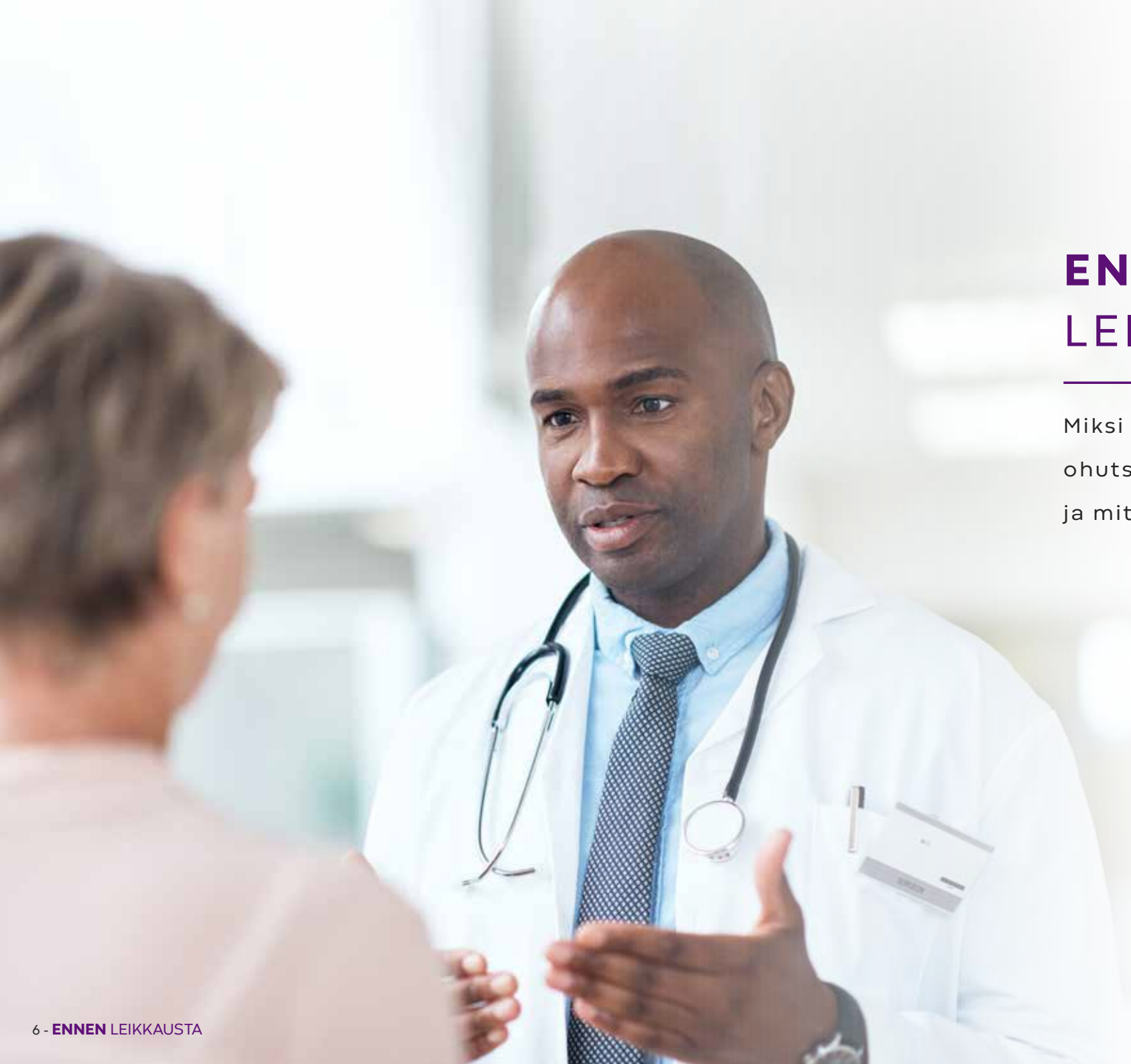
Herääminen leikkauksen jälkeen ..... 18
Avannesidoksen asettaminen ..... 20
Avannesidoksen tyhjentäminen ..... 22
Avannesidoksen vaihtaminen ..... 23
Omakohtaiset kokemukset ..... 26
Sairaalassaolo ..... 29
Ensimmäinen avannesidos ..... 29
Ihonhoito ..... 30

**ELÄMÄÄ** AVANTEEN KANSSA

Leikkauksesta toipuminen ..... 34
Liikunta ..... 36
Mistä saat avannesidoksesi ..... 38
Avannetyrä ..... 39
Ruokavalio ja ravinto ..... 40
Riittävä nesteensaanti ..... 42
Lomailu ja uiminen ..... 44
Läheisyys ..... 46
Avanteesta kertominen ..... 48
Mitä voin pukea päälle (vinkki: mitä haluat!) ..... 48

**TUKI** JA NEUVONTA

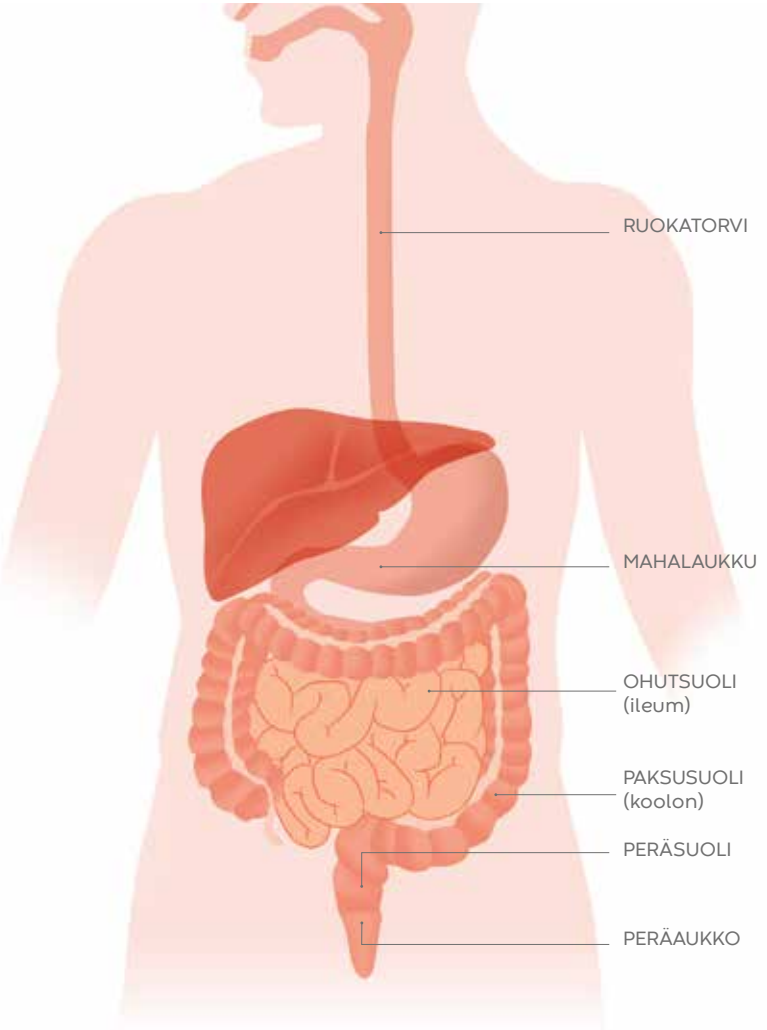
ConvaTecin kotijakelupalvelu ..... 52
me+™-yhteisön tuki ..... 54
Ratkaisuja ongelmiin ..... 56
Hyödyllisiä yhteystietoja ..... 58
Omat tietosi ..... 60



# **ENNEN** LEIKKAUSTA

Miksi tarvitset ohutsuoliavanteen ja mitä odottaa

# Ruuansulatusjärjestelmä




## On tärkeää ymmärtää, mitä kehossasi tapahtuu tällä hetkellä. Se auttaa leikkauksen jälkeisessä hoidossa.

Aloitetaan yleisimmillä kysymyksillä.

### Mikä on ohutsuoliavanne?

Yleisimmät avannetyypit ovat paksusuoliavanne, virtsa-avanne ja tässä esitteessä käsiteltävä ohutsuoliavanne.

Ohutsuoliavanne muodostetaan tuomalla ohutsuolen viimeinen osa, ileum, vatsan pinnalle kirurgisesti tehdyn aukon kautta. Nestemäinen tai puolikiinteä suolen sisältö tyhjennetään avannepussiin.

### Syitä miksi sinulle saatetaan tehdä ohutsuoliavanne

Ohutsuoliavanne voidaan tarvita missä tahansa iässä ratkaisuna moniin erilaisiin sairauksiin. Tällaisia ovat mm.

- syöpä
- haavainen paksusuolentulehdus
- vamma
- pidätyskyvyn ongelmat ja muut syyt

## Eri ohutsuoliavannetyypit

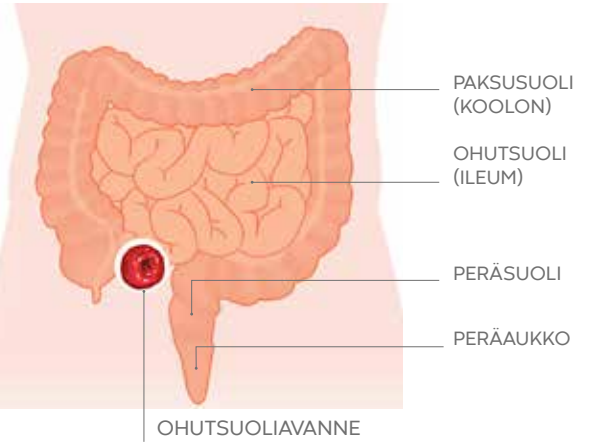
Ohutsuoliavanne voi olla joko pääteavanne tai lenkkiavanne (loop-avanne). Nämä molemmat voivat olla joko pysyviä tai väliaikaisia.



## Pääteavanne

Ohutsuolen pääteavanne tehdään tuomalla ohutsuolen pää vatsanpeitteiden läpi vatsan pinnalle.

Jos lääkäri kertoo, että avanne on tilapäinen, ohutsuoli saattaa olla mahdollista yhdistää uudelleen myöhemmin. Kysy lääkäriltä tai avannehoitajalta vaihtoehdoistasi.

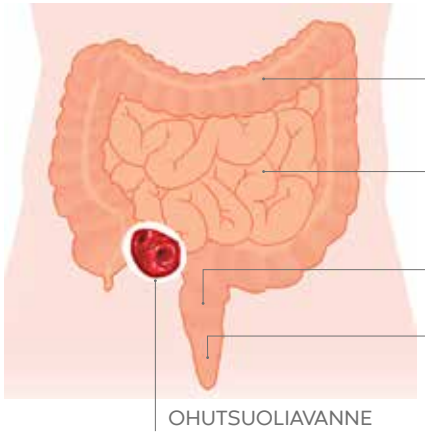





## Lenkki- eli loop-avanne

Ohutsuolen lenkkiavanne tehdään nostamalla leikkauksessa suolenmutka vatsanpeitteiden läpi ihon pinnalle ja avaamalla siten, että suoli jää yhtenäiseksi.

- On yleensä väliaikainen avanne, mutta voi joskus jäädä pysyväksi.
- Lääkäri tai avannehoitaja kertovat, voidaanko sinun avanteesi sulkea myöhemmin.









## Onko ohutsuoliavanne kivulias?

Ohutsuoliavanteessa ei ole hermopäätteitä, joten sen ei pitäisi aiheuttaa kipua tai tuntemuksia. Avannetta ympäröivä alue saattaa tuntua aralta tai epämukavalta leikkauksen jälkeen, mikä usein johtuu avanteen kiinnitykseen käytetyistä ompeleista. Arkuus vähenee ajan myötä.

## Leikkaukseen valmistautuminen

Toimenpiteen ymmärtäminen voi auttaa sinua valmistautumaan tilanteeseen. On inhimillistä, että olet huolissasi. Voit olla levollisempi, kun tiedät, mitä odottaa ennen leikkausta ja sen jälkeen.

Ennen leikkausta lääkäri on kertonut sinulle leikkauksesta sekä miksi tarvitset avanteen ja avannehoitaja on keskustellut kanssasi sen sijainnista.



> Mitä paremmin olet valmistautunut leikkaukseen, sitä nopeampaa on toipuminen.

## Missä kohtaa haluaisit avanteen sijaitsevan?

Avannehoitaja keskustelee kanssasi avanteen parhaasta sijainnista. Mieti esimerkiksi, miten vaatteesi asettuvat vyötäröllesi tai miten vatsasi luonnollisesti poimuttuu ja rypistyy istuessasi. On myös hyvä keskustella, millaista liikuntaa harrastat, kuten golfausta tai keilausta, ja myös siitä, millaisia vaatteita tykkäät käyttää. Huomioi kuitenkin, että joskus avannetta ei voida tehdä haluamaasi paikkaan.

## Leikkauksesta toipuminen

Mitä paremmin olet valmistautunut leikkaukseen, sitä nopeampaa on toipuminen[1]. Ennen leikkausta käyt sairaalassa esikäynnillä, jossa saat tarkempia ohjeita leikkaukseen valmistautumisesta.

## Pakkaaminen sairaalaa varten

Sairaalassaoloaika vatsaleikkauksen jälkeen on yksilöllistä ja vaihtelee potilaan toipumisen mukaan[2]. Saat sairaalasta tarkemmat tiedot mukaan otettavista tavaroista.



[1, 2] Enhanced Recovery, Stomas and Community Nurses Reference Jennie Burch BJN Vol 18, No5.



# LEIKKAUKSEN **JÄLKEEN**

Leikkauksesta
toipuminen ja
tietoa avanteesta

# Tässä osiossa käymme läpi ensimmäiset viikot, kun sopeudut elämään avanteen kanssa.

## Herääminen leikkauksen jälkeen

Kun heräät leikkauksesta, kehoosi on kiinnitetty tippalaitteita ja letkuja. On tärkeää tietää, että tämä on normaalia. Ne poistetaan yleensä 24-48 tunnin kuluttua leikkauksesta*.

Nukutusaineen vaikutuksen poistuessa saatat tuntea olosi väsyneeksi ja tokkuraiseksi.

Muista, että toipuminen on yksilöllistä, joten älä panikoi, jos toipumisesi kestää vähän pidempään.

Sinulle laitetaan tyhjennettävä kirkas avannesidos, jotta sairaanhoitajat voivat tarkistaa avanteesi päivittäin. Sairaanhoitajat auttavat aluksi avanteen hoidossa.

Muutaman seuraavan päivän aikana sairaanhoitajat näyttävät, miten avanteesta huolehditaan, aina sen puhtaana pitämisestä saatavilla oleviin erityyppisiin avannesidoksiin. He kertovat ravitsemukseen liittyvistä asioista ja riittävän nesteensaannin tärkeydestä elimistön kuivumisriskin vähentämiseksi.

Käytännön neuvojen lisäksi saat heiltä myös ohjeita, jotka auttavat sinua toipumaan leikkauksesta seuraavien kuukausien kuluessa.

Henkinen hyvinvointisi on totta kai yhtä tärkeää kuin fyysinen terveytesi. Jos sinulla on mitään huolenaiheita, keskustele niistä hoitajien kanssa.

## Milloin ohutsuoliavanteeni alkaa toimia?

Ohutsuoliavanne alkaa toimia pian leikkauksen jälkeen. Aluksi uloste voi olla melko löysää/vetistä. Kun alat syödä normaalisti, uloste saattaa vaihdella vetisestä paksumpaan, puuromaiseen koostumukseen.

Tyhjennettävä pussi pitää tyhjentää säännöllisesti, noin 6-8 kertaa päivässä. Useimmat ihmiset tyhjentävät pussinsa aina vessassa käydessään. Pussi vaihdetaan kokonaan 1-2 päivän välein. Avannehoitaja neuvoo, miten ja milloin tämä tehdään. Itsevarmuuden kasvaessa sinulle muodostuu itsellesi parhaiten sopiva vaihtorutiini.

* Jennie Burch BJN Vol 18, No5 Enhanced recovery, stomas and the community nurse



Yleensä leikkauksen jälkeen sinulle laitetaan tyhjennettävä kirkas pussi, jotta hoitajat voivat seurata avannetta. Saatavilla on useita erilaisia avannesidoksia. Kaikki sidokset asettuvat huomaamattomasti vaatteiden alle, ne on helppo vaihtaa eivätkä ne vuoda tai haise. Avannehoitaja auttaa sinua päättämään, millainen avannesidos sopii sinulle parhaiten.

Avannesidoksia on kahta eri mallia - yksi- ja kaksiosaisia.

**Yksiosainen sidos**
- koko sidos vaihdetaan aina kun pussi on vaihdettava uuteen.



**Kaksiosainen sidos**
- näissä on erillinen ihonsuojalevy, joka kiinnitetään ihoon avanteen ympärille. Avannepussi kiinnitetään ihonsuojalevyyn.





Pussi on tyhjennettävä 6-8 kertaa päivässä.

# Avannesidoksen laittaminen




Lämmitä avannepussia käsiesi välissä 30 sekuntia, jotta se kiinnittyy paremmin.




Vedä pussin sivut irti toisistaan, jotta pussiin pääsee hieman ilmaa. Poista suojakalvo.




Aseta ihonsuojalevy avanteesi alapuolelle.

Kuvissa on käytetty yksiosaista Soft Convex pussia.




Paina ihonsuoja-levy avanteen ympärille aloittaen alareunasta. Paina sormilla kevyesti levyn ympäriltä, siloittele rypyt ja pidä käsiä sidoksen päällä 30 sekunnin ajan, jotta sidos kiinnittyy hyvin.




Avaa ja sulje tyhjennys-venttiili.




Paina ja nipistä kunnes tunnet, että ne napsahtavat kunnolla yhteen.

# Avannepussin tyhjentäminen

**Avannepussi tulee tyhjentää säännöllisesti.**

- Tyhjennä avannepussi kun se on noin 1/3 tai 2/3 täynnä. Tällöin sinulla on hyvin aikaa mennä vessaan ja tyhjentää pussi.
- Varaa alkuun hieman enemmän aikaa ennen kun siitä tulee rutiinia.
- Voit tyhjentää pussin suoraan wc-pönttöön joko seisten tai istuen.
- Pidä pussin tyhjennysosa ylöspäin, avaa pussin-sulkijat varovasti, käännä pussin suu auki ja tyhjennä pussi.
- Puhdista pussin suu kosteusliinalla tai wc-paperilla.
- Sulje pussin suu huolellisesti.



**Laita wc-paperia wc-pyttyyn,**
**niin ei roisku kun tyhjennät pussin.**



# Avannepussin vaihtaminen

**Rutiinin myötä pussin vaihtamisesta tulee nopeaa ja helppoa.**

**Valmistaudu - katso että sinulla on tarvittavat välineet:**

- **Uusi avannepussi**
- **Sakset ja sapluuna (jos tarvitset)**
- **Lisätarvikkeita, kuten liimanpoistoaine**
- **Lämmintä vettä**
- **Roskapussi**
- **Kuivia puhdistuspyyhkeitä**

# Avannesidoksen vaihtaminen

**LEIKKAAMINEN**
Merkitse avanteen muoto ja koko sapluunaa käyttäen ihonsuojalevyn kääntöpuolelle, ja leikkaa aukko hieman isommaksi kuin merkitty viiva. Älä huoli, avannehoitaja näyttää, miten tämä tehdään. Reiän pitää asettua tiiviisti avanteen ympärille vuotojen estämiseksi.

Avanne pienenee noin 8 viikon ajan, joten on tärkeää seurata sen kokoa, jotta sidos leikataan oikean kokoiseksi.

**AVANNEPUSSIN SULKEMINEN**
Muista sulkea pussin tyhjennysaukko ennen pussin asettamista.

**TYHJENTÄMINEN**
Muista tyhjentää pussi ennen poistamista.

**POISTAMINEN**
Nyt kun kaikki valmistelut on tehty, voit poistaa käyttämäsi avannesidoksen. Aloita irrottamalla ihonsuojalevyä ylhäältä alaspäin tukemalla toisella kädellä ympäröivää ihoa. Hellävaraisen liima-aineen poistajan (suihke tai pyyhe) käyttö voi helpottaa irrottamista.

**HÄVITTÄMINEN**
Sulje pussi huolellisesti ja laita käytetty sidos roskapussiin ja sekajätteeseen. Älä koskaan heitä käytettyä sidosta wc-pönttöön, ellei sidos ole wc:stä huuhdeltava tuote.

**PUHDISTAMINEN**
Puhdista avanteen ympärys lämpimään veteen kastetuilla pyyhkeillä. Varmista, että avanteen ympärysiho on puhdas.

**KUIVAAMINEN**
Kuivaa avanteen ympärysiho kuivalla talous- tms. paperilla.
Pientä verenvuotoa voi esiintyä ajoittain, etenkin puhdistuksen aikana. Tämä on normaalia, eikä siitä tarvitse huolestua. Jos jatkuva verenvuoto huolettaa, käänny avannehoitajan puoleen.

**ASETTAMINEN**
Ota uusi avannesidos ja irrota suojakalvo. Aseta sidos avanteen ympärille samalla silottaen rypyt pois. Varmista, että sidos kiinnittyy tukevasti ihoon.

**LISÄTARVIKKEET VOIVAT AUTTAA PITÄMÄÄN IHON KUNNOSSA**

Niiden avulla voit suojata ihoasi ohivuodoilta, ja ne auttavat poistamaan sidokset hellävaraisesti ilman kipua ja ihon vaurioitumista.



# Omakohtaiset kokemukset

”Avanteeni ei todellakaan pysäytä minua, vaan motivoi uusiin haasteisiin. Elämänlaatuni ennen avannetta oli todella huono. En pystynyt tekemään asioita, joita nyt teen.

Glen Neilson - ohutsuoliavanne





Helen Bracey - ohutsuoliavanne

”Avanteesta on tullut niin normaali osa minua, että tuskin ajattelen sitä. Hyvä tukiverkko ja sopivien avannetuotteiden löytäminen olivat avaintekijöitä sopeutuessani elämääni avanne-leikkauksen jälkeen. Leikkauksen jälkeen olen matkustellut Aasiassa ja Keski-Amerikassa. Olen myös innokas juoksija, juoksin ensimmäisen maratonini vuonna 2014.



”Oppiminen ei lopu koskaan, kun sinulla on avanne. Kokeile ja etsi ratkaisuja, jotka helpottavat sinua, liittyivätpä ne sitten sinulle sopiviin ruokiin tai juomiin tai avannesidostyyppeihin. Ole avoimin mielin ja etsi ratkaisuja.

Maria - ohutsuoliavanne

”Ota askel kerrallaan, älä odota itseltäsi liikoja liian pian. Jos haluat kokeilla jotain liikuntaharrastusta, mene mukaan ja katso ensin sivusta, niin tiedät mitä odottaa. Se auttaa lisäämään itseluottamustasi, ja seuraavalla kerralla voit jo yrittää itse.

Julie – ohutsuoliavanne



> Avannepussin kanssa voit käydä suihkussa, saunassa, kylpeä ja uida.



## Sairaalassaolo

Sairaalassaoloaika on yksilöllistä ja vaihtelee potilaan toipumisen mukaan*.

Ennen kotiuttamistasi avannehoitaja haluaa olla varma, että pystyt itse tyhjentämään ja vaihtamaan sidoksen.

## Ensimmäinen avannesidos

Avannehoitaja suosittelee sinulle sopivaa tyhjennettävää sidosta. Sairaalassa ollessasi saat sieltä käyttöösi tarvitsemasi tuotteet. Kun kotiudut, saat mukaasi aluksi tarvittavat sidokset ja lisätarvikkeet.

Jos avannesidos ei sovi sinulle, saatavilla on monia erilaisia sidos-malleja, joita kokeilemalla löytyy juuri sinulle sopiva sidos.

Muista, että oikeanlaisella sidoksella on suuri merkitys elämänlaatuusi.

## Voinko käydä suihkussa sidoksen kanssa?

Kyllä voit. Sidokset on suunniteltu niin, että niiden kanssa voit käydä saunassa, suihkussa, kylvyssä ja uimassa. Jos haluat, voit myös ottaa sidoksen pois suihkun ajaksi. Vesi ei koskaan pääse avanteeseen, mutta avanteen toiminta voi aktivoitua.

## Näkyykö avannesidos vaatteiden alta?

Nykyaikaiset sidokset ovat ohuita ja kevyitä, ja ne on suunniteltu asettumaan ihoa vasten. Jos sidos istuu hyvin ja  vaihdat sen ennen kuin se on liian täynnä, se on yleensä hyvin huomaamaton.



*Enhanced Recovery, Stomas and Community Nurses Reference
Jennie Burch BJN Vol 18, No5

## Miten avanteen ympärysihoa hoidetaan?

Ihon pitäminen terveenä on tärkeää elämänlaatusi kannalta.

**Tässä on muutamia vinkkejä:**
Pidä iho puhtaana ja kuivana. Sidoksen vaihdon yhteydessä puhdista avanteen ympärysiho haalealla vedellä ja kuivaa huolellisesti pyyhkeellä tai paperilla.

**Käytä hyvin istuvia sidoksia**
Sidoksen pitää asettua tiiviisti avanteen ympärille - se ei saa olla liian iso eikä liian pieni! Tarkista mahdolliset raot vuotojen välttämiseksi, sillä vuodot voivat aiheuttaa iho-ongelmia. Etsi sidos, joka istuu hyvin vartalon muotoihin. Avannehoitaja näyttää, miten sidos leikataan tai muotoillaan oikean kokoiseksi.

**Varmista riittävä nesteensaanti**
Estä ihon kuivuminen varmistamalla riittävä nesteensaanti. Jos ihosi kuivuu, se menettää kykyään suojautua vahingollisilta bakteereilta. Ihon ulkokerros voi rikkoutua, jolloin kosteuden haihtuessa bakteerit pääsevät ihon sisälle. Jos ihon pinta on kostea, avannesidoksen kiinnittäminen tiiviisti on vaikeaa.

**Syö terveellisesti**
Syömällä terveellisesti voit ravita ihoasi tarpeellisilla mineraaleilla. Sinulla voi olla aluksi huono ruokahalu, mutta on tärkeää syödä riittävästi. Tämä on tärkeää sekä terveen ihon että yleisen hyvinvoinnin kannalta.





# **ELÄMÄÄ** AVANTEEN KANSSA

Täyttä ja aktiivista elämää

# Leikkauksesta toipuminen

> Kun lähdet sairaalasta, on tärkeää sopeutua elämään avanteen kanssa.



## Miten voin edistää toipumistani?

Toipumisesi on alkanut sairaalassa. On aika ottaa annetut neuvot käyttöön myös kotona. Liiku omien voimiesi mukaan, syö riittävästi ja huolehdi myös henkisestä hyvinvoinnistasi. Kuuntele kehoasi ja ota yhteys avannehoitajaan, jos tarvitset lisää neuvoja.

## Henkinen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointisi on yhtä tärkeää kuin fyysinen terveytesi. Saatat käydä läpi koko tunneskaalan, mikä on täysin normaalia varhaisessa vaiheessa leikkauksen jälkeen. On tärkeää keskustella kumppanin, perheen, ystävien tai avannehoitajan kanssa, jos tunnet olosi musertuneeksi tai ahdistuneeksi.

convatec me+

**Palvelua ja tukea**
**- liity me+™ -palveluumme.**

**Soita 0800 179 797**

## Liikunta

Liikunta on tärkeää sekä fyysisen että psyykkisen terveyden kannalta. Noudata avannehoitajan tai fysioterapeutin antamia ohjeita ja hyödynnä valmiita ohjeita, kuten me+™-toipumisohjelmaa vahvistaaksesi vatsalihaksiasi. Lyhyet päivittäiset kävelylenkit ovat hyvä tapa aloittaa fyysisen kunnon ja kestävyyden parantaminen*. Kuuntele kehoasi lisätessäsi liikunnan määrää, pidennä kävelylenkkiä vähitellen ja lepää, kun tunnet olosi väsyneeksi.

## Milloin voin ajaa autoa?

Kotiutuessasi sairaalasta saat tarkemmat ohjeet milloin voit ajaa autoa.



*Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers 2011. / *ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016.



> Päivittäiset kävelylenkit ovat hyvä tapa aloittaa fyysisen kunnon ja kestävyyden parantaminen.



## Mistä saat avannesidoksesi

Avannehoitaja kirjoittaa sinulle lähetteen tarvitsemistasi avannetuotteista. Lähete toimitetaan oman kunnan hoitotarvikejakeluun, josta voit käydä noutamassa tuotteet. Tuotteiden toimitustavassa on kuntakohtaisia eroja, sillä osassa kunnista tuotteet voi saada toimitettuna suoraan kotiin. Saat avannehoitajaltasi lisätietoa.

Avannetuotteet luetaan erityiskorvattaviin tuotteisiin ja saat ne veloituksetta.

Muista, että jos et ole tyytyväinen avannesidokseesi, saatavilla on useita erilaisia avannesidoksia, joita kokeilemalla sinulle löytyy paras mahdollinen sidos. Ota yhteyttä avannehoitajaan saadaksesi lisätietoa.





## Avannetyrän riskin pienentäminen

Avannetyrä näkyy pullistumana vatsanpeitteissä. Tyrä muodostuu, kun vatsaontelon sisältöä työntyy vatsanseinämän heikon kohdan läpi ihon alle. Yleensä tyrään tunkeutuu osa suolta. On arvioitu, että jopa 50 prosentilla potilaista[1, 2] ilmenee avannetyrä ensimmäisen vuoden aikana. Riskiä voidaan onneksi pienentää yksinkertaisin keinoin:

- Vahvista syviä vatsalihaksia - tämä auttaa sinua nousemaan ylös ja liikkumaan vapaammin[3].
- Vältä ylipainoa - ylimääräinen paino aiheuttaa lisäpainetta vatsan seinämään.
- Pysy aktiivisena ja liiku monipuolisesti.
- Syö monipuolisesti ja terveellisesti.
- Lopeta tupakointi - tupakoinnin tiedetään olevan yksi suurimmista riskitekijöistä tyrän muodostumisessa.

convatec me+

**Palvelua ja tukea - liity me+™ -palveluumme.**

**Soita 0800 179 797**

[1] R. M. Anderson et al. "Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy: a register based study using data from the Danish Stoma Database Capital Region". Colorectal Disease 2017. 20, 331-340.

[2] Russell, S. Parastomal Hernia and physical activity. Are patients getting the right advice? British Journal of Nursing, 2017 (stoma supplement) Vol 26, No 17.

[3] Parastomal Hernia - ASCN Stoma Care National Clinical Guidelines 2016 / Squeezy website. www.squeezyapp.co.uk. Viitattu 5.2.2018.

# Ruokavalio ja ravitsemus

Heti avanneleikkauksen jälkeen ihmiset miettivät usein, mitä he voivat syödä ja mitä eivät. Tosiasia on, että kun opit tuntemaan avanteesi ja sen, miten se reagoi eri ruokiin, pystyt nauttimaan monipuolisesta ruokavaliosta.

## Terveellinen ruokavalio

Avanteen ei pitäisi vaikuttaa ruokailutapoihisi, mutta on muutamia huomioitavia asioita.

Kokeile uusia ruokia pieninä määrinä, jotta näet, miten ne vaikuttavat. Pidä ruokapäiväkirjaa ruuista, jotka sopivat sinulle, ja niistä, jotka eivät sovi.
4-6 pienempää ateriaa päivässä saattaa sopia paremmin kuin perinteinen 3 ateriaa. Syö suurin ateriasi puolenpäivän aikoihin, jotta ulosteen määrä on vähäisempi yöllä.Ja muista sisällyttää proteiinia aterioihisi.

## Syömäsi ruoka vaikuttaa myös ulosteen koostumukseen

Kun sinulla on ileostomia, opit nopeasti tietämään miten eri ruoka-aineet vaikuttavat ulosteen koostumukseen.
Puuromainen koostumus olisi hyvä ja helpoin myös hallita. Monet asiat voivat aiheuttaa ulosteen löysyyttä, mukaan lukien stressi, lääkkeet ja ruokavalio, kuten runsas määrä vihreitä vihanneksia, mausteinen ruoka, hedelmämehut, kokojyvävehnä ja alkoholi.

Pidä ruokapäiväkirjaa. Opit nopeasti, mitkä ruoat sopivat sinulle parhaiten:

- Nauti monipuolisesta ruokavaliosta.
- Monet ihmiset suosittelevat pienempiä aterioita, mutta useammin.
- Syö päivittäin hedelmiä ja vihanneksia.
- Nauti päivittäin hiilihydraatteja, kuten leipää, pastaa, riisiä ja viljoja.
- Muista pureskella ruoka hyvin.

Jos syöt jotain, mikä ei sovi sinulle, älä heti luovuta, vaan kokeile uudelleen muutaman kerran. Voi olla, että se mitä olet syönyt sen kanssa, onkin vaikuttanut ulosteen koostumukseen.

## Syöminen ravintoloissa

Useimmat ravintolat kertovat, mitä ruoka-aineita heidän annoksensa sisältävät. Jos tarvitset pienemmän aterian, voit aina tilata alkupalan pääruuaksi. Älä myöskään epäröi kertoa, miten haluat ruokasi valmistettavan.

convatec | me +

**Lisää ravintoon ja ruokavalioon liittyviä vinkkejä löydät osoitteesta**

**www.convatec.fi**



# Muista nesteytys





## Miten voin välttää kuivumisen?

Muista juoda riittävästi.

Tarkkaile virtsasi väriä nähdäksesi, onko nesteensaantisi riittävä.

Jos sinulla on ohutsuoliavanne, riittävä nesteensaanti on tärkeää oman terveytesi vuoksi. Ota yhteys avannehoitajaan, jos sinua huolestuttaa. Hän osaa antaa tarkempia neuvoja.

### Kuivumisen merkkejä

- Lisääntynyt jano
- Suun kuivuus
- Heikotus/voimattomuus
- Päänsärky/sekavuus/ pyörtyminen
- Vähentynyt virtsan määrä ja virtsan tummuus

### Riittävä nesteensaanti

- Muista juoda riittävästi. Juoma voi koostua erilaisista nesteistä, kuten maito, kahvi, tee, hedelmämehut ja vesi. Lisää suolaa ja mineraaleja juomiisi korvataksesi poistuvat mineraalit.
- Jos sinulla on vatsatauti, niin apteekista saa ilman reseptiä neste- ja suolatasapainoa korjaavia juomia. Ota yhteyttä avannehoitajaan, jos sinulla on epävarma olo nesteytyksesi suhteen.



# Lomailu

Arjesta irtautuminen, laatuajasta nauttiminen perheen kanssa tai vain tavoittamattomissa oleminen on tärkeää kaikille. Avanne ei muuta tätä asiaa. Suunnitteluun ja pakkaamiseen on vain käytettävä hieman enemmän aikaa. Jos avanneleikkauksesi oli vasta äskettäin, keskustele avannehoitajan kanssa varmistaaksesi, että olet matkustuskunnossa. Tässä muutamia vinkkejä:

### Matkavakuutus

Varmista, että matkavakuutuksesi on tarpeeksi kattava. Jos sinulla on avanne, olet ollut leikkauksessa tai saat hoitoa, sinulla katsotaan olevan olemassa oleva sairaus, mikä vaikuttaa vakuutusmaksuun ja vakuutuksen kattavuuteen. Sinulla on oikeus Kelan myöntämään eurooppalaiseen sairaanhoitokorttiin (European Health Insurance Card, EHIC), jos sinut on sairausvakuutettu Suomessa tai Suomi vastaa hoitosi kustannuksista. Kortti on ilmainen. Jos sinulla on eurooppalainen sairaanhoitokortti, sinun tulisi saada lääketieteellisesti välttämätöntä sairaanhoitoa, kun matkustat tai oleskelet tilapäisesti toisessa EU- tai Eta-maassa, Sveitsissä, Isossa-Britanniassa tai Pohjois-Irlannissa. Lääketieteellisesti välttämättömällä hoidolla tarkoitetaan hoitoa, joka ei voi odottaa sitä, että palaat kotiin. Eurooppalainen sairaanhoitokortti ei poista matkavakuutuksen tarvetta.*

### Pakkaaminen

Muista pakata avannetarvikkeita yli tarpeen. Ruokavalion, lämpötilan ja ympäristön muutokset saattavat merkitä sitä, että tarvitset normaalia enemmän sidoksia. Laita tarvikkeita sekä käsimatkatavaroihin että matkalaukkuun oman mukavuutesi ja mielenrauhan takia.

### Matkustaminen ulkomaille

Jos matkustat ulkomaille, sinun on mentävä ensin turvatarkastuksen läpi. Tehostettu turvallisuus on johtanut tarkempiin tarkastuksiin - eikä pelkästään matkatavaroiden. Henkilöskannerit ovat nykyään yleisiä lentokentillä ympäri maailmaa. Skanneri ei näytä kehon sisäisiä osia, mutta lähes varmasti siitä näkyy käyttämäsi avannepussi. Suosittelemme, että pidät aina mukanasi matkustustodistusta (Travel certificate), jonka voit saada sairaalasta tai avannehoitajalta.

Jos matkustat lentokoneella, huomaa, että matkustamon ilmanpaine voi aiheuttaa turvotusta ja ilmavaivoja. Jos matkustat laivalla, muista pakata pahoinvointitabletteja varmuuden vuoksi.

### Ruoka ja juoma

Yksi parhaista tavoista nauttia matkakohteesta on paikallinen ruoka. Ulkomaille matkustaessa on kuitenkin hyvä pitää muutama asia mielessä:

- Varmista riittävä nesteensaanti - käytä alkoholia ja kofeiinia kohtuudella, sillä nämä kumpikin voivat aiheuttaa kuivumista.
- Tarkasta aina, onko vesi juomakelpoista. Käytä varmuuden vuoksi pullovettä (jopa hampaiden pesuun) ja vältä jääpaloja juomissa.
- Vähemmän kehittyneissä maissa pese kaikki hedelmät ja vihannekset pullovedellä ja varo syömästä salaatteja, jotka on ehkä huuhdeltu paikallisella vedellä.
- Jäätelö on yksi merkittävimmistä vatsavaivojen syistä. Jos olet yhtään epävarma, syö vain pakattuja, tunnettuja merkkejä.
- Matkalle kannattaa ottaa mukaan ripulilääkettä.

### Uiminen

Lomalla usein parasta on rannalla ja uima-altaalla olo, etenkin aurinkoisessa, kuumassa ilmastossa.

- Älä huolestu sidoksen kastumisesta. Normaali rutiinisi sidoksen vaihdoissa pitäisi toimia lomallakin.
- Voit käyttää millaisia uima-asuja haluat. Jotkut naiset käyttävät mieluiten kaksiosaista uimapukua, kun taas miehet voivat ostaa korkeammalle vyötäröön ulottuvat uimahousut huomaamattomuuden lisäämiseksi.



*https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=fi&catId=559a



> Asioista puhuminen ei ole koskaan ollut yhtä tärkeää kuin tässä vaiheessa leikkauksen jälkeen.





> Jos kerrot jollekulle uudelle ihmiselle, että sinulla on avanne, ja se inhottaa heitä, he eivät selvästikään ole sinun arvoisiasi.

Rachel, Kent

# Läheisyys

Vaikka onkin normaalia arastella sitä, miten avanne muuttaa kehoasi, merkityksellinen ja tyydytystä tuottava intiimisuhde voi edelleenkin olla osa sinun ja kumppanisi elämää.Osana paranemisprosessia on tärkeää, että hyväksyt leikkauksen jälkeiset kehon muutokset, huolehdit tunteistasi ja kerrot niistä kumppanillesi.

Asiasta puhuminen ei ole koskaan ollut yhtä tärkeää kuin tässä vaiheessa leikkauksen jälkeen.



Mitä enemmän puhut avanteestasi, tunteistasi ja tarpeistasi, sitä vahvempi on sinun ja kumppanisi välinen side.

Leikkauksen jälkeen voi ilmetä fyysisiä muutoksia, kuten emättimen kuivuutta ja erektiohäiriöitä, mutta nämä ovat useimmiten lyhytaikaisia ja häviävät toipumisen aikana*. Leikkaustyypistä riippuen voi olla tarpeen kokeilla erilaisia asentoja, jotta intiimi kanssakäyminen olisi miellyttävämpää. Myös liukuvoiteen käyttöä on hyvä harkita. Muista, ettei ole oikeaa tai väärää aikaa sukupuolisen kanssakäymisen aloittamiselle.

Sinun ei tarvitse kiirehtiä. Kerro kumppanillesi tunteistasi. Kun olet valmis aloittamaan, sitä ei tarvitse pelätä.

Jotkut ihmiset haluavat peittää avannepussin intiimihetkien ajaksi. Pussin peittämiseen on saatavilla monenlaisia vaatekappaleita, kuten vyötärönauhoja, jotka on alun perin tarkoitettu tyrän ehkäisyyn. Naisille on saatavilla kauniita, seksikkäitä paitoja, toppeja ja yöasuja, joiden alle pussin voi piilottaa.

Jos olet hedelmällisessä iässä oleva nainen, keskustele ehkäisyvaihto-ehdoistasi. Tämä on erityisen tärkeää, jos käytät ehkäisytabletteja. Avannetta ei saa missään nimessä käyttää seksissä penetraatioon, sillä tämä voi olla hyvin vaarallista ja aiheuttaa vaurion.

Keskustele avannehoitajan kanssa lisää tämän osion aiheista.

*Ed Guidelines post pelvic Surgery IJCP -Nov 2013 / C Tripaldi BJN Vol 28, No 16 Sexual function after stoma surgery in women / *SAA Dr Darja Brandenburg Sex and intimacy for cancer patients 29,30 & 52

## Avanteesta kertominen

Luotettavien ystävien seura rauhoittaa, varsinkin silloin, kun tarvitset tukea toipumisen aikana. Monille avanneleikatuille on kuitenkin vaikeaa kertoa tilastaan ystäville, perheelle ja työkavereille.

Sinä itse kuitenkin päätät, kenelle kerrot. Olivatpa he sitten vanhoja tai uusia ystäviä, tee niin kuin parhaaksi näet. Tähän ei ole oikeaa tai väärää tapaa.

## Mitä voin pukea päälle (vinkki: mitä haluat!)

Avanne ei tarkoita sitä, että sinun täytyy ostaa täysin uusi vaatevarasto. Sidokset on suunniteltu niin, että ne asettuvat tasaisesti kehoa vasten, joten ne eivät juuri näy useimpien vaatteiden alta.

Monet ihmiset käyttävät sukkahousuja, korkeavyötäröisiä alushousuja tai pyöräilyshortseja, mikä auttaa heitä tuntemaan, että sidos on tukevasti paikallaan.





# **TUKI** JA NEUVONTA

Hyödyllisiä neuvoja ja tärkeitä yhteystietoja



# Convatecin kotijakelupalvelu

## Convatecin kotijakelupalvelun avulla haluamme helpottaa sinun ja läheistesi arkea

Kotijakelu on asuinkunnan tarjoama palvelu avanneleikatulle tai omaiselle, jonka avulla avannetarvikkeet voidaan toimittaa sinulle suoraan kotiisi.

Kotijakelupalvelu on saatavilla lähes jokaisessa kunnassa.
Voit tarkistaa palvelun saatavuuden oman kuntasi hoitotarvikejakelusta.

Tuotteet voi tilata helposti ja nopeasti:

- soittamalla 020 7659 610 tai
- sähköpostitse tilaukset.fi@convatec.com

Tilauksen jälkeen avannetuotteet toimitetaan sinulle (kolmen kuukauden määrä tai pyynnöstäsi vähemmän) ja voit sopia itsellesi sopivan toimitusajan. Tuotteet toimitetaan sinulle huomaamattomissa paketeissa.

**Jos haluat tietää lisää tai sinulla on kysyttävää, otathan yhteyttä avannetuotteiden asiakaspalveluumme 0800 179 797.**



# Convatec me+™ -palvelu sinulle ja läheisillesi

**Convatec me+ -palvelun avulla haluamme tukea sinua ja läheisiäsi löytämään tietoa avanteista ja avanteen hoidosta, saamaan neuvoja ja erilaisia vinkkejä jokapäiväiseen elämään.**

### me+™ -asiakaspalvelumme

Palvelumme asiantuntijat auttavat sinua ja läheisiäsi vastaamalla mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja huolenaiheisiin. Akuutissa tilanteessa on ymmärrettävää, ettei kaikkea tietoa muista kysyä eikä pitää mielessä. Meihin on helppo ottaa yhteyttä myöhemmin ja pyrimme auttamaan kaikin mahdollisin keinoin.

### Tuotenäytteet

Voit ottaa yhteyttä meihin, jos sinulla on haasteita, esimerkiksi sidos ei ole tiivis, on ohivuotoja tai muita iho-ongelmia. Autamme mielellämme ja pyrimme löytämään Convatecin tuotevalikoimasta sopivia tuotteita kokeiltavaksi.

### Paljon lisätietoa verkkosivuillamme

www.convatec.fi -verkkosivuillamme on paljon tietoa ja tukea avannepotilaille ja heidän läheisilleen. Sivustolta löytyy käytännön vinkkejä avanteen hoidosta, ravitsemuksesta, liikunnasta, matkustamisesta ja muista arkielämään liittyvistä asioista.

**me+ -palveluumme voi liittyä helposti**

- **verkkosivujemme kautta www.convatec.fi**
- **soittamalla avannetuotteiden asiakaspalveluumme 0800 179 797.**

**Skannaa tämä QR-koodi** puhelimellasi ja kirjaudu me+™-tukeen.

# Ratkaisuja ongelmiin

## Vinkkejä ja neuvoja mahdollisiin haasteisiin

### Pussin pullistuminen

Avannepussi pullistuu, kun pussiin kerääntyy liikaa ilmaa. Jos näin käy, noudata seuraavia yksinkertaisia ohjeita:

- Jos käytät suodattimen suojusta, poista se.
- Joillakin ihmisillä seuraavat tuotteet saattavat lisätä kaasunmuodostusta pussiin: poreilevat juomat, purukumi, mausteinen ruoka ja vihannekset, kuten sipulit, kaali ja pavut.
- Syö hitaammin - nopeasti syödessämme nielemme usein paljon ilmaa.

### Ihon ärtyminen

Merkittävin syy ihon ärtymiselle on ohivuoto, joka voi aiheuttaa myös pussin irtoamisen. Myös sidoksen liian nopea irrottaminen voi vaurioittaa ihoa.

Avanteen ympärysihon pitäisi näyttää ja tuntua samanlaiselta kuin iho muualla vatsassasi.

- Varmista, että sidoksen aukko on leikattu oikean kokoiseksi. Huomaa, että avanne muuttaa muotoaan ja kokoaan ensimmäisten 6-8 viikon aikana. On tärkeää tarkistaa, että sidoksen aukko leikataan oikean kokoiseksi, jotta vältetään ohivuodot ja ihon ärtyminen.
- Vältä sellaisten hajusteita ja kemikaaleja sisältävien saippuoiden ja voiteiden käyttöä, jotka voivat aiheuttaa tarpeetonta ärsytystä. Saippuat voivat häiritä ihon luonnollista pH:ta. Avannehoitaja suosittelee lämpimän veden käyttöä avanteen ja sen ympärysihon puhdistukseen.
- Kysy neuvoa avannehoitajalta, jos ihosi ärtyy - he osaavat arvioida ihon kunnon ja neuvoa, mitä muutoksia tarvitaan.



### Avanteen verenvuoto

Avannetta puhdistaessasi saatat havaita hieman verta pyyhkeessä. Tämä on useimmiten täysin luonnollista ja vain merkki siitä, että avanteen verensaanti on normaalia. Jos verenvuoto on runsasta tai jatkuvaa, tai jos havaitset verta pussin sisällä tai ulosteessa, kysy neuvoa avannehoitajalta.

### Avanteeni muuttaa usein muotoaan

Avanteesi voi suurentua, pienentyä ja liikkua päivän aikana. Tämä on täysin luonnollista ruuansulatuskanavan toimintaa, mikä osoittaa ruoan/kuona-aineiden liikkuvan suolessa. Liikkuva avanne saattaa joskus aiheuttaa ohivuotoa, jolloin tarvitset erilaisen sidoksen. Ota yhteys avannehoitajaan, jos kaipaat neuvoja.

### Haju

Heti leikkauksen jälkeen moni potilaista on huolissaan hajuista.

- Varmista, että avannesidoksessa on sisäänrakennettu suodatin tai vaihda sidos sellaiseen, jossa on suodatin,
- Tyhjennä sidos säännöllisesti, mieluiten silloin, kun se on kolmanneksen täynnä tai puolillaan.
- Varmista, että sidos on oikean kokoinen ja kiinnitetty hyvin.
- Noudata hyvää hygieniaa, pidä avanteen ympärysalue puhtaana.
- Tarkista aina avannehoitajalta ennen uuden tuotteen kokeilemista.

### Ohivuodot

Ohivuotoihin voi olla monia syitä.

Jos havaitset ohivuotoa, ota ensin yhteys avannehoitajaan, joka osaa antaa tarkempia neuvoja. Voit myös kokeilla seuraavia vinkkejä:

- Mittaa avanteen koko sapluunalla ja leikkaa ihonsuojalevyyn oikean muotoinen ja kokoinen aukko.
- Tyhjennä pussi säännöllisesti, mieluiten silloin, kun se on kolmanneksen täynnä tai puolillaan.
- Tarkista, että ihonsuojalevy kiinnittyy tiiviisti ihoosi.
- Varmista, ettei sidoksessa ole ryppyjä eikä poimuja.

### Avanteeni ei toimi enää

Avanteen toiminta voi loppua suolitukoksen vuoksi. Tavallinen suolitukoksen syy ovat vatsaontelossa olevat aikaisemmista leikkauksista syntyneet kiinnikkeet, joiden seurauksena supisteleva ja venyilevä suoli voi joutua puristuksiin. Jos oksentelet ja sinulla on kova vatsakipu, hakeudu sairaalan päivystykseen. Tukoksen yleisin syy on ruoka. Kysy neuvoa avannehoitajalta, jos sinulla on mitään huolenaiheita tai jos oireet kestävät yli 12 tuntia.

- Pureskele ruokasi kunnolla ja hitaasti.
- Jos epäilet tukosta, voit yrittää huuhdella sitä juomalla vettä, ota lämmin kylpy ja voit varovasti hieroa vatsaasi.

### Avannesidokseni ovat loppumassa

Avannesidosten loppuminen tai niiden unohtaminen pakatessa ei ole mukava kokemus. Mutta niin saattaa joskus käydä. Toimi seuraavasti:

- Ota yhteys Convatecin avannetarvikkeiden tilauksiin: tilaukset.fi@convatec.com tai 020 765 9610.
- Soita avannehoitajalle. Hän osaa neuvoa, mikä on paras paikka hankkia hätätarvikkeita.



# Potilasyhdistykset

## Finnilco ry

Valtakunnallinen järjestö avanne- ja vastaavasti leikatuille sekä anaali-inkontinenssipotilaille.

Yhteystiedot:
Malmin kauppatie 26 (3. krs.)
00700 Helsinki

Puh. 040 7169 80

www.finnilco.fi

## Suolistosairaudet ry

on valtakunnallinen järjestö suolistosairauksia sairastaville sekä heidän läheisilleen.

Yhteystiedot:
Finlaysoninkatu 7 (4. krs.),
33210 Tampere

Puh. 075 325 4400

Sähköposti:
info@suolistosairaudet.fi

## Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

tukee suolistosyöpään sairastuneita, heidän läheisiään sekä Lynchin syndrooman kantajia.

Yhteystiedot:
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

Sähköposti: info@colores.fi

www.colores.fi



# OMIA **MUISTIINPANOJA**

Omat tuotteesi ja yhteystiedot

# OMAT TIETOSI

Oma nimesi

## HYÖDYLLISTÄ TIETOA

**Lisää neuvoja ja tukea saat avannehoitajalta:**

Avannehoitaja .....

Sairaala .....

Puhelin .....

Avannetyyppi .....

Toimenpiteen nimi .....

Leikkauspäivämäärä .....

Kirurgi/lääkäri .....

**TUOTE 1**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 2**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 3**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 4**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 5**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 6**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 7**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

**TUOTE 8**

Nimi.....

Tuotenumero.....Määrä .....

KS. LISÄÄ HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA TAKASIVULLA

# Yhteystiedot

Avannetarvikkeiden tilaukset:

**tilaukset.fi@convatec.com**

tai

**020 765 9610**

Avannetarvikkeiden asiakaspalvelu:

**0800 179 797**

Seuraa meitä:

Tämän esitteen neuvot perustuvat nykyiseen näyttöön, asiantuntijoiden kliiniseen kokemukseen ja henkilökohtaiseen mielipiteeseen. Annetut neuvot annetaan hyvässä uskossa, ja ne eivät korvaa lääkärin, sairaanhoitajan tai muun lääketieteen ammattilaisen antamia yksilöllisiä potilasohjeita. Oppaan kirjoittajat tai Convatec eivät ole vastuussa mahdollisista vahingoista, vammoista tai onnettomuuksista esitteen tietojen pohjalta.

©2026 Convatec Inc. ®/™ ja Convatec me+ ovat Convatec-konsernin tavaramerkkejä. AP-82159-FIN-FIN-v1