convatec

VIRTSA-AVANNE



ELÄMÄÄ VIRTSA-AVANTEEN KANSSA
Ennen leikkausta, leikkauksen aikana ja sen jälkeen

> Etsi mahdollisimman paljon tietoa virtsa-avanteesta. Minä opin uusia asioita joka päivä.
> Rowland



VASTAUKSET

VIRTSA-AVANTEESEEN LIITTYVIIN

KYSYMYKSIISI

Kun saat tietää, että sinä tai joku perheenjäsenistäsi saattaa tarvita virtsa-avanteen, 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 virtsa-avanteen, 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 virtsa-avanne? 9
Miksi saatat tarvita virtsa-avanteen? 9
Leikkaukseen valmistautuminen 13

LEIKKAUKSEN **JÄLKEEN**

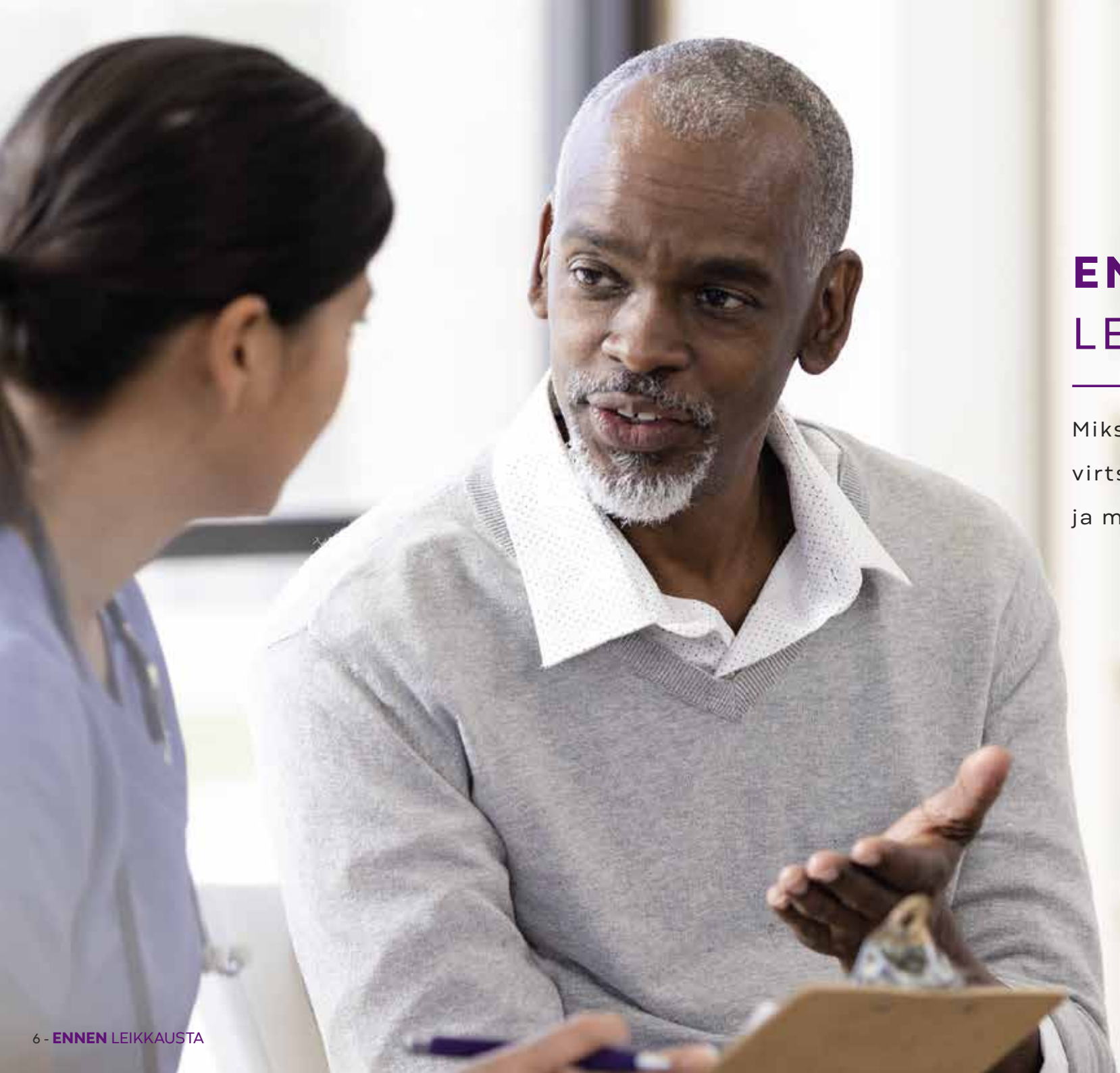
Herääminen leikkauksen jälkeen 18
Avannesidoksen asettaminen 20
Avannesidoksen tyhjentäminen 22
Avannesidoksen vaihtaminen 23
Omakohtaiset kokemukset 26
Sairaalassaolo 29
Ensimmäinen avannesidos 29
Ihonhoito 30

ELÄMÄÄ AVANTEEN KANSSA

Leikkauksesta toipuminen 34
Liikunta 36
Mistä saat avannesidokset 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

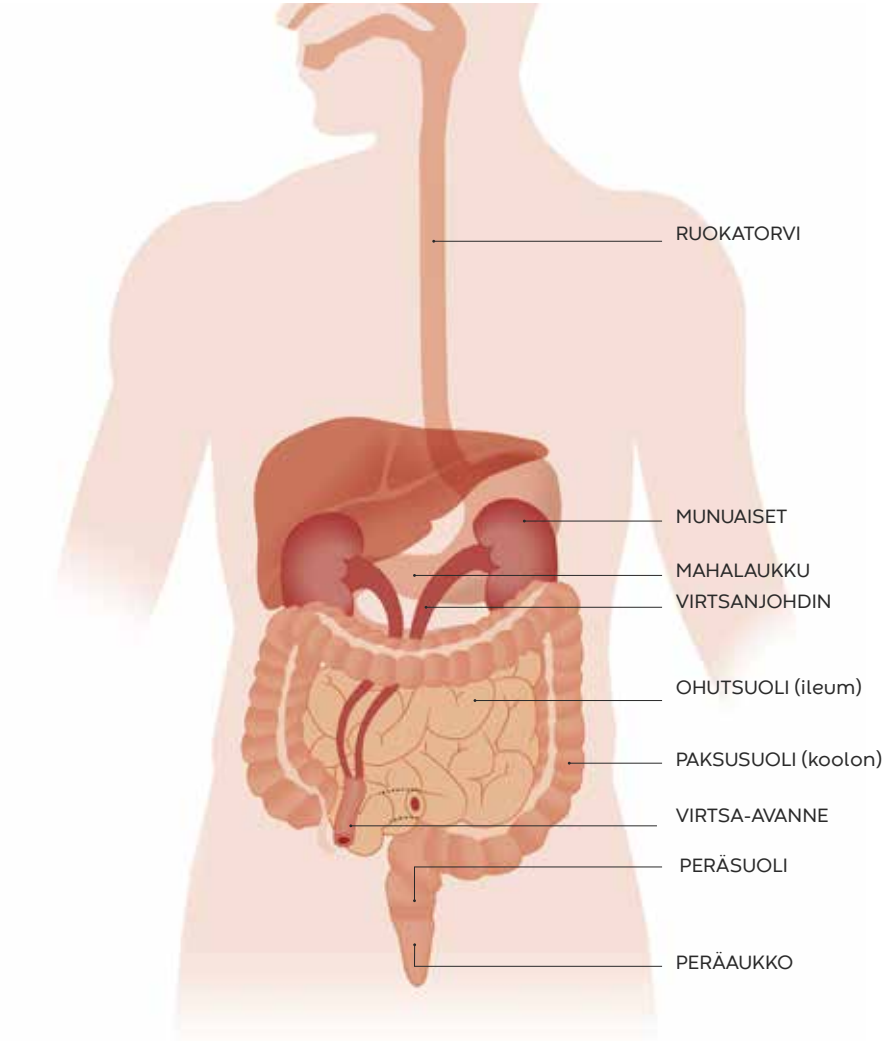
ConvaTecin kotijakelupalvelu 52
me+™-yhteisön tuki 54
Ratkaisuja ongelmiin 56
Hyödyllisiä yhteystietoja 58
Omat tietosi 60



ENNEN LEIKKAUSTA

Miksi tarvitset virtsa-avanteen ja mitä odottaa

Virtsaelimet



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

Aloitetaan yleisimmillä kysymyksillä.

Mikä on virtsa-avanne?

Virtsa-avanne muodostetaan yleensä irrottamalla ohutsuolesta noin 15-20 cm mittainen pala, johon munuaisista tulevat virtsanjohtimet kiinnitetään.Virtsanjohtimet ovat putkia, jotka kuljettavat virtsan munuaisista virtsarakkoon. Toinen suolen pää suljetaan ja toinen tuodaan vatsan pinnalle virtsa-avanteen muodostamiseksi. Virtsarakko voidaan poistaa tai jättää paikalleen. Jos leikkaus tehdään syövän takia, virtsarakko poistetaan. Virtsa-avanteen vaihtoehtona saattaa olla virtsarakon paikalle suolesta rakennettu suolirakko, joka toimii virtsarakon korvikkeena. Suolirakko voidaan tehdä, jos virtsaputki on mahdollista säilyttää.

Miksi saatat tarvita virtsa-avanteen?

Virtsa-avanne voidaan tarvita missä tahansa iässä ratkaisuna moniin erilaisiin sairauksiin. Tällaisia ovat mm.

- syöpä
- virtsarakon toiminnalliset häiriöt
- synnynnäiset epämuodostumat
- vamma ja monet muut syyt.

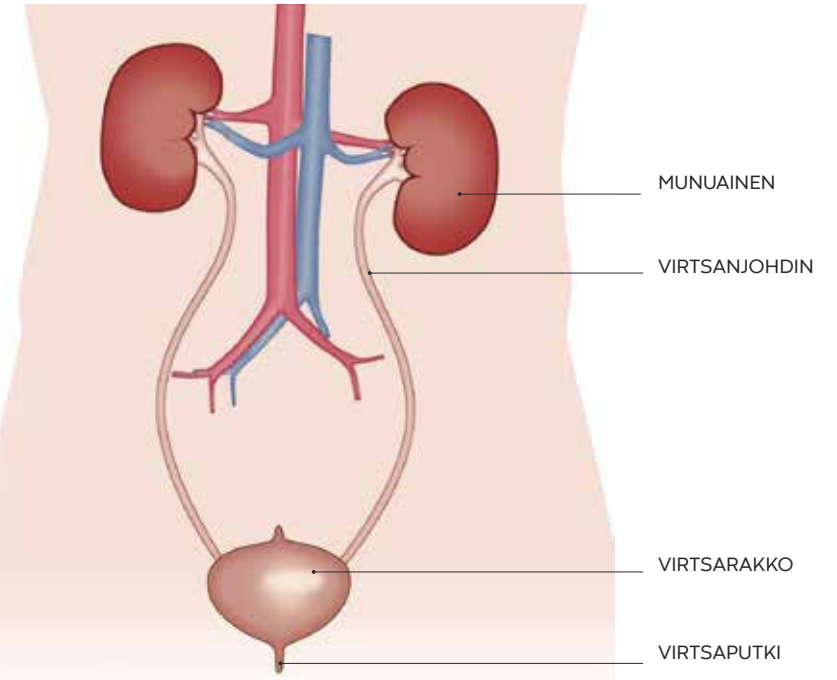
Virtsaelimet

Virtsa-avanne tehdään virtsan tyhjentämiseksi virtsarakosta, joka on sairas tai ei toimi kunnolla.



Miten virtsaelimet toimivat

- Virtsatiet muodostuvat munuaisista, virtsarakosta, virtsanjohtimista (jotka yhdistävät munuaiset virtsarakkoon) ja virtsaputkesta.
- Munuaiset suodattavat veden ja kuona-aineet verestä ja tuottavat virtsaa.
- Munuaisten muodostama virtsa kulkeutuu virtsateitä pitkin alas virtsarakkoon, jossa se varastoidaan kunnes virtsarakko täyttyy ja tunnet tarvetta virtsata.
- Tyhjennys tapahtuu virtsaputken kautta.



Usein virtsa-avanne (Brickerin avanne) tehdään irrottamalla pieni pala ohutsuolta, jonka toiseen päähän kiinnitetään virtsanjohtimet ja toinen pää tuodaan vatsan pinnalle.

Jos virtsarakko poistetaan, avannetta ei voida myöhemmin sulkea.



Onko virtsa-avanne kivulias?

Virtsa-avanteessa 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.

Virtsa-avanne on yleensä vatsan oikealla puolella

Virtsa-avanne on yleensä vatsan oikealla puolella. Joissakin tapauksissa se voi olla vasemmalla puolella. Keskustele asiasta avannehoitajan kanssa ennen leikkausta. 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*.

Sinulla on myös asetettu virtsanjohtimiin kaksi stenttiä leikkauksen aikana. Kirurgi päättää, kuinka kauan niitä pidetään paikallaan. Stentit mahdollistavat virtsan pääsyn virtsanjohtimien läpi, kun nämä ovat turvoksissa leikkauksen jälkeen. Yleensä stentit poistetaan ennen kotiutumista osastolta. Stenttien avulla varmistetaan, että virtsa tyhjenee virtsa-avanteen kautta muutaman ensimmäisen päivän aikana, ja annetaan sisäelimille mahdollisuus rauhoittua.

Kun nukutusaineen vaikutukset häviävät, saatat tuntea olosi väsyneeksi ja tokkuraiseksi.

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

Sinulle laitetaan 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 ravintoon liittyvistä vaatimuksista ja riittävän nesteensaannin tärkeydestä.

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 virtsa-avanteeni alkaa toimia?

Avanteesi toimii heti, kun heräät leikkauksesta. Virtsassa saattaa aluksi näkyä vähän verta, mutta sen pitäisi hävitä muutaman ensimmäisen päivän aikana. Virtsa-avanne toimii koko ajan eli virtsaa poistuu avanteen kautta ja kertyy avannepussiin.

Sairaalassa ollessasi avannesidokseen saatetaan kiinnittää yöpussi, joka tarkoittaa, ettei avannepussia tarvitse tyhjentää.

Kun pääset jalkeille, yöpussi irrotetaan ja sinun täytyy itse tyhjentää avannepussisi. Avannehoitaja näyttää, miten tämä tehdään.

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



Yleensä leikkauksen jälkeen sinulle laitetaan kirkas avannesidos virtsan keräämiseen. 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 virtsa-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.







Avannepussi on tyhjennettävä päivän aikana. Yöllä on hyvä käyttää yöpussia, johon mahtuu enemmän virtsaa.

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 Esteem+ Soft Convex virtsa-avannepussia.



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.



Virtsa-avannesidos

Tärkeimmät edut:

- Helppokäyttöinen, pehmeä tyhjennysventtiili
- Takaisinvirtauksen estävä rakenne
- Ihonsuojalevyn ohennetut reunat

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.
- Avaa tyhjennysventtiili ja tyhjennä pussi wc-pönttöön.
- Sulje tyhjennysventtiili.



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

Takaisin harrastuksiin

Löydettyäni hyvän ja pitävän ihonsuojalevyn en edes huomaa, että minulla on avanne. Voin viettää aktiivista elämää perheeni kanssa. Voin edelleen nauttia asioista, joista pidän eniten: puutarhanhoidosta ja peuhaamisesta lastenlasteni kanssa.

Peter - virtsa-avanne

Uiminen oli yksi asioista, joita todella halusin tehdä taas. Palasin altaaseen 6-8 kuukauden kuluttua leikkauksesta, ja se oli yksi vapauttavimmista kokemuksistani.

Chris - virtsa-avanne



Aktiivisen elämän vuoksi hyvän ja pitävän ihonsuojalevyn löytäminen on tärkeää.



> 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 virtsa-avannesidosta. 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. Virtsa-avanteesta erittyy virtsaa koko ajan.

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.

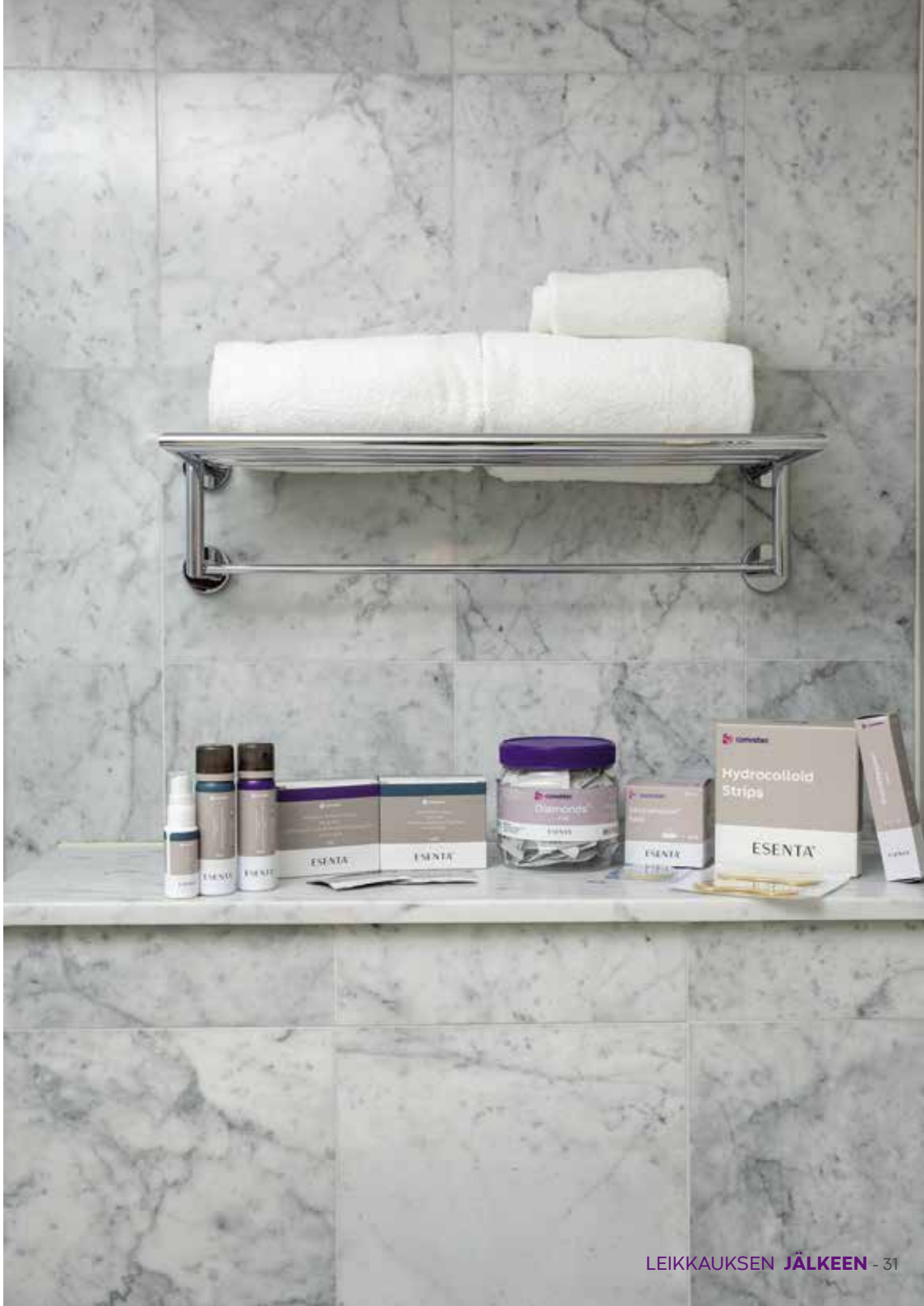
Tässä on muutamia vinkkejä:
Pidä iho puhtaana ja kuivana. Sidoksen vaihdon yhteydessä puhdista avanteen ympärysiho haalealla vedellä ja kuivaa huolellisesti pyyhkeellä tai paperilla.

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.

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.

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.







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

Hyvä ja terveellinen ravitsemus on tärkeää leikkauksesta toipumiseen. Voit nauttia pienempiä aterioita useammin kuin yhtä suurta annosta. Jotkut ruoka-aineet, kuten parsa ja punajuuri, voivat vaikuttaa virtsan väriin ja tuoksuun.



Tee terveellisiä valintoja liikennevalojen mukaan

VIHREÄ

Mitä enemmän lautasellasi on vihreästä ympyrästä, sen terveellisempää ruokasi on.

KELTAINEN

Voit syödä keltaisesta osiosta tuotteita kohtuudella.

PUNAINEN

Syö punaisen osion tuotteita harvemmin.





Avanteen ei pitäisi vaikuttaa ruokailutapoihisi, mutta on muutamia huomioitavia asioita. Lue lisää www.convatec.fi

convatec | me+

Lue lisää ravintoon ja ruokavalioon liittyviä vinkkejä nettisivuiltamme www.convatec.fi

Muista nesteytys



Miten voin välttää kuivumisen?

Muista juoda riittävästi.

Tarkkaile virtsasi väriä nähdäksesi, onko nesteensaantisi riittävä.

Jos sinulla on virtsa-avanne, 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 suolatasa-painoa 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

me+ -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



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 ruoansulatuskanavan toimintaa, mikä osoittaa ruoan/kuona-aineiden liikkuvan suolessa. Liikkuva avanne saattaa joskus aiheuttaa ohivuotoa, jolloin tarvitset erilaisen sidoksen. Ota yhteys avannehoitajaan, jos kaipaat neuvoja.

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.

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.

Haju

Heti leikkauksen jälkeen moni potilaista on huolissaan hajuista. Virtsa saattaa tuoksua voimakkaasti esimerkiksi, jos sinulla on virtsatie-infektio. Jos epäilet infektiota, ota yhteyttä terveydenhuoltoon. Myös jotkin ruoka-aineet, kuten kalat ja parsa saattavat aiheuttaa hajua.

- 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.



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.

convatec | me+

©2026 Convatec Inc. ®/™ ja Convatec me+ ovat Convatec-konsernin tavaramerkkejä. AP-82160-FIN-FIN-v1