



Stoma
Skin
Soul

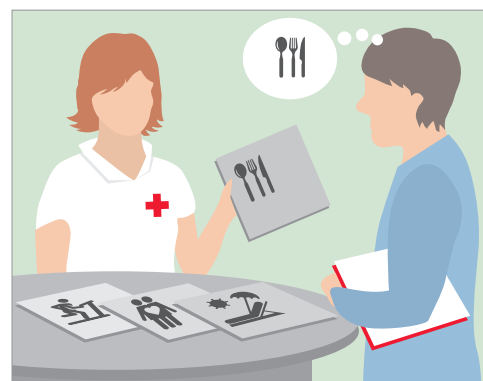
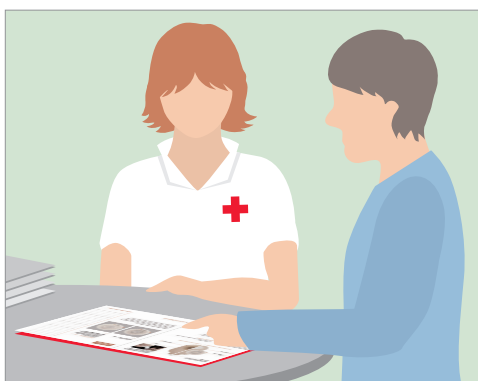
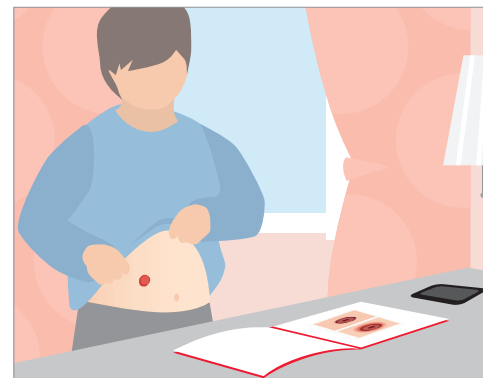
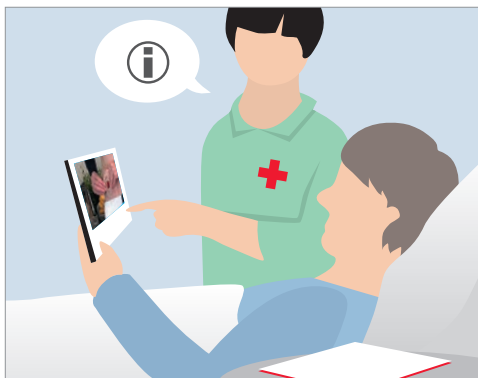
Livet med en urostomi

Graham, Cancer Survivor

Stomi – kom godt i gang
Din personlige guidebog

dansac 

Stomi – kom godt i gang
hjælper dig med at forholde
dig til din nye situation med
stomi. I materialet får du
relevante oplysninger før,
under og efter din operation.



Stomi – kom godt i gang

Livet med stomi begynder med en god dialog mellem dig og din stomisygeplejerske. Materialet du sidder med, er en del af Stomi – kom godt i gang, som er et dialogmateriale, der kan hjælpe og støtte dig i dine første skridt mod at leve med en stomi.

Stomi – kom godt i gang indeholder nedenstående:

- en personlig informativ guidebog til at holde styr på spørgsmål og svar
- videoer der viser, hvordan du skifter en bandage
- et øvesæt med en kunstig stomi
- informationsmaterialer om specifikke emner

I denne guidebog får du grundlæggende oplysninger om din stomi og livet med stomi. Det er vigtigt, at du får stillet alle de spørgsmål, som løbende opstår. Det er også vigtigt, at du tager dig tid til at håndtere dine følelser og får talt med din familie, venner og stomisygeplejerske. Et godt råd er at lade din familie og nære venner læse denne guidebog, for at give dem en større indsigt i din nye situation.

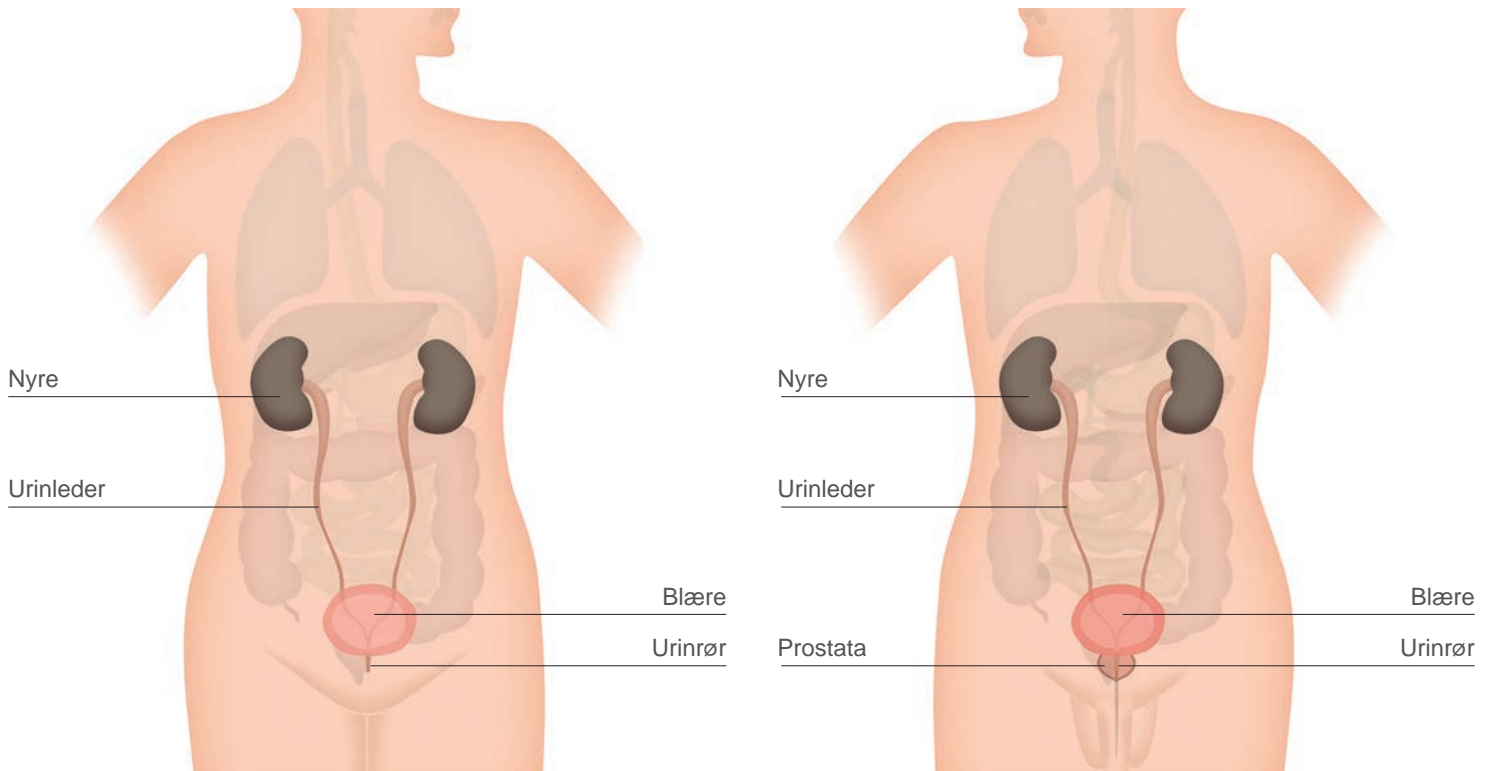
Vi er her for at støtte dig.

Indhold

Hvad er en urostomi?	4
Din operation	6
Bandager	8
Klæbeplade	9
Skift af bandage.....	10
De første uger efter operationen	13
Pleje af din stomi og hud	14
Livet med en stomi	16
Tilbehør	20
Nyttig information.....	21
Personligt.....	22

Information i denne brochurer er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisygeplejerske om råd.

Hvad er en urostomi?



Urinvejssystem

Urinvejssystemet starter ved nyrerne, som er to "bønneformede" organer placeret lige over taljen mod ryggen. Urin fra nyrerne flyder gennem to smalle rør kaldet urinledere og opsamles i blæren. Urinflowet er ret konstant. En lukkemuskel gør, at

blæren kan opbevare urin, indtil den er klar til at blive tømt.

Når en person har vandladning, slapper lukkemusklen af, hvilket gør, at urinen løber ud af kroppen igennem en smal kanal kaldet urinrøret.¹

Din operation

– og de første dage på hospitalet

Urostomioperationen kan udføres som åben operation, kikkertoperation eller robotkirurgi. Du vil få nærmere besked hos lægen, men vær opmærksom på, at din stomi vil ændre sig i løbet af de første par uger.



Kort efter operationen



En måned efter operationen



Stomier findes i forskellige udformninger, men en sund stomi

- er lyserød eller rød i farven og er let fugtig
- gør ikke ondt
- kan bløde nemt, når man gnutter på den (for eksempel, når man vasker den), men det bør stoppe hurtigt

Det vil tage dig nogen tid at vænne dig til din nye situation, og du kan få fornemmelsen af, at mange ting kan være svære at klare. I takt med, at du kommer dig, og genvinder din styrke, vil du føle, at det bliver nemmere, og du bliver hurtigere og mere effektiv til at pleje din stomi.

I løbet af de første 4-6 uger vil din stomi normalt krympe. Derefter bør du tjekke størrelsen regelmæssigt (ugentligt eller månedligt).

Bandager

Stomibandagen består af to primære dele – klæbepladen og posen:

Klæbepladen er den del af din bandage, som skal tilpasses geometrien omkring din stomi. Den beskytter din hud og holder bandagen på plads.

Posen er den del, som opsamlér urinen. Urostomiposen har en udløbsventil i bunden, så den kan tømmes, når det er nødvendigt. De fleste finder det nødvendigt at tømme deres pose, når den er en tredjedel eller halvt fyldt.

Der findes to typer bandager

2-dels bandage

Klæbeplade og pose er her separate enheder som forbindes med en koblingsring.

1-dels bandage

I denne type bandage er klæbeplade og pose en samlet enhed.

2-dels bandage | 1-dels bandage

Pose med koblingsring

Klæbeplade med koblingsring

Klæbeplade

Pose

Udløbsventil

Alle urostomiposer har en udløbsventil nederst på posen, således at den kan tømmes efter behov.



NATPOSE

Ved at koble urostomiposen til en natpose kan urinen løbe ned i denne, mens du sover. Mange foretrækker en sådan opsamlingspose i stedet for skulle stå op om natten og tømme posen.

Skift af bandage

Det er vigtigt at være forberedt og have alt nødvendigt udstyr i nærheden, inden du starter på at skifte din stomibandage.

Du skal bruge

- Affaldspose
- Klemmer eller sikkerhedsnåle
- Toilettepapir og bløde klude til brug ved vask/af tørning
- Vand til at vaske din stomi
- Ny pose og/eller klæbeplade
- Saks til at klippe klæbepladen med (hvis det er nødvendigt)
- Eventuelt andet tilbehør, som du benytter

Sådan skifter du din bandage

- Tøm eventuelt posens indhold, inden du går i gang.
- Det kan være en god ide klippe klæbepladen til og gøre den klar, inden du tager den gamle plade af.
- Fastgør en serviet eller en affaldspose i bukselinningen til at fange eventuelt output fra stomien.
- Vær sikker på, at tøj et ikke er i vejen (klemmer eller sikkerhedsnåle kan evt. hjælpe).
- Anvend bløde klude/ servietter (evt. fugtige) eller en klæbefjerner for at få løsnet klæbepladen.
- Aftag den brugte stomipose forsigtigt ved at starte i toppen og arbejd mod bunden, mens du støtter huden med fingrene eller den fugtige klud.
- Vask stomien og den omkringliggende hud med en våd serviet eller papir.
- Tør huden grundigt.
- Påfør ikke huden olier eller cremer med mindre det er anvist af din stomisygeplejerske.
- Placér klæbepladen over stomien. Pres og glat forsigtigt med dine fingre fra midten ud mod kanten.
- Fjern folien fra klæbepladen og påsæt den huden.
- Husk at lukke udløbsventilen.
- Fastgør posen hvis du benytter et 2-dels system.
- Kom den brugte stomipose og øvrigt affald i en affaldspose.
- Vask hænder.

1-dels bandage



2-dels bandage



Bortskaffelse af posen

Alle stomiposer bør tømmes inden bortskaffelse. Den tomme stomipose bør placeres i en affaldspose og forsegles, inden den lægges i en skraldespand.

Medbring altid:

- Produkter klar til brug
- Servietter
- Affaldspose



Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.

ADVARSLER: Genbrug af et engangsprodukt kan potentielt medføre risiko for brugeren såsom nedsat klæbeevne*. Genklargøring, rengøring, desinfektion og sterilisering kan kompromittere produktet. Dette kan medføre lugtgener eller lækage. Sørg for korrekt tilpasning som anvist. Hvis hullet i klæberen er forkeert eller der forekommer lækage, kan der opstå hudskader (f.eks. irritation, nedbrydning af huden, udslæt eller rødme). Dette kan reducere brugstiden.

Bemærkninger: For at sikre klæbeevnen skal produktet sættes på ren, tør, intakt hud*. Der må ikke benyttes olier eller lotion*. Disse produkter kan påvirke klæbepladens klæbeevne*. Tilpasningen af produktet påvirkes af mange faktorer såsom stomiens udformning, output fra stomien, hudens tilstand og kontur*. Kraftig slimafsondring fra en urostomi kan medføre, at posen tømmes langsommere end forventet**. Kontakt en stomisygeplejerske eller læge for at få hjælp med stomibandagen ved irritation af huden. I tilfælde af alvorlig personskade (ulykke) i forbindelse med din brug af produktet bedes du kontakte den lokale distributør eller producent samt de lokale myndigheder.

Se www.dansac.com/authority, eller kontakt den lokale distributør, hvis du ønsker yderligere oplysninger.

* advarslerne gælder ikke for 2-dels poser

** advarslerne gælder ikke for pladen

Brug af natpose

- Når urostomiposen kobles på din natpose, er det en god ide at efterlade noget urin i urostomiposen. På den måde sikrer du, at urinen frit kan flyde ind i natposen. Det kan også være med til at forebygge luftlommer, vakuum og at urostomiposen eller slangen til natposen vrides i løbet af natten.
- Hvis du har brug for en længere afløbslange, kan man sætte to stykker slanger sammen (tal med din stomisygeplejerske om dette).
- Nogle natposer kan kun bruges én gang. For at tømme posen klipper du posen op og tømmer urinen ud, inden du smider den væk.
- Genanvendelige natposer tømmes via afløbsventilen. Efter brug skylles posen med vand og hænges til tørre.

Gode råd ved brug af natpose, når du rejser

- Medbring et pudebetræk og to store sikkerhedsnåle. Placér natposen i pudebetrækket og fastgør pudebetrækket til sengen/madrassen med sikkerhedsnålene.
- Tag en plastikpose og placér natposen i bæreposen på gulvet i tilfælde af en lækage fra natposen.
- Nogle leverandører af tilbehør til stomiposer kan måske levere et stativ hertil.

Hvis din urostomipose lækker på tæppet, sengetøjet eller møblerne

Her er nogle idéer, der kan hjælpe med at fjerne urinlugten

- Rens med flydende rengøringsmidler, som indeholder nedbrydende enzymer, som er en blanding af harmløse bakterier og overfladeaktive stoffer. Disse produkter fås i supermarkeder eller i dyrehandler.
- Bagepulver fjerner lugt, når det drysses på tørt.
- Specielle luftfriskere kan også benyttes.



At lave en urinprøve

Fjern urostomiposen og vask stomien og huden. Hold en ren prøveflaske under stomien og lad urinen dryppe ned i denne. Det kan tage et stykke tid, men det er den eneste nøjagtige måde at tage en urinprøve på.

Bemærk! Tag aldrig en urinprøve direkte fra urostomiposen eller fra natposen.



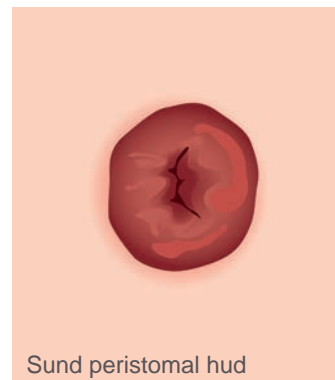
Pleje af din stomi og hud

Området omkring din urostomi, hvor din bandage klæber til maven, kaldes den peristomale hud. Den klæbende del af din bandage kaldes klæbepladen og er designet til at beskytte den peristomale hud, og samtidig tillade den at ånde. Det er vigtigt, at dette område holdes rent og beskyttet mod output fra stomien.

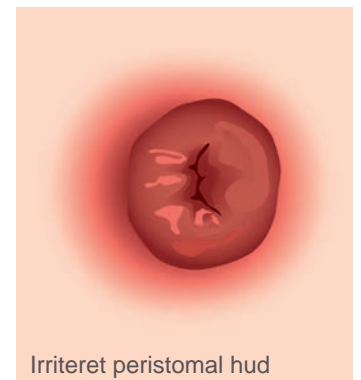
Output fra stomien kan forårsage skader på den peristomale hud. **Hvis den peristomale hud bliver irriteret, klør, er rød, øm eller hvid og opløst**, kan det skyldes en lækage under klæbepladen.

- Tag klæbepladen af.
- Tjek hullets størrelse på pladen og vær sikker på, at det er tilpasset stomiens geometri.
- Vask, rens og tør området omkring stomien.
- Påsæt en ny bandage.

Hvis problemet fortsætter, bør du kontakte din stomisygeplejerske.



Sund peristomal hud



Irriteret peristomal hud

Livet med en stomi

Samtaleemner



Mad og drikke

Det skal være en fornøjelse at spise mad.

Vores krop har brug for forskellige former for mad for at komme sig og forblive sund – det handler om at finde den rigtige balance.

Hold styr på din mad efter operationen

- Indtag små måltider ofte.
- Proteiner (kød, fisk, æg, mælkeprodukter, tofu og seitan) er godt for helingsprocessen.
- Tyg maden grundigt af hensyn til fordøjelsen.
- Hvis du har mistet appetitten, så prøv at spise mad, som du godt kan lide.
- Lyt til din krop og dine behov.

Du kan få separate brochurer som omhandler flere af emnerne



Tøj – hvad skal du tage på?

Det kan være en god idé at gå med løst tøj i de første par uger efter operationen, hvor din mave kan være øm og oppustet. I løbet af et par uger vil du formentlig igen kunne gå med dit normale tøj.

Det påvirker ikke din stomi, hvis du går med tætsiddende tøj. Det kan være nødvendigt at justere taljevidden på dit tøj en smule.

Man kan få tøj der er specielt designet til mennesker med stomi, f.eks. badetøj, undertøj, bukser eller tights med høj talje, etc.

Tilbage til arbejde

Det er individuelt, hvornår en person kan begynde at arbejde igen baseret på personlige præferencer og typen af job. Din stomisygeplejerske kan hjælpe dig med at beslutte, hvornår du kan begynde at arbejde igen.

Før du vender tilbage på arbejde, kan du tale med din arbejdsgiver om muligheden for at begynde på deltid de første 2-4 uger. De fleste arbejdsgivere er glade for at hjælpe, hvis de kan.

Bilkørsel

Din sikkerhedssele bør sidde på tværs hen over dit hofteben og bækken og ikke henover maven og stomien. En beslag, der forlænger selen, kan monteres, hvilket gør, at den vinkel, hvor selen krydser kroppen, vil sidde længere nede.



Gode råd til du skal tilbage på arbejde

- Tag ekstra væske med på arbejde du kan drikke i løbet af dagen.
- Spis regelmæssigt.
- Hvis du har tunge løft på arbejdspladsen, så husk at have et støtdebælte på, når du løfter.
- Afhængig af det arbejde du udfører, kan det være en god idé at have et beskyttende skjold over din stomi (spørg evt. din stomisygeplejerske).
- Hav nogle ekstra stomibandager liggende på arbejdet.

Nyttig information

Din stomi og peristomale hud

Ikke alle stomier er cirkulære – du bør sikre dig, at hullet i klæbepladen passer så godt som muligt.

Hvis din stomi bløder, når du vasker den, skal du ikke være bekymret. Det er normalt, da det er en slimhinde som har den samme sarte struktur som indersiden af din mund.

Hvis det er nødvendigt, så fjern hår fra huden rundt om stomien ved at barbere eller klippe lange hår med en saks. Lad være med at deles om barbermaskiner. Benyt ikke hårfjerningscreme eller gelé.

Hvis du prøver en ny creme eller beskyttelsesfilm, som benyttes mellem huden og klæbepladen, så test først på et lille område af den peristomale hud. Hvis du får en reaktion, vil det dermed kun være i et begrænset område.

Andre problemer

En bule rundt om stomien kan indikere brok.

Hvis din stomi pludselig ser større ud, kan det skyldes en prolaps. En prolaps er et øget fremspring/forlængelse af stomien og er ufarlig. Det anbefales dog alligevel, at du kontakter din stomisygeplejerske for at få yderligere råd.

Hvis din stomi stadig fungerer korrekt, og du ikke oplever andre problemer med din stomipose, så er der ikke et akut behov for at kontakte din stomisygeplejerske eller din kirurg. Din næste rutinekontrol vil være tilstrækkeligt.

Gode råd til at skifte bandage

Hvis du oplever lækage, så skift stomibandagen straks!

Mål regelmæssigt størrelsen på din stomi.

Benyt dækfilmen fra den gamle klæbeplade som skabelon, når du skal tegne stomiens geometri på den nye klæbeplade.



Når du har målt din stomi, er det nemt at tilpasse din klæbeplade.

Hvis du ønsker at læse mere:

- 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.



Feeling comfortable
in your own skin



Dansac & Hollister
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg
Tlf.: 4846 5100
dk.salg@dansac.com
www.dansac.dk

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

DK-00066