



Stoma
Skin
Soul

Tips og gode råd
om urostomi

Tips & gode råd om urostomi

Ordet stomi kommer fra græsk og betyder "mund" eller "åbning".

En stomioperation kan være en overvældende oplevelse, og det kan være vanskeligt at vide præcis, hvad du skal spørge om, og hvordan du skal forberede dig.

Med denne pjece tager vi fat i nogle af de tanker og bekymringer, du kan opleve omkring det at have stomi. I pjecen finder du generel information og råd om det at leve med en stomi. Vores håb er, at pjecen kan være med til at støtte dig og gøre livet med stomi lettere for dig.

"Efter to et halvt år føler jeg mig nu mere komfortabel med min stomi. Jeg vil meget gerne videregive mine erfaringer til andre, som står i en lignende situation med anlæggelse af en urostomi. Forhåbentlig kan jeg give dem lidt ro i sindet forud for operationen samtidig med at de får god støtte fra deres stomisygeplejerske i valget af stomiprodukter."

Graham

Informationen i denne pjece er generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. Vær opmærksom på, at råd og vejledning kan ændre sig. På vores hjemmeside finder du altid de nyeste vejledninger med opdateret information. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt brug – og spørg din stomisygeplejerske til råds.

Indhold

Generel information - om din stomi og operation	4
Hvad er en urostomi?	4
Hvorfor anlægges en urostomi?	5
Hvordan ser stomien ud og hvordan føles den?	5
Stomimarkering - hvor skal stomien sidde?	6
På hospitalet - de første dage efter operationen	8
At vågne op med en stomi	8
Hvordan virker stomien?	8
Pleje af din stomi og hud	9
Stomibandager	9
Når du skal skifte stomibandage	11
Sådan skifter du stomibandage	11
Bortskaffelse af poser	12
Hjemme igen - at leve med stomi	13
De første uger efter operationen	13
Kost	14
Rejser	16
Motion	19
Tilbage på arbejde	21
Følelser og seksualitet	22
Nyttige råd	24

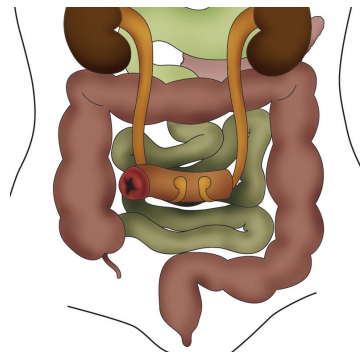
Generel information Om din stomi

Hvad er en urostomi?

Der findes tre typer stomier, og den type stomi, du skal have, kaldes en urostomi.

En urostomi er en kirurgisk skabt åbning i urinvejssystemet.¹

Når din blære er fjernet, må urinen ledes ud et andet sted. Et stykke af tyndtarmen vil blive brugt til at lede urinen fra nyrerne via urinlederne til bugvæggen. Denne nye åbning hedder en urostomi og leder urinen ud af kroppen.²



Urinvejsfunktionen efter operation

Generel information At få en urostomi

Hvorfor anlægges en urostomi?

Der er en række sygdomme og tilstande, der kan forårsage en urostomioperation. Nogle af de årsager, der kan føre til denne type operation er:

- Medfødte problemer som spina bifida, cerebral parese eller misdannelse af urinvejssystemet
- Neurologiske problemer eller skader på ryggraden
- Gynækologiske problemer
- Alvorlig inkontinens eller urinretention
- Blærecancer

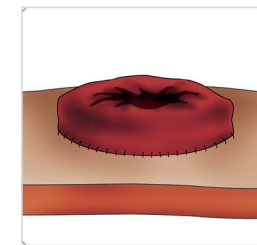
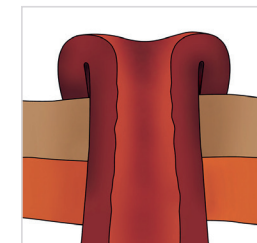
Din læge og stomisygeplejerske vil have drøftet årsagen til din operation med dig, og hvorfor du skal have en stomi.

Det kan være en god idé at skrive dine bekymringer og spørgsmål ned i en notesbog eller en dagbog. På den måde glemmer du ikke at stille alle de vigtige spørgsmål, når du taler med din stomisygeplejerske eller læge.

Hvordan ser stomien ud og hvordan føles den?

Stomien er rød og fugtig. Farven og strukturen er som indersiden af din mund. Den kan stikke nogle centimeter ud, men kan også flugte med huden. Stomien er typisk ret hævet lige efter operationen, men vil normalt skrumpes i løbet af de første 6-8 uger efter operationen. Vær opmærksom på, at alle stomier er forskellige.³

Der er ingen nerver i stomien, så der er meget lidt eller ingen følelse i den. Det gør derfor ikke ondt at røre ved den. Da den indeholder mange små blodkar, bløder den nemt, hvis den bliver klemt eller gnedet for hårdt (f.eks. når du rengør den). Dette er helt normalt.³



Stomi



Stomi efter operation

Generel information

Hvor skal stominen sidde?

Stomimarkering går ud på at finde og markere det rigtige sted på maven til placering af stomien, så kirurgen kan se det, når stomien skal anlægges.

Det er vigtigt, at stomien placeres korrekt, da det forbedrer komforten og gør det nemmere at bandagere. En korrekt placeret stomi er med til at sikre, at du efter operationen kan bruge det samme tøj som før og genoptage dine aktiviteter.⁴

I de fleste tilfælde laver din stomisygeplejerske stomimarkeringen sammen med dig før operationen. For at gøre det så nemt som muligt at bandagere stomien og mindske risikoen for lækage, bør stomien placeres på et sted uden hudfolder eller ar. Efter at have vurderet din mave, når du står, sidder og ligger ned, markerer stomisygeplejersken det sted, der passer bedst.

Før operationen kan det være en god idé at øve med en kunstig stomi og en stomibandage. På den måde kan du tjekke placeringen og øve dig i, hvordan du åbner, lukker og skifter en stomipose.



Veltilpas
med sund hud

Jim

På hospitalet

De første dage efter operationen

At vågne op med en stomi

Når du vågner op efter operationen vil din stomi være hævet, og du har sikkert fået en klar stomipose på maven hvilket giver stomisygeplejersken mulighed for at se din stomi.

Du kan også have fået dræn, drop, et urinkateter og et smertekateter fastgjort til kroppen.

Du kan føle dig svag og følelsesladet, hvilket er helt normalt lige efter operationen.

Kort tid efter operationen får du en mindre stomibandage på. Du får typisk mulighed for at afprøve forskellige stomibandager, inden du bliver udskrevet, så du kan vælge den, der passer bedst til dig.

Hvornår virker stomien?

En urostomi virker generelt lige efter operation. Mængden af det der kommer ud vil være individuel. Til at starte med vil urinen måske have en svagt rødlig farve. Efter et par dage vil urinen få en normal farve.

Slimdannelse

Urostomien, der er konstrueret af et stykke tyndtarm, vil fortsat producere slim. Slimen, der er hvid og klistret, ses derfor i stomiposen og bliver let forvekslet med tegn på infektion.⁴

På hospitalet

Stomipleje

Pleje af din stomi og hud

Området omkring din stomi, hvor stomibandagen sættes fast, kaldes det peristomale område. Den klæbende del af stomibandagen, som kaldes "klæberen" eller "pladen", er designet til at beskytte huden omkring stomien og samtidig give huden mulighed for at ånde.

Det er vigtigt, at du holder området omkring stomien rent og beskytter det mod output fra stomien.

Stomibandager

Du kan vælge mellem to slags bandager: 1-dels stomibandager og 2-dels stomibandager.

En 1-dels bandage består af en stomipose med en integreret klæber.

En 2-dels bandage består af en stomipose og en separat klæber eller plade, der forbindes med et koblingssystem.

Hvis huden omkring din stomi bliver irriteret, rød og øm eller begynder at klø, skyldes det oftest output fra stomien – ikke klæberen. Du skal derfor fjerne din stomibandage og vaske og tørre huden omhyggeligt, inden du sætter en ny bandage på. Hvis din hud stadig er irriteret efter nogle dage, skal du kontakte din stomisygeplejerske.⁵



- Husk, at der ikke findes dumme spørgsmål.



- Skriv observationer og spørgsmål ned i en notesbog eller dagbog.



- Husk, at din stomi er unik – ikke to stomier er ens.

Tips og gode råd i den første tid



- Brug bløde klude til at tørre huden med.
- Mange stomier er ikke runde. Du skal være omhyggelig med, at hullet i pladen passer godt til din stomi.
- En nem måde at måle din stomi på er ved at bruge en skydelære eller en papskabelon med en måleguide. Pladens dækfilm kan benyttes som skabelon. Måske kan det være en hjælp for dig at stå foran spejlet, når du måler din stomi.
- I de første måneder efter operationen bør du måle stomien en gang om ugen, da den vil ændre størrelse. Herefter er det en god ide at måle stomien, hver gang du åbner en ny æske plader/poser.
- Anvend kun cremer, der er beregnet til den peristomale hud. Påfør cremen i et tyndt lag, lad den trække ind i huden og tør eventuel overskydende creme af med en blød klud. Huden skal være helt tør, inden du sætter en ny plade på.
- En bule omkring stomien kan være tegn på brok, hvilket kan vanskeliggøre bandagering af stomien. Kontakt din stomisygeplejerske for råd.
- En prolaps er en øget længde eller fremfald af stomien. Kontakt din stomisygeplejerske for råd.
- Hvis din stomipose lækker skal den skiftes!
- Det er vigtigt, at du er forberedt og har alt nødvendigt udstyr klar, før du begynder på din stomipleje.
- Når du prøver en ny creme, gel eller vådserviet, bør du først teste den på et lille stykke af huden omkring stomien.

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner. Advarsler og bemærkninger er angivet på side 27.

På hospitalet Bandageskift

Når du skal skifte stomibandage

Du skal bruge

- Affaldspose
- Klemmer eller sikkerhedsnåle
- Toilettepapir og bløde klude til vask og tørring
- Vand til at vaske din stomi
- Ny pose og/eller plade
- Saks til at klippe i pladen (efter behov)
- Eventuelt andet tilbehør, som du benytter



Sådan skifter du stomibandage

- Hold tøjet væk fra stomien (klemmer eller sikkerhedsnåle kan bruges til at holde tøjet på plads).
- Det er en god ide at placere en affaldspose lige under stomiposen. Sæt affaldsposen fast i din bukseledning.
- Fugt et par bløde klude og brug dem som hjælp til at løsne klæberen.
- Tag forsigtigt den brugte stomipose/plade af oppefra og ned. Hold igen på huden med de fugtige klude.

- Rengør omhyggeligt stomien og huden omkring den med vand og bløde klude.
- Tør efter med en ren, blød klud. Det er vigtigt, at huden omkring stomien er fuldstændig tør, inden du sætter en ny pose/plade på.
- Påfør ikke huden olier eller cremer med mindre det er anvist.
- Husk at tage dækfilm af pladen, inden den påsættes.



- Når du vasker huden omkring stomien, bør du ikke bruge vådservietter, desinficerende eller antiseptiske væsker, da de kan give hudreaktioner.



- Husk at tage din toilettaske med, når du tager hjemmefra.

På hospitalet/hjemme igen

Bortskaffelse

Når stomiposen er fyldt

Tøm posens indhold i toilettet. Læg evt. toiletteppe i først for at undgå stænk. Skyl ikke posen ud i toilettet. Læg brugte stomiposer og klude i en affaldspose. Luk posen, og kassér den med andet affald.

Når du ikke er hjemme, kan du evt. pakke den brugte stomipose ind i flere lag, før du kommer den i affaldsspanden.

Brug for at fjerne hår omkring stomien?

Nogle har brug for at fjerne hår rundt om stomien. Den bedste måde at gøre det på er enten at barbere eller klippe hårene med en saks eller trimmer. Du kan også vådbarbere området med en ren engangsskraber. Barbér nænsomt og omhyggeligt i den retning hårene vokser. Del ikke skraber med andre. Brug ikke hårfjerningscreme eller -gel.⁶ Det er vigtigt, at huden bevares intakt, og at der ikke kommer røde knopper.



Hjemme igen

At leve med stomi

De første uger efter operationen

Det vil tage dig noget tid at vænne dig til stomien og lære, hvordan den skal plejes. I den første tid efter operationen kan du føle, at du ikke er i stand til at klare det. Efterhånden som du kommer dig og får flere kræfter, vil du finde det nemmere, og du vil kunne klare din stomipleje hurtigere og mere effektivt. Den første tid efter du er kommet hjem, vil dine daglige rutiner sikkert tage længere tid.

Efterhånden som du bliver fortrolig med din stomipleje, finder du en rutine, og bandageskift vil kun føje få minutter til din normale badeværelsesrutine.

Din mave kan stadig være øm efter operationen, så det kan være en god idé at bære løst tøj i de første par uger.

Bevæg dig rundt i huset eller haven hver anden time. Det hjælper på din blodcirkulation og mindsker følelsen af at være oppustet og utilpas.

For at mindske ubehag og risikoen for at udvikle brok omkring stomien bør du de første uger efter operationen undgå aktiviteter, som giver et pres på din maveregion.

Du bør ikke køre bil de første uger efter operationen. Det kan være en god ide at du kontakter dit forsikringselskab for at høre, om de har særlige retningslinjer efter en maveoperation.



- Bleposer er gode til bortskaffelse af brugt affald.



- Husk løbende at forny indholdet af din toilettaske.
- Tag en lur om eftermiddagen, hvis du føler dig træt.

Hjemme igen

Kost

Vores krop har brug for forskellige typer af mad for at kunne komme sig og holde sig sund og rask.

Afhængigt af hvilken operation, du har været igennem, kan visse fødevarer give problemer i form af luft eller tilstopning. Tal med din stomisygeplejerske om dette.

Kostcirklen en balanceret diæt



Efter de første par uger bør du

- Spis 3-4 regelmæssige måltider om dagen.
- Prøv at få balance i dine måltider. Forsøg at spise lidt af alt fra kostcirklen⁷
- Spis frugt og grøntsager hver dag.
- Drik rigelig væske hver dag, specielt vand.

Lugt



De fleste med en urostomi kan spise helt normalt.

Visse typer mad kan få urinen til at lugte. Feks. asparges, fisk, løg, hvidløg og krydderier.

Rødbeder, rød frugt og drikke af røde frugter kan farve urinen.

Visse former for lægemidler kan ændre urinens farve og lugt. Det er som sådan ikke alarmerende, men tal med din stomisygeplejerske, hvis du er i tvivl.



- Husk at drikke rigeligt med væske hver dag .
- Tal med din stomisygeplejerske om, hvad der er bedst for dig at spise og drikke.

Hjemme igen

Rejser

At have stomi skal ikke afholde dig fra at rejse, uanset om det er ferie- eller forretningsrejser.

Rejseforsikring

Det er nødvendigt at tegne en rejse-forsikring, når du skal ud at rejse. Husk at oplyse dem om tidligere sygdomme, og om at du har stomi.

Stomi rejsecertifikat

Certifikatet fås hos COPA (den danske stomiforening). Certifikatet kan hjælpe dig, hvis du har brug for at forklare detaljer omkring din stomibandage, når du skal igennem tolden eller lufthavnens sikkerhedskontrol. Det er oversat til flere sprog og kan hjælpe dig med at undgå misforståelser.

På rejse

Medbring altid størrelse, navn, bestillingsnummer og producentens navn på din stomibandage, hvis du skulle få brug for en ny forsyning. Det er også en god idé at have telefonnummeret på din leverandør med.



Helen

At rejse med fly - tips og gode råd



- Medbring altid dine stomiprodukter i håndbagagen – ikke i check-in bagagen.
- Da du ikke må have en saks med i håndbagagen, skal du huske at forberede (f.eks. klippe) stomiposerne/pladerne, før du pakker dem ned.
- Pak dobbelt så mange stomibandager, som du normalt bruger.
- Spring ikke måltider over, hverken før eller under rejsen. Husk at få rigeligt med væske, og vær forsigtig med alkohol og kulsyreholdige drikke.
- Det er en god ide at booke et sæde ved midtergangen.
- Vær forudseende, serveringsvognen kan gøre det svært at komme på toilettet.
- Sikkerhedsbæltet skal stadig bruges. Prøv at placere bæltet under eller over stomien.



- Enhver vellykket ferie kræver planlægning.



- Husk at det er nødvendigt med en personlig rejseforsikring.

At rejse med bil/bus - tips og gode råd



- Der er som regel toiletter på tankstationer og rastepladser, og de fleste turistbusser har et.
- Efterlad ikke dine stomibandager i bilen, når det er meget varmt, da klæberen kan begynde at smelte.
- Medbring en natpose i tilfælde af at du havner i en bilkø.

Mad og drikke på rejser

Ændringer i vandet, enten i dit hjemland eller udenlands, kan forårsage ændringer i tarmfloraen. Drik kun vand på flaske, når du er udenlands. Tjek at flasken ikke har været åbnet. Vær opmærksom på, hvad du spiser og drikker for at undgå rejsediarré.

På rejse og overnatning ude – prøv følgende tiltag med afløbsposen:

- Medbring et hovedpudebetræk og to store sikkerhedsnåle.
Læg afløbsposen i hovedpudebetrækket og hæft det til sengen / madrassen med sikkerhedsnålene.

Hjemme igen At leve med stomi

Motion

Din stomi skal ikke afholde dig fra at træne eller være lige så fysisk aktiv, som du var før din operation. Tal med din stomisygeplejerske eller læge om kontaktsport eller tunge løft. Udover det bør du kunne lave de samme typer fysiske aktiviteter som tidligere.

Husk, at selv lette øvelser er gode øvelser for hjerte, led, muskler, lunger og dit generelle helbred.

Du har brug for lidt tid til at komme dig og gåture er et godt sted at begynde. Efter operationen er det fint at gå lidt rundt i din bolig eller have. Sæt nogle små træningsmål hver uge for gradvist at forbedre din styrke og udholdenhed. Det kan f.eks. være at gå i 10 minutter og herefter 15 minutter – eller gå bestemte distancer. Husk, at det ikke kræver løbeture på flere kilometer at komme i form igen. En 30 minutter gåtur hver dag er god for de fleste.



Pia



- Overdriv ikke og lyt til din krop (træn ikke for meget).
- Det vigtigste er at tage en dag ad gangen og give dig selv et skulderklap for hvert resultat, du når – uanset hvor småt det forekommer.
- Sæt dig et nyt mål hver uge, så du gradvist øger mængden af din motion.

Tips og gode råd om svømning



- At du har fået stomi skal ikke afholde dig fra at svømme - hverken i poolen eller i havet.
- Badetøj fås i mange forskellige typer, farver og designs. Vælg det, der er bedst til dig.



Lauren

Hjemme igen Tilbage på arbejde

Hvor hurtigt du kan vende tilbage til dit arbejde afhænger af din operation

Inden du vender tilbage på arbejde, kan du eventuelt 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. Det at have stomi skal ikke afholde dig fra at vælge en bestemt type arbejde.

"Sammen med min stomisygeplejerske fandt vi den bedste placering af min stomi. Det var vigtigt, at jeg stadig kunne anvende min politituniform."

Scott



- Hvis dit arbejde kræver tunge løft, kan et støttebælte være en god ide.



- Husk din toilettaske, da du kan få brug for den i løbet af dagen.

Hjemme igen

Følelser og seksualitet

Sygdom og fysisk skade, der forandrer dit liv, kan skabe en betydelig ubalance i din 'normale' verden. Det påvirker din krop og dit sind. Og det påvirker dem, du elsker, og som elsker dig. Måden du reagerer og bliver støttet på, kan være påvirket af mange faktorer – f.eks. om du har en partner eller er single, den familie, du er vokset op i (og om du er tæt på dem i dag), din personlighed, din religion, fællesskaber eller sociale netværk, du er en del af – og dine livserfaringer.

Hvem du er som person, hvad der er vigtigt for dig, og hvad du forventer af livet, er meget personligt.

Du er unik – og det samme gælder dit sexliv. Det er individuelt, hvor meget man udtrykker og værdsætter sin seksualitet.

Der er derfor ikke noget, der er 'normalt', når det drejer sig om seksualitet. Mennesker har forskellige behov, og vores syn på seksualitet er ikke altid ens.

En ting du kan være sikker på er, at alt du drøfter med din stomisygeplejerske, bliver behandlet fortroligt. Hvis din stomisygeplejerske mener, at en anden person kan hjælpe, eller at du vil have gavn af at blive henvist til en anden sundhedsperson, vil dette altid blive drøftet med dig først.



- Selvværd handler bl.a. om at lære din krop at kende og acceptere forandringerne, ligesom du accepterer din stomibandage.
- Er du bekymret over at vise din bare krop frem, så overvej en top, en t-shirt eller et stomibælte, eller behold undertøjet på – ingen siger, at du absolut skal være nøgen.



- Det er en god idé at tømme stomiposen, inden du har sex.
- Hvis du ikke er klar til at dyrke sex, så tal om det med din partner. Foreslå et tidspunkt, hvor I sammen kan snakke situationen igennem. Begynd at flirte igen. Kys og kram er dejligt, og det er det også bare at holde i hånd.

Tips og gode råd ved brug af natpose/afløbspose



- Når du kobler urostomiposen på din natpose, skal du sørge for at efterlade noget urin i urostomiposen, så du sikrer, at urinen frit kan flyde ind i natposen. Det vil forebygge lufthuller, vakuum og at urostomiposen, natposen eller slangen vrides i løbet af natten.
- Nogle natposer er engangsposer. For at tømme posen skal du klippe posen op og tømme den, inden du kasserer den.
- Genanvendelige natposer tømmes via ventilen i bunden. Efter brug skylles posen med vand og hænges til tørre.
- Kasser natposen, hvis der er synlige skader eller revner.

Noter

Tips og gode råd om urostomi

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 forkert 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.

*) gælder ikke for 2-dels poser

**) gælder ikke pladen

Referencer:

1. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. I: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, red., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, s.90.
2. Urostomy Association. (2020). Urostomy - Urostomy Association. Online: <https://urostomyassociation.org.uk/information/urostomy/> (Accessed 2 Mar. 2020).
3. Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. I: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, red., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, s.91.
4. Colwell, J.C. (2016). J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, red., Core Curriculum Ostomy Management. Wolters Kluwer, s.115.
5. Salvadalena, G. (2016). Peristomal Skin Conditions. I: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, red., Core Curriculum Ostomy Management, 16:e utg. s.177.
6. Farrer, K., Kenyon, V. and Smith, A. (2001). Stoma Appliances, Specialist Nurse, and The Multidisciplinary Team. I: L. Calum and A. Smith, red., Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. An Atlas of Diagnosis and Management, 2:a utg. London: Informa healthcare, s.47.
7. Nhs.uk. (2019). Online: <https://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Documents/The-Eatwell-Guide-2016.pdf> (Accessed 28 Nov. 2019).

Veltipas med sund hud



Dansac & Hollister
Lille Kongevej 304 | 3480 Fredensborg
Tlf.: 8071 7240 | dk.salg@dansac.com | www.dansac.dk

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



Dansac, Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
© 2024 Dansac A/S | DK-00133 | 04/2024

dansac 
Dedicated to Stoma Care