

Ohjeita paksusuoliavanneleikatulle

Paksusuoliavanne – colostoma, sigmoideostoma, transversostoma

Paksusuoliavanne tehdään sairauden, tapaturman tai muun syyn takia. Avanne voi olla pysyvä tai väliaikainen. Tavallisesti se sijaitsee vasemmalla puolella vatsaa, poikittaisen paksusuolen avanne oikealla puolella kylkikaaren alapuolella. Leikkauksessa paksusuoli nostetaan vatsanpeitteiden läpi ja ommellaan kiinni iholle. Uloste on kiinteähköä ja avanne toimii tahdosta riippumatta.

Avanteen hoito

Hyvinvoiva avanne on punertava ja kostea. Avanteen kokoa ja väriä tulee seurata. Avanne voi aluksi olla turvoksissa, mutta tämä vähenee muutaman viikon kuluessa. Avanteen hoidossa on tärkeää huolehtia **ihon puhtaudesta ja kunnosta**. Sidoksen aukon on oltava oikean kokoinen. Näin ennaltaehkäistään mahdollisia iho-ongelmia ja vaikutetaan avannesidoksen pysymiseen. Avanteen käsittely voi aiheuttaa vähäistä, **vaaratonta verenvuotoa** suolen herkältä ja tunnottomalta limakalvulta.

Avannesidoksen vaihto

Tarvittavat välineet varataan käden ulottuville

Leikattavaan sidokseen tehdään aukko valmiiksi. Muotoiltavan sidosten aukko valmistellaan ennen paikalleen laittamista

Iholla oleva avannesidos irrotetaan varovasti toisella kädellä ihoa tukien. Irrottamisen apuna voi käyttää poistosuihketta tai -pyyhettä

Käytetty avannesidos hävitetään sekajätteiden mukana

Avanne ja sitä ympäröivä iho puhdistetaan vedellä

Mahdolliset sidos-/tiivistejäämät voi tarvittaessa puhdistaa poistosuihkeella tai -pyyhkeellä

Iho kuivataan huolellisesti pehmeällä pyyhkeellä tai paperilla

Ihon hankaamista ja raapimista tulee välttää

Uusi sidos kiinnitetään iholle huolellisesti. Sidos kiinnittyy paremmin, jos sitä lämmittää käsien välissä ennen paikalleen asettamista

Sidoksen vaihtoväli on yksilöllinen sidosmallista riippuen

Noudata avannehoitajalta saamiasi ohjeita.

Avannehoitaja kertoo sinulle avannetarvikkeiden saatavuuden

Ruokavalio

Syö monipuolisesti ja säännöllisesti normaalia sinulle sopivaa ruokaa. Aterioi rauhallisesti ja pureskele ruoka huolellisesti. Nämä tasapainottavat suolen toimintaa. Elimistön nestetasapainosta pitää huolehtia. Nesteitä tulee juoda ainakin **1,5-2 litraa** vuorokaudessa. Ilmavaivat ja ummetus ovat tavallisimpia ongelmia. Riittävä kuitujen saanti ehkäisee ummetusta. Tarvittaessa voi käyttää apteekista käsikauppatavarana saatavia vatsanpehmiä. Ilmavaivat ovat yksilöllisiä ja niitä voi ennaltaehkäistä kiinnittämällä huomiota ruokavalioon. Suolistoon kaasua muodostavia ruoka-aineita ovat esim. herne, paprika, kaali, lanttu, omena, tuore ruisleipä ja hiilihapolliset juomat.

Harrastukset, liikunta, paluu työelämään

Avanne ei ole este harrastuksille eikä työhön paluulle. Liikunta on suotavaa fyysisen kunnon ylläpitämisen kannalta.

Leikkauksen jälkeiset yksilölliset ohjeet saat hoitopaikastasi.

Avannehoitajan opastuksella löydät sopivat avannesidokset ja mahdolliset tarvittavat tukitekstiilit.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää. Avanne ei ole este sukupuolielämälle. Sairaus, sen vuoksi tehty leikkaus ja mahdolliset liitännäishoidot voivat aiheuttaa muutoksia kehoon ja seksuaalitoimintoihin. Mahdollisista ongelmista kannattaa rohkeasti puhua lääkärin tai avannehoitajan kanssa.

Potilasyhdistys

Finnilco ry on valtakunnallinen järjestö avanne- ja vastaavasti leikatuille ja anaali-inkontinenssi potilaille www.finnilco.fi

Sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa, kuten esimerkiksi kotiapu ja maksuasiat, voitte keskustella sairaalaan sosiaalityöntekijän kanssa

Vinkit ja vihjeet:

- Avanne ei estä saunomista ja uimista. Löylyssä suojaa avannesidos pyyhkeellä, ettei pussi kuumentessaan polta suolen limakalvoa.
- Avannetta ympäröivän ihon ollessa **erittäin** kuiva, voit käyttää hyvin imeytyvää kevyttä kosteusvoidetta.



- Avannesidos on **aina** vaihdettava uuteen, jos uloste on päässyt levyn alle.
- Ilmakylvyt rauhoittavat avanteen seudun ihoa, samoin suihkuttelu lämpimällä vedellä.
- Jos **iho** on **ärtynyt tai avannesidoksen pysyvyydessä on ongelmia**, ota yhteys avannehoitajaan.
- Tiivistepastan tai -renkaan avulla voit tarvittaessa parantaa avannesidoksen pysyvyyttä.
- Avanteen ympäriltä on hyvä poistaa ihokarvat säännöllisesti.
- Pidä aina mukana varasidos - ja puhdistustarvikkeita.
- Sidostarvikkeet säilytetään huoneenlämmössä ja suojata suoralta auringon valolta
- Avannesidoksen merkki ja koko on hyvä muistaa.
- Avannetarvikkeita on hyvä olla kotona noin kolmen viikon tarve
- Matkustaessasi varaa avannetarvikkeita myös käsimatkatavaroihin. Matkustamista varten kysy avannepassissa omalta avannehoitajalta tai Finnilco ry:ltä www.finnilco.fi

Avannehoitajan yhteystiedot:
