**Råd för den urinstomi opererade**

**Urinstomi**

En urinstomi-urostomi görs pga sjukdom, olycka eller annan orsak. Urostomin är bestående. Vanligen är den på höger sida av magen. Urinblåsan avlägsnas. Av en bit tunntarm görs en ny urinvägskanal. Urinledarna från njurarna förenas med denna kanal. Den andra ändan av kanalen dras ut genom huden och sys fast. Urin utsöndras från stomin oberoende av viljan nästan hela tiden, eftersom njurarna producerar urin dygnet runt. Urinmängden är beroende av vätskeintaget.

**Stomivård**

En välmående stomi är röd och fuktig. Följ med stomins färg och storlek. Den kan till en början vara svullen, men svullnaden minskar efter någon vecka. Det är viktigt att hålla **huden ren och välmående**. Hålet i plattan skall vara lagom stort. På så vis förebyggs möjliga hudproblem och gör att stomibandaget hålls tätt. Hantering av stomin kan orsaka en **ofarlig liten blödning** från slemhinnan.

**Byte av stomibandage**

* Plocka fram allt material som behövs inom räckhåll.
* Klipp- eller forma färdigt till hålet i det nya stomibandagets hudplatta.
* Avlägsna det gamla bandaget försiktigt, stöd huden med andra handens fingrar. För att underlätta borttagningen kan limborttagningsspray eller -savett användas.
* Det använda stomibandaget sätts i brännbart avfall.
* Stomin och huden kring rengörs med vatten.
* Möjliga tätningsrester kan avlägsnas med hjälp av limborttagningsspray eller -savett.
* Huden kring stomin torkas ordentligt med en mjuk handduk eller papper.
* Undvik att gnugga och skrapa huden.
* Fäst det nya stomibandaget omsorgsfullt. Det fäster bättre om hudplattan värms mellan händerna före.
* Hur ofta stomibandaget byts, beror på modellen.
* Följ direktiven från stomiskötaren.
* Stomiskötaren informerar om varifrån stomimaterialet fås.

**Kosten**

Ät mångsidigt och regelbundet, sådan mat som passar dej. Ät långsamt och tugga ordentligt. Detta stabiliserar även tarmfunktionen. Ta hand om vätskebalansen. Drick åtminstone **1,5-2 liter** i dygnet. På så vis hålls urinen klar och infektioner samt urin-stenar förbyggs. Rikligt kaffe- och tedrickande snabbar på vätskeutsöndringen, så de skall inte räknas in i den dagliga vätskemängden. Vissa födoämnen och mediciner kan ändra urinens färg och lukt, ss rödbetor, antibiotika samt vitaminer och mineraler.

**Fritidssysselsättningar, motion och återgång till arbetet**

En stomi är inget hinder för fritidssysselsättningar eller återgång till arbetet. Motion rekommenderas för att uppehålla den fysiska konditionen.

Närmare direktiv efter operationen fås från din vårdplats.

Med hjälp av stomiskötarens handledning hittas passligt stomimaterial och eventuella stödtextiler.

**Sexualitet**

Sexualiteten är en del av livet. Stomin är inget hinder för samliv. Sjukdomen, operationen samt möjliga efterbehandlingar kan orsaka förändringar i kroppen och den sexuella förmågan. Diskutera möjliga problem med läkaren eller stomiskötaren.

**Patientförening**

**Finnilco ry** är den nationella föreningen för stomi- och motsvarande opererade samt för analinkontinens patienter [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)

Saker som hör till socialskyddet, tex hemvård och kostnader, kan diskuteras med sjukhusets socialarbetare.

**Tips och råd:**

* Stomin är inget hinder för att bada bastu och simma. I bastun skyddas stomibandaget med en handduk, detta för att inte den heta stomipåsen skall bränna tarmens slemhinna.
* Ifall huden kring stomin är **riktigt** torr kan det användas en lätt fuktsalva, som sugs bra upp i huden.
* Byt **alltid** stomibandaget ifall urin har sluppit under plattan.
* Luftbad lugnar huden kring stomin, samma gäller en varm dusch.
* Ifall **huden** är **irriterad eller det är problem med att få bandaget att hålla tätt**, ta kontakt med stomiskötaren.
* Tätningspasta eller -ring kan användas vid behov, ifall extra tätning behövs.
* Det är bra att regelbundet raka bort hår kring stomin.
* Ha alltid med dej extra stomimaterial för ett eventuellt byte.
* Stomibandage och tillbehör förvaras i rumstemperatur och skyddat för direkt solljus.
* Det är bra att minnas vilket stomibandage och vilken storlek man använder.
* Det är bra att ha stomimaterial hemma för ca 3 veckor.
* Vid resa, skall man även packa med stomibandage och tilllbehör i handbagaget. Inför resan är det bra att ordna med ett sk stomipass från den egna stomiskötaren eller från Finnilco ry [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)
* Nattpåsen byts 1 gång/vecka.
* Tranbärssaft (1-2 glas/dygn) kan förebygga tarmslemsbildning från urinstomin.

**Kontaktuppgifter till stomiskötaren:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_