Stoma Ratgeber

Urostoma - Harnausgang

ONLINEBANDAGIST.AT

PFLEGE UND ERNÄHRUNG

Ratgeber: Urostoma

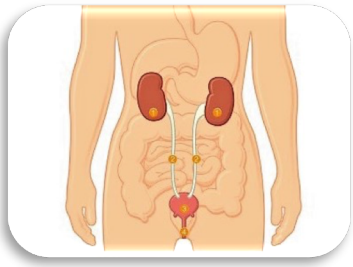
von DGKP Sandra Brandhuber
onlinebandagist.at

Unter einer **Urostomie** (Harnausgang) versteht man die Ableitung des Harns an die Hautoberfläche. Diese Stoma Art liegt auf Platz drei in der Häufigkeit der Stoma Anlagen. Ein Urostoma wird erforderlich, wenn das harnableitende System nicht mehr in der Lage ist, den Urin nach außen abzugeben. Diese Situation tritt ein, wenn die Harnblase als Reservoir nicht erhalten werden kann oder die Harnwege geschädigt sind oder stillgelegt bzw. entfernt werden müssen.

Folgende Urostoma Arten gibt es:

1. Ileum – Conduit:

Bei dieser Stoma Art wird ein Stück des Dünndarms (Ileum) abgetrennt, und beide Harnleiter werden in das stillgelegte Darmteil eingenäht. Der/die Operateur/in verschließt das Darmstück an einer Seite, das andere Ende wird nach außen geleitet und „Nippel förmig“ in der Bauchdecke platziert (Conduit). Somit dient das abgetrennte Darmstück als künstliche Verbindung zwischen Harnleiter und Haut. In der ersten Zeit nach der Operation sorgen Harnleiterschienen (Splints) dafür, dass die inneren Nähte gut abheilen können und eine gleichmäßige Harnausscheidung gewährleistet ist. Die Splints werden in der Regel noch während des Krankenhausaufenthaltes entfernt.



2. Harnleiter – Hautfistel:

Wenn beide Harnleiter nach außen geleitet werden müssen und einer von ihnen lang genug ist, kann der/die Chirurg/-in eine Harnleiter – Hautfistel, die so genannte Transuretero-Ureterocutane Ostomie (TUUC) anlegen. Dabei wird der kürzere Harnleiter mit dem längeren verbunden und dieser durch die Bauchdecke nach außen geführt. Der Harnleiter muss häufig mittels eines dünnen Katheters (Splints) geschient werden, damit das Stoma sich nicht verengen und somit den Abfluss behindern kann. Dieser Katheter muss meist auf Dauer angelegt und in regelmäßigen

Abständen vom Urologen/-in gewechselt werden.
Die Pflege und Versorgung des Urostomas ist, wie im allgemeinen Stoma Ratgeber beschrieben, durchzuführen. Jedoch sind noch einige Punkte dabei zu beachten.

Häufigkeit des Wechselns Ihrer Versorgung:

- Führen Sie den Versorgungswechsel immer morgens vor dem Frühstück (noch bevor Sie etwas getrunken haben) durchzuführen, da Sie in der Regel in der Nacht weniger Flüssigkeit zu sich nehmen und deshalb der Urinfluss geringer ist. So haben Sie mehr Zeit für den ruhigeren Wechsel Ihrer Urostomie Versorgung.
- Alles bereithalten wie im allgemeinen Ratgeber schon beschrieben.
- Wenn Sie die Platte entfernen, stellen Sie sich so nahe an ihr Waschbecken, so dass sich Ihr Stoma darüber befindet. Halten Sie Küchenrolle oder Kompressen bereit, um den abfließenden Urin aufzusaugen. Klemmen Sie sich den Müllbeutel zwischen dem Gummizug Ihres Slips oder Höschen und die Bauchdecke. Wenn dann Urin ausgeschieden wird, ist Ihre Wäsche geschützt.
- Sie können ein Stück Küchenrolle klein zusammenlegen und die Stoma Öffnung damit abdecken, somit können Sie die neue Versorgung leichter auf die trockene Haut kleben. Falls es Ihnen leichter von der Hand geht, dann kann Ihnen vielleicht jemand helfen und die Küchenrolle wegziehen und Sie kleben die neue Versorgung an.
- Hautrasur regelmäßig durchführen, sobald Sie Haare rund um Ihr Stoma entdecken.

Wischbewegung beim Reinigen, immer von INNEN (Urostoma) nach AUßEN hin!! (Infektionsgefahr wird verringert!)

Einteilige Urostoma Versorgungen können *1x pro Tag* gewechselt werden.
Zweiteilige Versorgungen können *alle 2 Tage* gewechselt werden, stellen Sie sicher, dass Ihre Stoma Versorgung nach ablösen der Basisplatte noch dicht war. Sehen Sie sich die Basisplatte an, ist diese noch in Ordnung? Sehen Sie dass sich die Beschichtung schon aufgelöst hat, oder ganz „weggeschwemmt“ wurde? Dann bitte mit Ihrem Stomaberater/-in besprechen. Er oder sie kann Ihnen mit der genauen Abgabemenge Ihrer Krankenkasse weiterhelfen.
An Ihren Urostomabeutel Verschluss kann noch ein Beinbeutel angebracht werden, damit Sie unterwegs und auch zu Hause etwas mehr Fassungsvolumen haben. Ein weiterer Vorteil ist die leichtere Entleerung auf der Toilette.
Beinbeutel gibt es für den Oberschenkel oder Unterschenkel. Der einzige Unterschied ist die Schlauchlänge.
Für die Nacht kann man sie auch noch einen Nachtbeutel unsteril mit z.B.: 2 Liter Fassungsvermögen dazu hängen und am Bettrand befestigen. Blasenniveau beachten, der Nachtbeutel muss unterhalb liegen, entweder am Boden liegen oder mittels Bettaufhängung am Bettrand.

HAUTDEFEKTE:

Hier einige Hinweise, zu welchen Problemen es kommen kann.

Follikulitis

Die Follikulitis ist eine oberflächliche Entzündung der Haarfollikel (Haarbalg). Durch das Ausreißen der Körperhaare beim Versorgungswechsel entstehen frische Verletzungen, in die Bakterien eintreten. Es entstehen Pusteln mit einem schmalen roten Entzündungshof und eventuell mit schuppigem Rand. Beugen Sie

©onlinebandagist.at

vor, indem Sie regelmäßig rasieren.

Pilzerkrankung

Ähnlich wie bei einer Allergie macht sich ein Pilz im Stoma Bereich durch Jucken, Brennen und eine Rötung bemerkbar. Hierbei ist die Rötung allerdings diffus. Eine gute Hygiene kann Pilzerkrankungen vorbeugen. Z.B.: keine Waschlappen oder Handtücher zum Versorgungswechsel verwenden. Zur weiteren Abklärung (Abstrich an der Bauchhaut) wenden Sie sich an Ihren Stomaberater/-in oder Arzt/Ärztin.

Kristallbildung

Je nach Zusammensetzung des Harns kann es um das Urostoma herum zu einer Kristallbildung kommen. Diese Kristalle können Schmerzen verursachen und zu leichten Blutungen führen (sehr selten). Setzen Sie sich in diesem Fall mit Ihrem/Ihrer Stomaberater/-in oder Arzt/Ärztin in Verbindung.

Phosphatablagerungen

Um das Stoma herum können sich Phosphatablagerungen bilden, die als grünliche/warzenförmige Knötchen sichtbar werden. Diese Knötchen heilen ab, wenn der Kontakt mit Urin vermieden wird. Eventuell muss Ihr/e Stomaberater/in die Versorgung anpassen.

KOMPLIKATIOEN

Die beschriebenen Stoma Komplikationen können bald nach der Operation oder auch Jahre später auftreten. Es kann zu Veränderungen am oder um das Stoma kommen. Stoma Komplikationen- oder Veränderungen sind Anlass einen Arzt/Ärztin oder Stomaberater/-in aufzusuchen. Um Komplikationen vorzubeugen, sollte man generell nicht mehr schwer heben, da sich sonst durch die Bauchdeckenöffnung eine Hernie (Bruch) oder ein Prolaps (Darmvorfall) bilden können. Alles was über 5-10 kg an Tragegewicht bedeutet, kann gefährlich werden.
Menschen mit guter Bauchmuskulatur sind weniger gefährdet!

Retraktion – Zurückziehung des Stomas

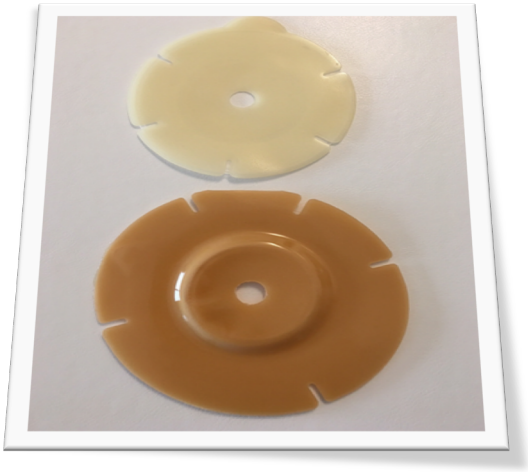
Bei einer Retraktion bildet das Stoma eine trichterförmige Einstülpung. Sie entsteht bei weichen Bauchdecken oder/und Gewichtzunahmen nach der Operation. Das eingezogene Stoma wird mit Hilfe einer sogenannten „konvexen“ Basisplatte, eventuell zusätzlichen Hilfsmitteln, wie Hautschutz-paste oder – Ringe, und einer Gürtelversorgung versorgt um die Dichtigkeit der Versorgung gewährleisten zu können

Parastomale Hernie – Bauchdeckenbruch

Falls Ihr Arzt/Ärztin eine Hernie feststellt, macht sich diese durch eine Vorwölbung der Bauchdecke bemerkbar. Eine Bruchpforte ist tastbar, durch die der Darm zwischen die Bauchdeckenschichten treten kann. Es besteht die Gefahr das Darm oder Blutgefäße in dieser Bauchlücke eingeklemmt werden.

Ursachen können sein:

- starke Gewichtszunahme
- Bindegewebsschwäche
- Überbeanspruchung der Bauchmuskulatur durch zu schweres heben.



©onlinebandagist.at

- Erhöhung des Bauchinnendrucks bedingt durch starkes Husten:
Als Therapie kann ein so genanntes Stoma Mieder oder Stoma Bandage mit Aussparung für das Stoma von Ihrem Arzt/ Ärztin verordnet werden.

- Stoma Stenose - Stoma – Verengung

Unter einer Stenose versteht man eine Verengung der Stoma Öffnung, diese sollte mindestens für den kleinen Finger (10mm) durchgängig sein. Ursache für eine Stenose sind massive Hautentzündungen, die dann rund um das Stoma abheilen und Narben bilden.
Die Stenose macht sich durch breiige Stuhlgänge, die abwechselnd mit Durchfall auftreten, bemerkbar. Es können eventuell Schmerzen beim Stuhlgang, Darmkrämpfe und ein aufgeblähter Bauch das Wohlbefinden beeinträchtigen.
Bitte mit Ihrem Stomaberater/-in oder behandelnden Arzt/Ärztin

besprechen.

Entzündung der Harnwege:

Wenn Sie bemerken, dass sich die Farbe und/oder der Geruch Ihres Harns verändern, falls sie zusätzlich noch Fieber bekommen, dann könnten Sie sich eine Harnwegsentzündung zugezogen haben.
Ihr Arzt/Ärztin kann mittels einer Harnprobe und Untersuchung feststellen, ob es sich tatsächlich um eine Infektion der Harnwege handelt und wird Ihnen ein Medikament verschreiben.
Damit heilt die Entzündung rasch ab.

Ein Tipp: um einer Harnwegsentzündung vorzubeugen, sollten Sie täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen und Ihre Stoma Versorgung regelmäßig wechseln. Ihr Stomaberater/-in hilft Ihnen gerne weiter.

Harnstau:

Sollten Sie bemerken, dass Ihre Harnausscheidung vermindert ist oder sogar vollkommen ausbleibt, suchen Sie bitte SOFORT Ihren Arzt/Ärztin auf!

Einige Tipps zum Thema Ernährung mit Urostoma

Ernähren Sie sich nach der Operation noch ca. 3 bis 4 Wochen mit einer sogenannten Schonkost.
Es ist wichtig eine Vielzahl an Lebensmitteln zu essen, um Ihre Gesundheit aufrecht zu halten:

- Tägliches essen von Obst und Gemüse
- Lebensmittel mit hohen Proteingehalt – z.B. Fleisch,
- Fisch, Eier, Käse, Milch oder Joghurt.
- Kohlenhydrate sollten mindestens die Hälfte Ihrer
- Mahlzeiten betragen – z.B. Brot, Kartoffeln, Nudeln,
- Reis und Frühstücksflocken.
- Schließen Sie Milch und Milchprodukte, 2 bis 3 Mal täglich, in Ihren Ernährungsplan mit ein, da diese reich an Kalzium sind.

Wählen Sie fettreduzierte Sorten als gesündere Alternative.

©onlinebandagist.at

Versuchen Sie 1 ½ bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Bei heißem Wetter,
oder wenn Sie viel schwitzen, z.B. beim Arbeiten oder wenn Sie Fieber haben,
sollte die Menge erhöht werden.
Wenn der Urin dunkler als normal erscheint, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass er stärker konzentriert ist.
Dann sollten Sie die Trinkmenge erhöhen um den Urin wieder zu verdünnen.

Bei Unsicherheiten oder weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihren Stomaberater/-in oder Arzt/Ärztin.

Bei Harnwegsinfektion:

Trinken Sie Mineralwasser oder Nierentees zum Durchspülen.
Falls Sie zu Harnwegsinfektionen neigen, können Sie vorbeugend auch z.B.: Cranberry Saft (Preiselbeersaft) trinken.

Alkohol:

Trinken Sie Alkohol nur in kleinen Mengen. Beobachten Sie Anfangs wie sich Ihre Harnmenge und Aussehen vielleicht verändern. Wenn Sie zu erhöhten Harnsäurewerten neigen oder haben, sollten Sie Alkohol gänzlich vermeiden.
Medikamente und einige Lebensmittel können ihre Harnausscheidung verändern:

- Rote Bete
- Lebensmittelfarbstoffe
- Radieschen
- Spinat

Wenn Sie Bedenken über Ihre Ernährung und deren Auswirkung auf Ihr Urostoma haben, wenden Sie sich an eine/n Ernährungsberater/-in, Ihren Stomaberater/-in oder Ihren Arzt/Ärztin.

Nahrungsmittel mit Einfluss auf den pH-Wert des Harns:

Ansäuernde Wirkung haben z.B.:

- schwarzer Tee
- Kaffee
- Preiselbeeren, Cranberriesaft
- Johannisbeeren

alkalische Wirkung haben z.B.:

- Zitrusfrüchte und Säfte wie Orangen-, Grapefruit und Zitronensaft
- Apfelsaft und Birnensaft sowie
- pflanzliche Nahrungsmittel

Geruchshemmende Wirkung:

- Preiselbeeren, Heidelbeeren und ihre Säfte
- Petersilie
- Grüner Salat
- Spinat
- Joghurt, Topfen

Geruchsbildende Wirkung:

- Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch
- Hartgekochte Eier, Vollreifer Käse
- Fleisch, Wurst, Speck
- Fisch, Meeresfrüchte und geräucherte Fische
- einige Gewürze

Wenn Sie nicht ganz sicher sind auf welche der Nahrungsmittel Sie reagieren, dann könnte für Sie vielleicht ein Ernährungsprotokoll hilfreich sein. Ein Beispiel finden Sie unter unseren Ratgebern

Vitaminmangel:

Für die Bildung der Harnableitung wird häufig ein Anteilsstück des Dünndarms herangezogen. Sie stehen somit für die eigentliche Funktion nicht mehr zur Verfügung, es kann zu einer Aufnahmestörung der Vitamine kommen (häufig Betroffen: Vitamin B12). Ihr/e Arzt/Ärztin sollte sicherheitshalber die Blutwerte auf Vitaminmangel oder andere Mangelsymptome überprüfen.
Gleich nach der OP wird Ihr Vitamin B12 Spiegel noch im Normbereich liegen, da es längere Zeit im Körper gespeichert ist.
Bemerken Sie selber Mangelsymptome geben Sie bitte sofort Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin Bescheid.

©onlinebandagist.at