

Assistanse

INFORMASJON OG GODE RÅD FRA COLOPLAST | TEMAMAGASIN - STOMIOPERERT - 2. UTGAVE



HUDPLEIE OG STOMISTELL

STOMIOPERERT

– Eli Johanne deler sine
erfaringer med deg

MAT OG STOMI

Tips og råd for din nye hverdag

STOMIOPERERT

Ansvarlig redaktør

Lena Lyseggen Brenden

Redaksjon

Vibeke Falch Larsen

Design

Flisa Trykkeri

Trykk

Flisa Trykkeri

Coverfoto

Coloplast AS

Opphavsrett

Magasinets innhold og bilder er beskyttet av loven om opphavsrett. Materiellet kan ikke gjengis uten tillatelse fra Coloplast samt opphavsrett.

Utgitt

2. utgave: Januar 2020

Besøksadresse

Coloplast Norge AS
Ryenstubben 10
0679 Oslo

Postadresse

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo

Telefon: 22 57 50 00

E-post: assistanse@coloplast.com

Nett: www.coloplast.no

Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 12 000 ansatte.

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S ©. Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3060 Humlebæk, Danmark



LEDER

En ny hverdag

Coloplast ønsker å være en trygg leverandør av stomiprodukter og tjenester som kan gjøre hverdagen enklere for deg som er stomioperert.

Forskning viser at de som får god informasjon før en stomioperasjon kommer seg raskere, og raskere lærer seg å stille stomien selv. En god samtale med stomisykepleier før operasjonen kan bety mye for motivasjonen, og det å komme tilbake til aktiviteter etter operasjonen.

Med dette temabladet for deg som er stomioperert ønsker vi å informere litt om praktiske ting i din nye hverdag. Hvordan kan du ta vare på huden og stille stomien din på en god måte, les mer om dette på side 8. Ønsker du ut å reise kan du få noen tips og råd om dette på side 34. Hva med mat, kan jeg fortsatt spise som før? Vi har samlet litt informasjon og råd om dette på side 30.

Vi har også en fin artikkel hvor stomisykepleier Wenche Sundberg fokuserer på at stomi ikke er en hindring. Les artikkelen på side 14.

I tillegg har vi snakket med Eli Johanne som er stomioperert. Eli Johanne valgte å forberede seg i forkant av operasjonen og fant inspirasjon hos andre som har fortalt om sin hverdag med stomi. Eli Johanne mener at dette hjalp henne til å komme raskt tilbake til hverdagsaktiviteter. Du kan lese om Eli Johanne på side 16 i bladet.

Vi håper temabladet Assistanse – stomioperert er noe du har glede og nytte av å lese. Ønsker du å motta andre Assistanseblader fra Coloplast kan du sende inn vedlagt kupong eller registrere deg på www.coloplast.no/assistanse

Lena Lyseggen Brenden

Lena Lyseggen Brenden
Ansvarlig redaktør



08

«Stell av huden er en viktig del av pleien»



16

Innhold

- 04** Hva er en stomi?
- 08** Hudpleie og stomistell
- 13** Stomitolbehør
- 14** Stomi – ingen hindring. Wenche Sundberg, Stomisykepleier
- 16** Vitebegjærlighet skaper trygghet – Eli Johanne Borgås, stomioperert
- 18** Tilbake til hverdagen
- 20** Brokk og stomi
- 22** Snakk om det - seksualitet etter stomioperasjonen
- 26** Forberedelse er alfa og omega – Ingrid Skjevik Eriksen, stomioperert
- 30** Mat og stomi
- 34** Ferie og reiser
- 36** Pasientorganisasjoner
- 37** Gjør det enklere å nyte øyeblikket – Zie Wanyoung, stomioperert
- 38** Tips og råd
- 40** Trening etter en stomioperasjon
- 42** Hvor får jeg stomiprodukten?
- 43** Tips fra din stomisykepleier

34



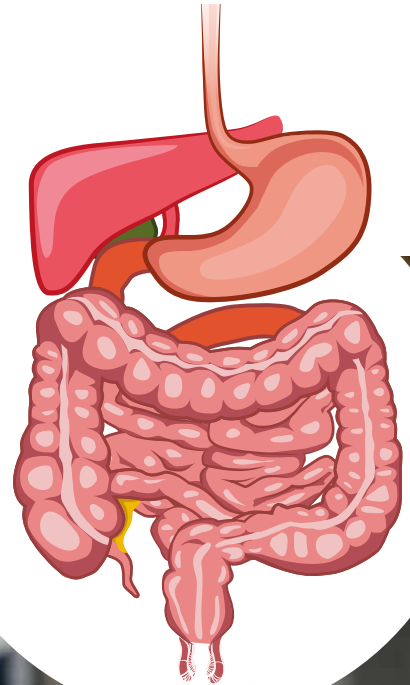
Hva er en STOMI?

Det å forstå hva en stomi er og hvordan den lages er viktig for å forstå hvordan det kan påvirke hverdagen din. Det finnes ulike typer stomi, avhengig av hvor på tarmen du er operert og hvorfor du får stomi.

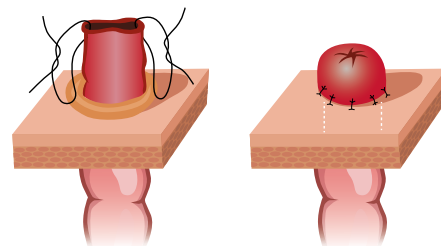
TEKST OG FOTO: LENA LYSEGGEN BRENDEN / COLOPLAST



Fordøyelsessystemet



Ordet «stomi» er latin og betyr «åpning». Stomi brukes av kirurgene som en betegnelse på en kirurgisk konstruert åpning mellom to organer. Det lages et operasjonssnitt i huden på magen, der en liten del av tarmen føres ut og sys fast, slik at avføring eller urin ledes ut av denne åpningen. Det finnes ulike typer stomi, avhengig av hvor i tarmsystemet de anlegges og det kan være en midlertidig eller permanent løsning. Vi deler inn i tre hovedtyper, hvor to er tarmstomier, colo- og ileostomi og den siste er urostomi.



Stomien konstrueres ved at tarmen føres gjennom bukveggen/huden og sys fast.

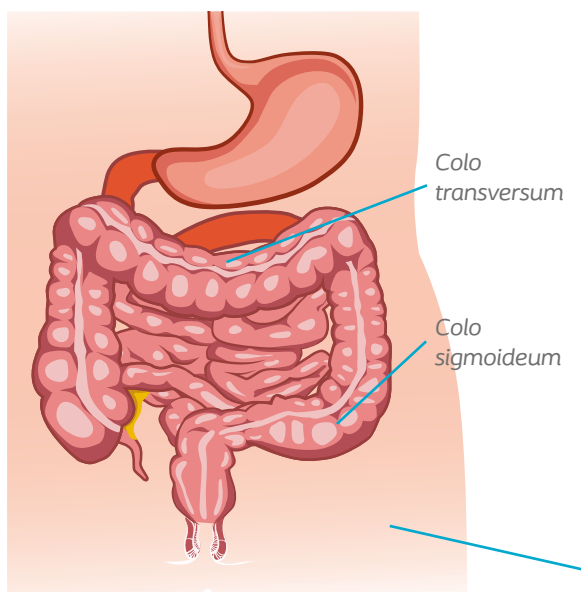
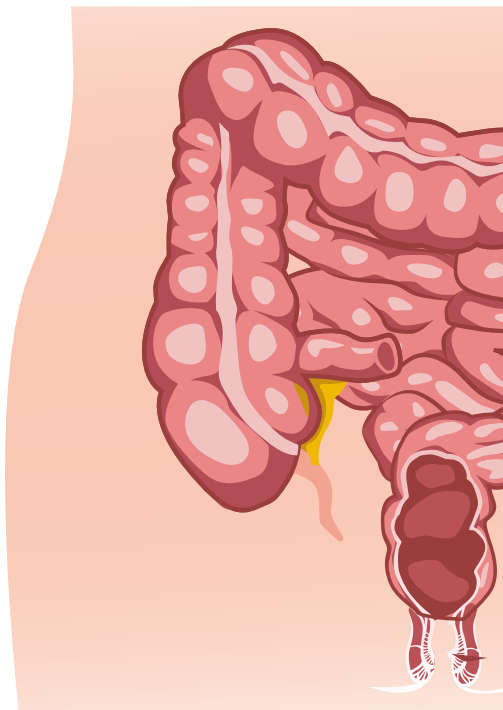
Fordøyelsessystemet

Fordøyelseskanaalen strekker seg fra munn til endetarmsåpning og er 7-10 meter lang hos en voksen person.

Fordøyelsesprosessen starter i munnhulen hvor det foregår en mekanisk grovarbeidelse av den inntatte føden. Den videre transporten går gjennom spiserøret til magesekken. Her starter en nedbrytingsprosess som varer i de 3-4 timene maten holder seg i magesekken.

I tolvfingertarmen (duodenum) tilføres gallsafer og enzymer fra bukspyttkjertelen. Disse bryter ned proteiner, karbohydrater og fett. Nedbrytingsprosessen fortsetter i tynntarmen (jejunum og ileum) hvor de viktigste næringsstoffene absorberes. Føden blandes med tarmsafer som inneholder enzymer. Store deler av væsken absorberes i løpet av de ca. 4 timene det tar innholdet å passere tynntarmen. Tynntarmen er ca. 6-7 meter lang. Tarminnholdet er tyntflytende og enzymrikt og har en lav pH-verdi.

Tarminnholdet passerer over i tykktarmen (colon) som innleder siste del av fordøyelsessystemet. Massen er fortsatt tyntflytende. Her foregår absorbering av væske, salter og vitaminer. Tarminnholdet får en fast konsistens. Tykktarmen er ca 1 meter lang og transport av føden varer fra 12-18 timer. Innholdet fra tykktarmen har et meget lavt innhold av enzymer og pH-verdien er nesten nøytral.

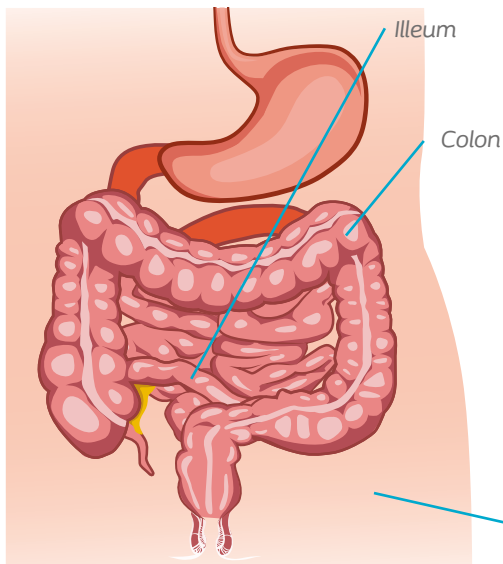


Colostomi

En colostomi er en åpning i huden der tykktarmen er ført ut gjennom bukveggen/magen, som regel på venstre side av magen. En colostomi anlegges forskjellige steder på tykktarmen, avhengig av hvor den syke delen av tarmen befinner seg. De fleste permanente colostomier konstrueres i s-formen, som er i siste del av tykktarmen. Dette kalles en sigmoidestomi. En annen type colostomi er transversostomi, den plasseres i den tverrgående delen av tykktarmen, denne er ofte midlertidig.

Avføringen vil normalt være tyntflytende i starten, dette vil stabilisere seg innen 1-2 uker etter operasjonen, og avføringen vil bli mer regelmessig og fastere. Den vanligste årsaken til colostomi er kreft i ende- og tykktarmen. Andre årsaker, kan være ulike betennelsestilstander, medfødte misdannelser, stråleskader, skader på tarmen (ulykker) eller fistler.

En colostomi anlegges forskjellige steder på colon avhengig av hvor den syke delen av tarmen befinner seg.



Ileostomi

Når tynntarmen legges ut gjennom magen får man en ileostomi. I de fleste tilfeller blir hele tykktarmen fjernet. Ileostomien blir normalt plassert på nederste, høyre del av magen. Avføringen som kommer fra en ileostomi vil være halvfast til tynn og inneholder mye enzymer. Det vil være uregelmessige tømminger fra tarmen og det kan komme mellom 0,5-1 liter i døgnet.

De vanligste årsakene er betennelessykdommer i tarmen som Crohns sykdom og Ulcerøs Colitt. Familiær colonpolypose og kreft kan også være årsaker til anleggelse av ileostomi.

En ileostomi anlegges forskjellige steder på ileum, avhengig av hvor den syke delen av tarmen befinner seg.

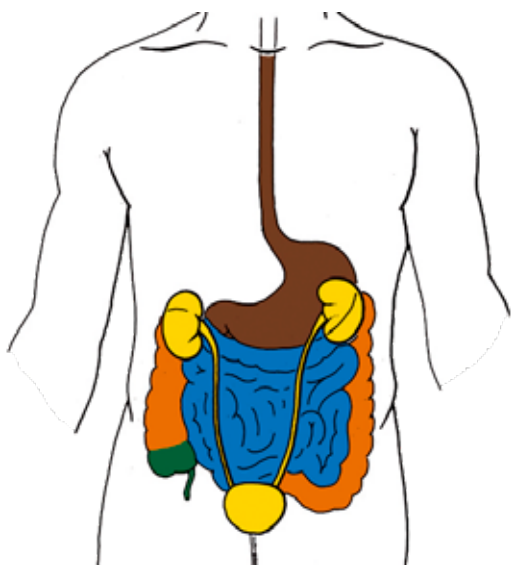
Urinveissystemet

Urinorganene består av nyrene og urinveiene, som omfatter urinledere, urinblæren og urinrøret. Urinen dannes i nyrene. Den ledes bort fra nyrene gjennom urinlederne og ned i urinblæren. Herfra tømmes urinen ut gjennom urinrøret. Nyrene er plassert i bukhulen på høyde med 12. ribbein. Det produseres urin hele døgnet. Urinen oppbevares i urinblæren som er plassert like over symfyse. En voksen person produserer fra 1 til 1,5 liter urin, men ved fyllingsgrad på 100-300 ml i blæra oppstår vannlatingstrang. Normal urin har en pH-verdi på 5-6, hvilket vil si at den er lett sur og normalt ikke skadelig for huden.

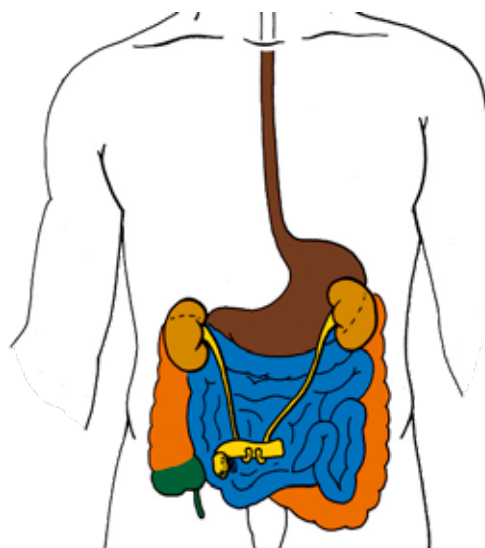
Vanligste årsak til urostomi er kreft i urinblæren, nevrologiske sykdommer, skader (ulykker) eller medfødte misdannelser.

Urostomi

Urostomi – et stykke av tynntarmen isoleres og kobles sammen med urinlederne. Deretter føres tarmen ut gjennom bukveggen, 1-4 cm, som regel på høyre side av magen. Urinen vil renne jevnt hele døgnet. Felles for alle typer stomier er at like etter operasjonen er stomien hoven. Etter 6-8 uker vil stomiens størrelse ha stabilisert seg, og den skal ha en frisk rødfarge. Man kjenner ingen smerter i stomien, og man har heller ingen mulighet til å kontrollere urin eller avføring. Det er derfor det finnes ulike stomibandasjer og poser for at man skal finne det som passer egne behov best.





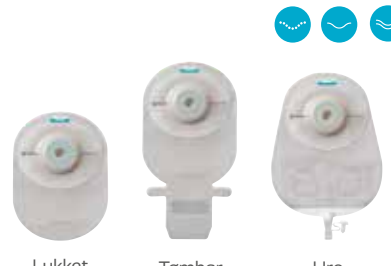






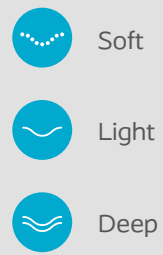


Illustrasjon av urinorganer



Illustrasjon av urinorganer med en urostomi

SenSura Mio sortimentet

<p>Kroppprofil</p>	 <p>Flat</p>	 <p>Innover</p>	 <p>Utover</p>
<p>1-dels</p>	<p>SenSura Mio</p>  <p>Lukket Tømbar Uro</p>	<p>SenSura Mio Convex</p>  <p>Lukket Tømbar Uro</p>	<p>SenSura Mio Convex Flip</p>  <p>Lukket Tømbar Uro</p>
<p>2-dels Click</p>	 <p>Lukket Tømbar Uro</p>	 <p>Lukket Tømbar Uro</p>	 <p>Lukket Tømbar Uro</p>
<p>2-dels Flex</p>	 <p>Lukket Tømbar Uro</p>	 <p>Lukket Tømbar Uro</p>	 <p>Soft Light Deep</p>

HUDPLEIE OG STOMISTELL

Stell av huden er en viktig del av pleien, den skal bevares hel, ren og tørr.

TEKST: ELLEN SOFIE IVERSEN OG
RENATE FLENSTAD LINDSTAD
FOTO: COLOPLAST AS

Når operasjonssåret har grodd skikkelig, kan du dusje og bade som du gjorde før. Du trenger ikke å ha bandasje på stomien når du dusjer. Dette velger du selv, avhengig av hva du liker. Når det gjelder bading kan du fint bade eller svømme med den stomiposen du har, men vi anbefaler deg til å bytte stomiposen etter bading. Hvis du får sår hud, eller trenger råd om hudpleie bør du ta kontakt med stomisykepleier eller lege.

STELL AV STOMIEN VED STOMISKIFT

- Huden rundt og inntil stomien vaskes med vann. Eventuelt kan du bruke en uparfymert såpe med lav pH-verdi.
- Skyll nøye med lunkent vann. Såperester kan gi hudirritasjoner og allergi.
- Tørk godt og bruk en myk kompress, men ikke skrubb. Stomien kan blø litt, men dette er ufarlig.
- Påfør nytt stomiutstyr på ren og tørr hud.
- Huden har godt av å bli lufttørket en gang iblant.
- Bruk kun spesialkremer rundt stomien dersom huden er rød/tørr.
- Er det noen hår rundt stomien, kan du barbere bort disse. Det er mest hygienisk å bruke engangshøvel og husk å barbere "medhårs".



En frisk stomi skal være rød og huden rundt bør se ut som huden på resten av magen.





SenSura Mio, 1-dels stomiutstyr



SenSura Mio Flex, 2-dels stomiutstyr.



SenSura Mio Click, 2-dels stomiutstyr



SenSura Mio 1-dels Urostomipose

Enkelt stomiskift

1-DELS BANDASJE

På en 1-delsbandasje er hudplaten festet fast til posen. Du bytter hele stomiposen inn til stomien ved hvert poseskift. Stomiposen skiftes vanligvis 1-3 ganger pr. døgn.

2-DELS BANDASJE

Bandasjen består av to deler – hudplate og pose. Først settes platen på huden og deretter festes stomiposen til platen. Platen og posen byttes ved behov. Det vanlige er å bytte posen 1-3 ganger i døgnet, mens platen bør byttes 2-3 ganger i uken.

HA ALT UTSTYR KLART FØR DU STARTER

Den som har en colostomi bruker vanligvis en lukket stomipose. Posen byttes ved behov. Posen kan ha et kullfilter for å minske gass i posen og filtrere lukt. Det er viktig at bandasjen holder tett rundt stomien, ellers kan lekkasje og hudirritasjon oppstå. Tetningsringer og pasta gir en tett og god bandasjering. Hvis du har diaré, bruk en tømmbar stomipose.

- Finn frem: Stomiutstyr, evt stomimal, saks, tusj, kompresser, vann og avfallspose.
- Mål stomien og klipp til hullet dersom du bruker oppklippbar hudplate. Klipper du etter en mal, er det viktig å sjekke innimellom at malen passer, stomien kan forandre seg over tid.
- Ha klart eventuelle tilleggsprodukter som barriere krem, tetningsring og ekstra tape.

STELL AV STOMIEN OG HUDPLEIE

Følg trinnene for stell av stomien. Sørg for at huden er rengjort og tørr før påføring av nytt stomiutstyr. Bruker du 2-dels utstyr, vaskes eventuelt hudplaten for stomiinnhold før påsetting av ny pose. Hvis huden er spesielt tørr, smør på et tynt lag med barriere krem. La dette trekke inn i huden i 1-2 min. og tørk av det overskytende.

KLARGJØRING AV STOMIPOSEN

Har du colostomi eller ileostomi og bruker en tømmbar pose, må utløpet på posen lukkes før bruk. Bruker du urostomipose er det viktig at utløpet er lukket før du tar i bruk posen.

1. Legg posen flatt med hudplaten/koblingen ned.
2. Brett utløpet oppover tre ganger til borrelåsen synes.
3. Lukk utløpet ved å brette "ørene" over borrelåsen





2-dels hudplate



1-dels pose

⌋ Ta av beskyttelsesfolien på hudplaten/posen.



⌋ 1-dels pose

Sett på hudplaten rundt stomien. Sørg for at huden er tørr. For å sikre perfekt tilpasning rundt stomien bretter du posen bakover, trykker fast mot huden nedenfra, og jevner ut oppover med fingrene.



⌋ Påføring av hudplate

Se til at hudplaten festes riktig rundt stomien. En god teknikk er å brette hudplaten bakover, stryk fast mot huden nedenfra og jevn ut oppover med fingrene. Stryk fast mot huden for å sikre at hudplaten fester godt.



2-dels Flex kleberkobling



2-dels Click ringkobling



Før fingrene over posen for å sikre at den sitter fast på platen.

⌋ Festing av pose på hudplate

Bruker du 2-dels utstyr, så fester du nå posen til hudplaten. Plasser posen nederst på hudplaten og følg den blå linjen eller ringkoblingen i ytterkant på hudplaten.

Click ringkoblingen gir mulighet for å rotere posen rundt på hudplaten før den låses. For ekstra trygghet gir åpne-lukke mekanismen fra seg et klikk når den låses.

Tømming av stomipose

Det kan være praktisk å sitte på toalettet eller stå vendt mot toalettet ved tømning av stomiposen. Etter tømning kan du rengjøre utløpet med kompress/toalettpapir og vann. Lukk igjen utløpet som tidligere anvist.



Fjerning av hudplate/ stomipose

Ta tak i den hvite fliken på hudplaten. Trykk lett mot huden med en hånd, samtidig som du forsiktig drar hudplaten/posen av med den andre hånden. Bruk gjerne en fuktig kompress eller kleberfjerner spray for å løsne mer skånsomt.

Brukt stomiutstyr kastes som vanlig restavfall.



2-dels hudplate



1-dels pose

Urostomi nattpose

Det finnes nattposer som kan kobles til urostomiposen. Nattposen rommer to liter, og kobles enkelt på utløpet til urostomiposen.

Nattposen har egen tappekran – husk å lukke den før du setter på posen.





Stomitolbehør

BARRIEREFILM SPRAY OG SERVIETT

Reduserer hudproblemer som følge av avføring eller hudklebere, da den skaper en beskyttende hinne på huden. Barrierefilmen svir ikke og den påvirker ikke klebeevnen. Både spray og servietter tørker på sekunder, så ny hudplate kan settes på nesten med en gang.

TETNINGSRING

Skaper en langvarig og tett forsegling mellom stomien og stomiutstyret. Den er enkel å bruke, form den etter huden rundt stomien og sett den på. Hudplaten festes oppå tetningsringen.

ELASTISK TAPE

Mange med stomi bekymrer seg for, eller har opplevd at kantene på hudplaten løsner. Elastisk tape er utviklet for å holde hudplaten din trygt på plass og likevel gi deg bevegelsesfrihet. Tapen oppnår dette fordi den er elastisk. Det kan bety økt trygghet og lengre brukstid for stomiutstyret ditt.

KLEBERFJERNER SPRAY

Når man skifter hudplate kan man oppleve litt ubehag og sårhet i huden. Kleberfjerner

spray hjelper til med å fjerne hudplaten når du skifter stomiutstyr. Den skånsomme sprayen kan brukes så ofte man ønsker uten at den skader huden. Sprayen svir ikke og den tørker på sekunder.

HUDDPLEIETIPS VED SÅR HUD

Har du allerede fått sår hud er det viktig å finne årsaken og selvfølgelig gjøre noe med det. Er du i tvil må du ta kontakt med fagpersoner som kan hjelpe deg.

Hudbeskyttelsesplate, belte, tetningsringer, pasta (uten alkohol) og barrierekrem er produkter som kan være til hjelp ved lekkasje eller sår hud.

I TILLEGG KAN FØLGENDE HJELPEMIDLER ANBEFALES:

- Hydrokortisonkrem (1%) kan også være effektiv på sår hud. Bør ikke brukes i mer enn 14 dager av gangen.
- Krystallfiolett 0,5% kan brukes på fuktig og sår hud. Bør ikke brukes i mer enn 14 dager av gangen.

Søk råd og veiledning hos din stomisykepleier for vurdering av disse behandlingsmetodene.



Stomitolbehør er produkter som er utviklet for å redusere lekkasje og ta vare på huden din.



*Wenche Sundberg
Stomisykepleier, Master
i klinisk sykepleievitenskap
fra Høgskolen i Oslo
og Akershus.*

Stomi - INGEN HINDRING

En studie om hvordan det oppleves å være pårørende til en person som er stomioperert, med fokus på verdighet.

TEKST: STOMISYKEPLEIER WENCHE
SUNDBERG VED OUS – ULLEVÅL
FOTO: COLOPLAST

I møte med pasienter som skal gjennomgå mage/tarm kirurgi og anlegge en stomi, opplever jeg som stomisykepleier viktigheten av preoperativ samtale. Vi streber etter at alle skal få en preoperativ samtale, slik at de er mest mulig forberedt på hva som venter dem. Forskning viser at pasienter som har fått informasjon før operasjonen kommer seg raskere, har behov for mindre smertelindring og lærer seg raskere stomistell før utreise. Motivasjonen for mestring er større enn hvis de ikke har fått informasjon før kirurgien. Under en slik samtale forteller man om livet med stomi, og at den ikke skal være til hinder for å kunne leve et verdig og aktivt liv. Å komme tilbake til aktiviteter man tidligere har drevet med og som ofte betyr mye for den enkelte, er noe vi fokuserer på. Under det første møtet vil jeg som stomisykepleier også utføre stomimarkering. Dette er trolig det viktigste man gjør, fordi en god stomiplassering kan bety en hverdag uten de store utfordringene i forhold til lekkasjeproblemer og misfarget hud. Hverdagen for den enkelte må ofte planlegges på en annen måte enn før, man bør

alltid ha med seg ekstra stomiutstyr i sekken/veska, men ellers bør man sakte men sikkert komme tilbake til hverdagen. Ta små skritt av gangen. Ta kontroll over stomien, trene seg opp fysisk, gjøre de hyggelige tingene som gir mening, involvere de nære relasjoner, komme tilbake i jobb. Å kunne leve et verdig liv.

Som stomisykepleier ser jeg det som svært verdifullt å få være med på denne «reisen» sammen med de stomiopererte og deres pårørende. Fra de er i en unntakstilstand og sjokk, hvor alt oppleves forferdelig vanskelig og usikkert, og til de kommer på stomipoliklinikken en stund etter operasjonen, og forteller at de mestrer hverdagen, og tar små skritt av gangen.

Som stomisykepleier møter jeg også pasienten i postoperativ fase. Da vil de se igjen et kjent ansikt, og opplevelsen av å skape en trygg situasjon er tilbakemeldinger jeg ofte får. Selve opplæringen i stomistell og fokuset på egenmestring foretas av helsepersonell ved gastrokirurgisk avdeling. Da ser



◀ Det å ta små skritt av gangen er viktig. Få nye erfaringer, både positive og negative.

på mellom 12-15 %. Å jobbe forebyggende i forhold til dette er en viktig del av jobben som stomisykepleier. Brokk er både en tidlig og sen komplikasjon. Pasienten bør lære seg en god teknikk for å komme seg ut og inn av seng. I postoperativ fase vil et nært samarbeid med fysioterapeut være av stor verdi. Oppstår det brokk vil stomisykepleier og bandagist kunne gi råd og veiledning med tanke på brokkbelte/støttebelte. Pasientene bør benytte belte ved fysisk aktivitet, tunge løft og annet arbeid som påvirker bukmuskulaturen. Andre utfordringer ved brokk er bandasjering og lekkasje problemer. Stomien forandrer ofte fasong. Økt diameter og stomi rett over eller i hudnivå kan være resultatet. Tilpasning av ny stomipose og hullstørrelse er i denne sammenheng viktig. Informere om trening og øvelser man kan benytte for å styrke bukmuskulaturen på en fornuftig måte uten å påvirke til dannelse av brokk hører også med. En fysioterapeut sa en gang at gode joggesko og gå tur i terreng/på sti i skogen vil påvirke buk og ryggmuskulatur på en svært positiv måte. Dette er enkle tiltak som de fleste kan gjøre, og det er lite ressurskrevende i forhold til utstyr. Det koster lite rent økonomisk og i tillegg får man med seg naturopplevelsen. Det er ofte de enkle tingene som fungerer best.

Jeg det som viktig at de utfører stomistellet så enkelt som mulig, og uten for mye tilleggsutstyr som fort kan komplisere opplæringen for pasienten. I dag finnes det fantastisk mye flott stomiutstyr tilgjengelig på markedet, som dekker de fleste sitt behov. Oppstår det utfordringer hvor behovet for ekstra råd og veiledning er ønskelig blir stomisykepleier som fagperson tilkalt. Da forsøker vi sammen å skape en forutsigbar og trygg situasjon, tilpasse stomiutstyr slik at pasienten kan reise hjem uten altfor mye usikkerhet. De vil deretter få en innkallelse til kontroll ved stomipolikliniken 2-4 uker etter operasjonen.

Da gjennomgår vi sammen hverdagen etter hjemkomst, hvordan stomiutstyret fungerer, levering av stomiutstyr via bandagist, ernæring og væske, vekt, aktivitet, samliv og de nære relasjoner. I tillegg fokuserer vi på forebygging av brokk. Et tema som også har blitt tatt opp preoperativt.

Brokk er dessverre en komplikasjon som vi ofte ser. Inntil 50 % av alle med stomi får et parastomalt brokk. Forskning viser at ved anleggelse av nett forebyggende ved alle planlagte stomioperasjoner vil dette tallet bli betydelig mindre. Da ligger insidensen

Som stomisykepleier ser jeg det som fantastisk å kunne møte disse menneskene. Lære dem å kjenne i deres mest sårbare fase av livet og få innblikk i deres liv. Få være med på å skape forutsigbarhet og trygghet i deres nye hverdag. Være der for dem hvis de skulle ha behov. Det er imponerende hvordan de stomiopererte og deres pårørende tilpasser seg hverdagen, og at livet går sin gang. Det å ta små skritt av gangen er viktig. Få nye erfaringer, både positive og negative. Det er det som gjør oss til mennesker. At de får en opplevelse av verdighet, at de som personer har med seg en ballast som de kan bruke til noe positivt er erfaringer som uttrykkes.

Vitebegjærighet skaper trygghet

Eli Johanne valgte selv å få stomi, og brukte tid i forkant av operasjonen til å lære seg mest mulig om hva det innebærer å få stomi. Hun opplevde at det kunne være vanskelig å finne informasjon som er tilpasset alle, og man må derfor ofte bruke flere informasjonskanaler.

TEKST: MARTE GYLLAND HEGSTAD. BILDER: ELI JOHANNE BORGOS



Toalettbesøkene pleide å være et mareritt for Eli Johanne Borgos (25), som har diagnosen Morbus Crohn - en kronisk inflammatorisk tarmsykdom. «Jeg hadde så mye smerter at jeg satt og hylgrein på do,» forteller hun, «og smertene tappet meg fullstendig for energi.» 25-åringen, som har organisasjonspsykologisk utdanning og jobber som HR-konsulent i hovedstaden, har alltid hatt et proaktivt forhold til sykdommen sin. Hun bruker Internett og sosiale medier hyppig for å skaffe seg informasjon.

«Jeg bestemte selv at jeg skulle få colostomi (utlagt tykktarm). Dette gjorde at jeg hadde tid til å lese meg godt opp før operasjonen, på nettet. Jeg forberedte meg godt, bestilte øvelsessett fra Coloplast, og følger folk på Instagram som har lagt ut videoer av stomiskift. Jeg har vært heldig som har fått tatt det i mitt tempo.»

GODT FORBEREDT MED ENKLE RUTINER

Det proaktive forarbeidet gjorde at Eli Johanne ikke bare følte seg forberedt på det rent praktiske, men også psykisk. «Jeg visste litt hva jeg gikk til, og hadde ikke den store redselen når jeg skulle skifte stomiutstyr da jeg kom hjem fra sykehuset.» Elis vitebegjærighet er et vitnesbyrd om hennes dype interesse for kroppens kompleksitet. «Jeg blir fascinert av sånne ting, ekle ting på kropp. Det var ingenting som var frastøtende.» Eli Johanne skaffet seg raskt enkle rutiner på stomiskift. Skapet ved vasken på do er viet til stomiutstyr, og hun fant raskt ut hvor mye hun trengte å ta fram til hvert skift.

VALG AV STOMIUTSTYR

Da Eli Johanne var innlagt på sykehuset, fikk hun med seg stomipose-prøver hjem, men hovedsakelig er det nettet hun bruker til å skaffe seg informasjon om utstyret. «Jeg har prøvd litt forskjellig, og det handler om smak og behag hva en ønsker å bruke. Jeg fikk Sensura Mio på sykehuset, og det har jeg holdt meg til etter at jeg kom hjem.»

På grunn av en hudsykdom lokalisert rundt stomien, får Eli Johanne fast oppfølging av stomisykepleier - noe som har vært til god hjelp. «Jeg ville klart meg selv, hadde det ikke vært for det såret,» sier hun.

MANGELFULLE INFOKILDER

Eli Johanne har som rutine å google på nettet, før hun spør noen om hjelp. Hun oppdaget imidlertid at når hun lurte på noe teknisk om selve stomien, fantes det kun faglitteratur. Selv har hun erfaring med å dra nytte av slikt, men tror pasienter generelt trenger mer brukerrettet informasjon. «Jeg skulle gjerne hatt en brosjyre om hva som kan oppstå. En slags kriseberedskap, slik at man vet hvor mye en skal stresser over et problem - eller ikke.»

Brosjyrene Eli Johanne har lest, omhandler tema som barn, sex og samliv - ikke konkret, praktisk info om selve stomien. «Brosjyrene ser definitivt ut til å være laget for pasienter på 65. Informasjonen er ikke tilpasset de yngre. Heldigvis har vi andre informasjonskanaler som sosiale medier, hvor flere snakker om slike problemer.»

Det er dog viktig at en er selektiv med tanke på hvem en stiller slike spørsmål, råder hun.

KLESVALG - FIN UNNSKYLDNING FOR Å KJØRE RETROSTIL PÅ KONTORET

Ved å ta et kjøpt blikk på Eli Johannes Instagramprofil (@elijohanneb), ser man at hun har en utpreget, gjennomført retrostil i klesveien.

«Jeg er innmari glad i retroinspirerte kjoler med høy midje, noe som passer fint når man har stomi. Det eneste jeg har kjøpt nytt på grunn av stomien, er truser med høyt liv. Det er kjøpt hvis posen stikker opp av skjorta, derfor kjøper jeg undertøy med lett hold-in i en størrelse over min egen, for å glatte ut posen under klærne.»

Disse trusene kjøper hun oftest i vanlige butikker som H&M, Lindex og Monkey. Hun har også gått til innkjøp av truser fra engelske Vanilla Blush - et undertøyssfirma

som spesialisere seg på elegant stomi-undertøy i ung stil. Utover dette, har ikke stomien krevd noen omstilling i garderoben. «I sommer har bikinimoten vært preget av høye bikinitruser, og det er jo veldig praktisk. Ellers er det jo bare å bade, hoppe rett ut! Ikke styr med noen ting,» råder hun entusiastisk.

FORBEDRET SAMLIV

«Man har jo bekymringer for at man ikke skal være attraktiv lenger, når man får stomi,» deler Eli Johanne åpenhjertig. «Men det viktigste for mannen min, var at jeg ble bedre. Om det innebærer en pose på magen, så er det greit,» sier hun. Før stomien var sex problematisk. «Stomien har gjort at jeg har mye mindre vondt i underlivet. Den har gjort at jeg slipper smerter, og også har mer energi til å orke sex, rett og slett.»



PÅ TUR MED POSEN

Dristige Eli Johanne reiste til Roma kun to uker etter stomioperasjonen(!), turen gikk greit, selv om hun selvfølgelig var veldig sliten etter sykehusoppholdet. Den største utfordringen hun støtte på ute på tur, var å klare å unngå triggermat i land med et helt annet språk. På de få månedene Eli Johanne har hatt stomi, har hun ikke bare vært i Roma. Hun har også rukket å gifte seg med sin kjære Hampus, med påfølgende bryllupsreise til Japan.

«Jeg slipper jo så mye smerter nå, og det gjør at jeg får mye mer energi. Jeg tok ikke andre forholdsregler enn å ta med mange flere poser enn jeg visste jeg trengte, og la litt i håndbagasjen slik at jeg kunne klare meg et par dager om kofferten skulle bli borte. Jeg passet også på å ordne en egen

sikkerhetssjekk-pose med utstyret i, som for eksempel flytende stomiprodukter.»

Ikke har hun opplevd lekkasjer, og ikke er hun avhengig av toalett slik hun var før operasjonen.

«I Japan besøkte jeg et offentlig bad, onsen (varm kilde), hvor det er intens kroppsvask med håndholdte dusjer før man tar et dypp i et grunt, men varmt basseng - splitter naken. Japanerne fikk stå ut med det, det var ikke noe problem. Ingen blikk, ingen kommentarer, ikke noe stress!»

KROPP ER IKKE FARLIG

«De fleste har jo et eller annet, og hos meg, så vises det på magen. Det er ikke så innmari farlig! Man tilpasser seg stomien sin, og jeg kan sitte i sofaen og se på

« Man tilpasser seg stomien sin, og jeg kan sitte i sofaen og se på Netflix samtidig som jeg går på do, hvor mange er det som kan det? »

Netflix samtidig som jeg går på do, hvor mange er det som kan det? Man må ha litt humor,» råder den sprudlende jenta.

INSPIRASJONSKILDER

«Om jeg skulle komme med et råd, så er det å finne noen på Instagram som er åpne, og som har den stomipositive holdninga,» avslutter hun. Spesielt anbefaler hun svenske Stina Häggglund (@stinastils), en jente som er stomioperert, og har vært åpen om graviditet med pose på magen. Nederlandske Wieke (@ileostomy_crohn_princess) en undertøyssmodell for Vanilla Blush (@vanillablush).

Om du vil lese mer om Eli Johanne kan du besøke bloggen hennes på www.kroniskharmonisk.com.

Tilbake til **HVERDAGEN**

Det å få en stomi kan oppleves overveldende, og det kan være mye nytt å forholde seg til. Det er en fodel å få gode rutiner i forhold til stell av stomien, og forsøke å komme tilbake til en normal hverdag. Vi ønsker å gi deg noen enkle tips i starten, og svare på spørsmål mange har.

TEKST: ELLEN SOFIE IVERSEN





« Graden av aktivitet bestemmer du selv etter hvordan du føler deg.



DEN FØRSTE TIDEN ETTER OPERASJONEN

Etter en stomioperasjon kan det være vanlig å oppleve nummenhet eller kløe i operasjonssåret og arrdannelsen, men dette vil gå over etterhvert som det gror. Det er viktig å ikke utsette operasjonssåret og magen for full belastning før det har gått 6-8 uker. I løpet av disse ukene bør du bevege deg ut av sengen som du lærte på sykehuset og ikke løfte tyngre enn ca 4 kg. Unngå situasjoner med belastning av magen som tunge løft, tungt arbeid eller å reise seg fra dype stoler/sofaer. Unngå å strekke deg til øverste hylle og stopp bevegelse dersom det gjør vondt. Samleie anbefales ikke i disse ukene. Støtt magen med hendene dine dersom du må hoste, nyse eller kaste opp. Ditt aktivitetsnivå kan du sakte øke gradvis, samtidig som du lytter til kroppen din.

FRITIDSAKTIVITETER OG JOBB ETTER STOMIOPERASJONEN

En stomioperasjon kan påvirke selvbildet og livssituasjon, men de fleste stomiopererte kan likevel leve som før på mange måter. Stomien din burde ikke være til hinder for fritidsinteresser, aktiviteter og jobb. Graden av aktivitet bestemmer du selv etter hvordan du føler deg. Mange vender gradvis tilbake til arbeidslivet i redusert stilling da det er vanlig å kjenne seg sliten og trøtt de første månedene. Diskuter med din stomisykepleier hva som er best for deg. Å gå ut på korte turer, som du gradvis forlenger vil være veldig godt for kroppen og magemuskulene.

SNAKK MED DE NÆRMESTE OM STOMIEN OG DIN NYE SITUASJON

Tiden etter en stomioperasjon kan ofte være tung, men gradvis vil du oppdage at det er mulig å leve et normalt liv. Jo raskere man

kommer tilbake til normalt liv, jo bedre. Å snakke om stomien kan være til god hjelp, snakk om det med dine nærmeste eller andre dersom det er naturlig. Kanskje kan det være lurt å forberede seg til situasjoner der temaet dukker opp, slik at du vet hva du ønsker å fortelle. Snakk med en eventuell partner om å være intime sammen. Lytt til hverandre og aksepter hverandres tanker og følelser. Selve stomien vil ikke være til hinder for et normalt sexliv og det er viktig med kjærlighet, nærhet og forståelse for at begge parter skal føle seg trygge.

DUSJ OG DAGLIGE RUTINER

Du kan bade og dusje som du gjorde før. Når operasjonssåret er grodd, vil ikke såpe og vann påvirke stomien, og det kan være godt for huden med litt «fri» fra stomiutstyret i dusjen. Når du gjennomfører stomiskift er det lurt å ta en titt på stomien og huden rundt. Se etter om huden er frisk eller om stomien har endret seg. Det kan være lurt å bytte utstyr før man spiser eller drikker. Da vil sannsynligvis stomien din ha lavere aktivitet og den vil være enklere å stelle.

STOMIEN ER IKKE SYNLIG FOR ANDRE

Mange synes stomien kan være sjenerende. Stomiposer har innebygde filtre som skal minske gass i posen og redusere lukt. For selv å redusere gass kan det hjelpe med karve, fenikkel eller nesle. Dette kan du spise eller lage te av. For å redusere lukt kan det hjelpe å spise persille eller å innta mindre gassdannende mat. Mange kan bruke klær som er vide for å skjule stomien, men i de fleste tilfeller ser ingen at det er stomiutstyr der. Du kan bruke de vanlige klærne dine og enkelte ganger ta hensyn til stomiens plassering med tanke på f.eks bukseinnig.



*Ingunn Myren,
stomisykepleier*

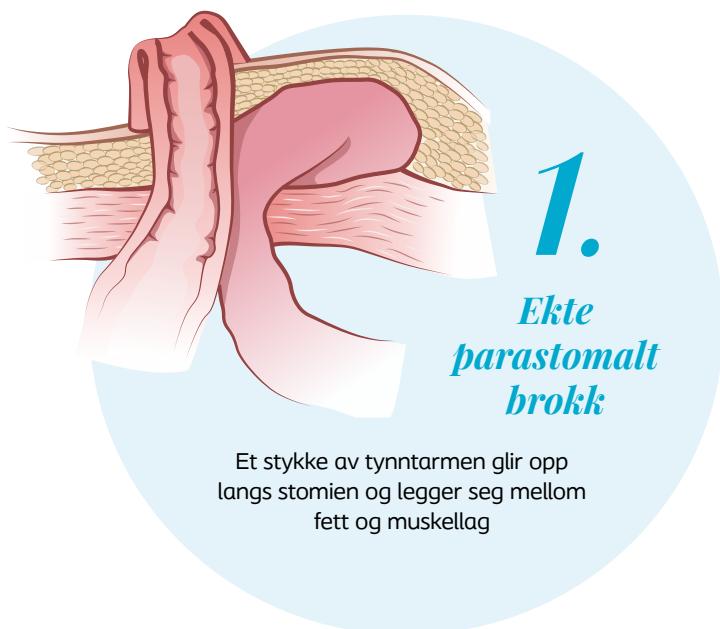
Brokk og stomi

Det kan være vanskelig å finne stomibandasjer som passer godt og hindrer lekkasjer når du har fått et brokk.

Har man utfordringer er det godt å kunne ta kontakt med stomisykepleier som har mye erfaring med brokk. Stomisykepleieren kan hjelpe deg å finne en god løsning.

Hva er et stomibrokk og hvordan kan jeg se om jeg har fått det?

-Et parastomalt brokk defineres ved at det er en forhøyning/hevelse i stomiområdet. Dette fordi en eller flere looper av tarmen har trengt seg gjennom en defekt i bukveggen, forklarer Ingunn.



Hva er symptomene på at det har oppstått et brokk?

-Hevelse i området rundt stomien er mest vanlig, noen opplever smerter av ulik karakter. Ubegag og tyngdefølelse som følge av brokket. Obstipasjonstendenser (forstoppelser), ileusattack, kvalme og oppkast kan også oppstå som følge av et brokk, sier Ingunn.

Er det vanlig å få brokk når man har en stomi, og kan du si noe om hvor mange som opplever det?

-Det er dessverre den vanligste komplikasjonen etter stomioperasjon. Så mye som 50% av de som har colostomi får det. Mens tallene er noe lavere for de som har ileostomi og urostomi.

Når er det mest vanlig å få brokk, kommer det rett etter operasjon?

-De fleste brokk oppstår innen to år, men det kan i teorien dukke opp når som helst. De tre første månedene etter operasjonen er mest kritiske i forhold til utvikling av brokk, forteller Ingunn.

Er det noen faktorer du ser som kan påvirke utviklingen av brokk?

-Det er mange faktorer som spiller inn, forteller Ingunn. Noen av de er høy alder og overvekt, kronisk eller stadig tilbakevendende økt abdominaltrykk, underernæring, kronisk obstruktiv lungesykdom, inflammatorisk tarmsykdom, immunsupprimering, vektøkning etter anleggelse av stomi.

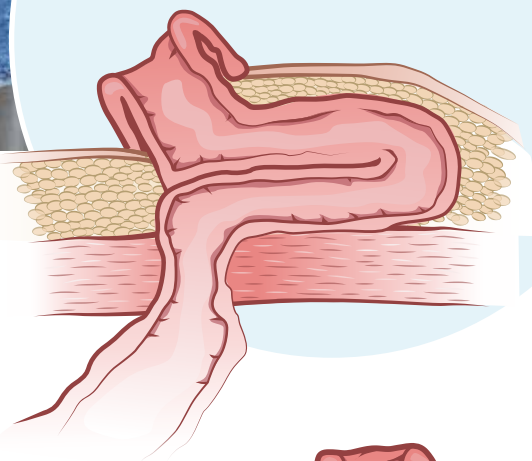
Kan man forebygge utviklingen av stomibrokk?

-Det er viktig å ikke bruke magemusklene hardt de tre første månedene etter operasjon. Og gjerne unngå løft og tung trening som krever hard bruk av bukmuskulaturen. Det anbefales også å



2. *Glidebrokk/ subcutant brokk*

Et stykke av den tarmen som utgjør stomien glir opp forbi muskelen og legger seg under huden.



bruke støttebelte slik at man blir minnet på at magemusklene ikke skal brukes hardt. Når det har gått tre måneder bør man begynne å trene magemusklene forsiktig, sier Ingunn.

Ser du som stomisyepleier noen utfordringer med brokk ved stomien?

-Det er mange utfordringer ved det å ha brokk, særlig hvis brokket blir stort. Det kan være vanskelig å finne stomiutstyr som er godt tilpasset, noe som gjør at det kan oppstå lekkasjer og påfølgende hudproblemer. Dette er uavhengig av brokkets størrelse. Hvis brokket blir stort er det også mange som synes det er plagsomt og ubehagelig, og ikke minst sjenerende. Det er ikke så lett å skjule et brokk på størrelse med en liten håndball under klærne ... Smerter og tyngdefølelse kan føre til sterkt redusert livskvalitet for mange pasienter, forteller Ingunn.

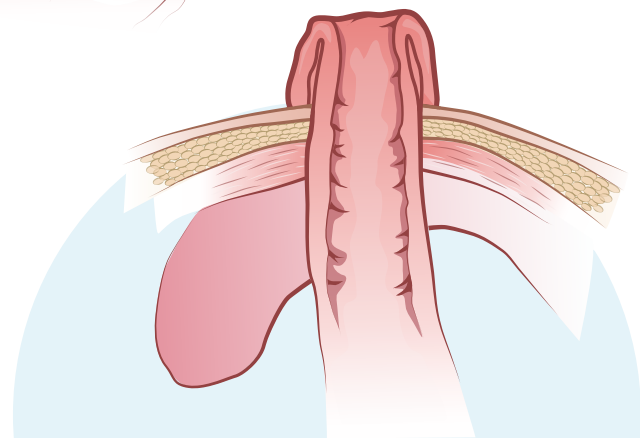
Trening – er det noen retningslinjer eller tips du vil gi om dette?

- Man kan starte med forsiktig opptrening av bukmusklene når det har gått tre måneder etter operasjon, forteller Ingunn. Det finnes en film på YouTube som er laget av stomisyepleier Wenche Backstrøm, den heter Forebygging av brokk i stomiområdet. Her gir Wenche tips til øvelser og hvordan du selv kan bidra til å forebygge et brokk.

« Det er viktig å ikke bruke magemusklene hardt de tre første månedene etter operasjon.

3. *Falsk brokk/ pseudobrokk*

Kan fra utsiden minne om et virkelig brokk, men skyldes en slapp bukvegg.



– Snakk om det

Seksualitet er en fantastisk kraft som kan gi god helse og høy livskvalitet. Men hvordan oppnå god seksuell helse ved sykdom, etter større kirurgiske inngrep eller med en stomipose på magen?

TEKST OG FOTO: INGER MARIE SPANGE

På Åpent Bakeri på Torshov møter jeg Tore Borg, en mann som utstråler trygghet og masse positiv energi. En som umiddelbart skaper tillit. Tore er blitt kåret til årets kreftsykepleier på grunn av sitt engasjement rundt kreft og sexologi. I sin stilling som seksuell rådgiver møter han par og enkeltpersoner som har fått dårligere seksuell helse etter kreftbehandling. Nå ser han på meg med et våkent, oppmerksomt blikk.

– Hvordan begynte interessen for seksuell helse?

Et lunt smil hviler i munnviken mens han tenker seg om.
– For en 20 til 30 år tilbake i tid møtte jeg en mann som hadde fjernet en kreftsvulst i tarmen og derfor fått stomi. Da han ble reinlagt, spurte jeg hvordan det gikk. Han hadde det greit, sa han, men han hadde det ikke greit med kona si. Han klarte ikke å prestere seksuelt lenger. Ingen hadde fortalt ham at behandling og operasjon kunne gi slike resultater, forteller Tore Borg alvorlig.
– Da tenkte jeg at dette må noen begynne å snakke om.

FYSISKE ENDRINGER

– *Hva er det som skjer etter en kreftbehandling eller en operasjon som gjør at vår seksuelle helse endrer seg?*

– Når det utføres store inngrep i bekkenområdet, blir det dårligere funksjon i nerver og blodårer. Konsekvensen er ereksjonssvikt hos menn og mindre lubrikasjon hos kvinner, altså en tørrere skjede. Tørrhet for kvinner og ereksjonssvikt hos menn er to sider av samme sak.

MENTALE HINDRINGER

– Vi ser også at både menn og kvinner får orgasmeproblemer etter operasjoner og kreftbehandlinger. Det skyldes nesten alltid en kombinasjon av mentale og fysiske hindringer. Har du fått stomi, slår kanskje selvbildet sprekker og du ser annerledes på deg selv rent kroppslig sett. Hvordan du ser på deg selv og hvordan du tror andre reagerer på din kropp vil gjøre noe med lysten din, forklarer han.

– Lystproblemet er som regel det største problemet for kvinner. Forskning viser at kvinner som synes at de selv er attraktive, har mer lyst. Bruk derfor gjerne fantasien



TORE BORG

Tore har jobbet som kreftsykepleier ved Radiumhospitalet i 39 år. I dag jobber Tore også som sexologisk sykepleier ved Radiumhospitalet med spesielt fokus på lyst- og ereksjonsproblematikk blant menn. Han er utdannet sexologisk rådgiver ved Universitetet i Grimstad med godkjenning som sexologisk rådgiver gjennom Nordic association for clinical sexology.



BROSJYRE OM STOMI, SAMLIV OG SEKSUALITET

Brosjyren tar for seg fysiske utfordringer som kan oppstå etter en stomioperasjon, og forteller om forskjellige muligheter du har til å få hjelp og veiledning. Den beskriver de mest vanlige psykiske reaksjoner på det å få stomi og hvordan det kan påvirke ditt samliv. Skrevet av stomisykepleiere for kvinner og menn med stomi.

Bestill brosjyren gratis på tlf 22 57 50 00 eller via e-post: assistanse@coloplast.com

til å finne ting eller påkledninger som gjør at du føler deg attraktiv. Jeg kjenner menn som har laget seg lærbelter de har rundt stomien, sier han og legger til:

– De som får operert en stomi kan faktisk få bedre seksuell helse i etterkant. Har du slitt med Ulcerøs Kolitt eller Morbus Crohns sykdom og omtrent ikke kunnet legge deg i en seng uten å bæsje på deg, vil du endelig få kontroll ved hjelp av en stomi. Jeg har snakket med folk som sier de har det veldig mye bedre etter at de fikk stomi.

UBEGRUNNET FRYKT

– Er frykten for hvordan andre vil se på deg begrunnet?

– I de fleste tilfeller er frykten grunnløs. Det er kanskje forunderlig, men en stomi er sjeldent noe partnerne synes er ekkel. Det handler om å venne seg til dette. Når vi naturliggjør stomien, blir alt enklere.

– Jeg tenker at begrensningene først og fremst ligger hos den som er direkte berørt. De er redd for lekkasje, lukt og

lyder. Det er det mest problematiske rundt det å ha en stomi. En partner eller en fremtidig partner vil nok ikke tenke så mye på dette. Jeg har snakket med mange som har funnet partnere med stomi og som synes dette er overraskende enkelt, bare de er åpne om det. Når det er sagt, vil det helt sikkert finnes de som bakker ut.

KOMMUNIKASJON

– Finnes det noen verktøy om partneren trekker seg tilbake?

– Når det kommer et par til meg, kort tid etter en stomioperasjon, spør jeg den som er operert om partneren har trukket seg litt tilbake. Kvinnelige partnere trekker seg ofte tilbake for å skåne den andre, men når de faktisk ikke vet hva som foregår oppe i hodet på sin nyopererte partner, blir det ofte vanskeligheter, forklarer han.

– Vær tydelig, blottlegg deg, vær deg selv og sett ord på det. Det finnes ingen andre løsninger. Hvis du bruker fem minutter på å snakke om dette, vet dere hvordan dere skal forvalte intimitet og nærhet fremover.

Da har dere bestemt dere. Ta det opp igjen om en måneds tid og se om det fungerte. Dette trenger de ikke å bruke timer på.

– Er vi fremdeles redd for å sette ord på seksualitet?

– Vi er redd for å miste, redd for å bli avvist. Redselen for å bli avvist er nok mye større enn det er grunn for og vi har ikke noen andre verktøy enn det å snakke om det.

DEN VIKTIGE NÆRHETEN

Jobben til Tore Borg er å få par tilbake til en nærhet eller til en enda bedre nærhet enn før.

– Det er egentlig ganske enkelt. Ofte kan jeg si noen av disse tingene jeg har nevnt her, så begynner de å snakke. Det er fordi det er mye mindre skummelt å snakke når det er en tredje person til stede. Hvis en kvinne sier at mannen ikke klemmer like mye lenger, vil jeg at hun skal spørre ham om hvorfor. Da er han nødt til å svare. Kanskje svarer han at han ikke får til noen ting. Ofte er det lettere å komme avvisningen i forkjøpet.

– Er det ok å ikke ønske intimitet?

– Den perioden bør være kort. Du glir fort inn i et mønster. Av og til kan det være lurt å gi par som har vært borte fra hverandre en stund et samleieforbud. Å bare være i situasjonen, å utforske hverandre og komme tilbake til hverandre igjen uten forventninger som forstyrrer dette. Hvis fraværet av intimitet går over for lang tid er det gjerne uttrykk for noe annet.

TABLETTER OG INJEKSJONER

– Hvis du har fysiske hindringer, hva kan du konkret gjøre?

– Mellom femti og hundre prosent av alle menn som får ereksjonsproblemer etter en operasjon vil ha god effekt av tabletter. Hvis ikke det virker anbefaler jeg eventuelt vakuumpumpe og til slutt injeksjoner. Stoffet i disse injeksjonene finnes også i kremer du kan smøre på penishoder, men de er ikke like potente.

MASSASJESTAV OG GLIDEKREM

Det finnes ingen tabletter som gjør kvinner kåte. De kan få testosteron hvis det nivået er for lavt. Ellers er det glidekrem og massasjestaver som gjelder.

– Bruk massasjestaver for å få raskere orgasmer, det er faktisk noe du får gratis over folketrygden. Altfor få kvinner bruker glidekrem. Det er utrolig viktig for kvinner som blir tørre. Det skal ikke bare smøres på litt, det skal splashe, understreker han.

– Sår og smerter ved samleie er noe vi ser mye hos nyopererte kvinner. Har du vondt og smerter, har du også få lov til å sette grenser, men begge må kommunisere rundt dette.

NÅR INGENTING VIRKER

Noen par vil aldri klare å komme tilbake til seksualakten. Da mener Tore Borg at paret må finne ut hvordan de skal forvalte intimiteten på andre måter og bli enige om dette.

– Mange menn har ingen problemer med å tilfredsstille sin kone selv om de ikke blir kåte selv. Noen kommer mye nærmere hverandre og blir mer intime selv om de ikke klarer å gjennomføre den erotiske delen av et seksualitet. Enkelte kvinner oppe i årene kan synes en slik situasjon er grei, at seksualiteten blir mer balansert mellom disse to. Det finnes også menn med veldig liten lyst, som er et stort tabu for menn.

SKUMMELT MED FASTLEGEN

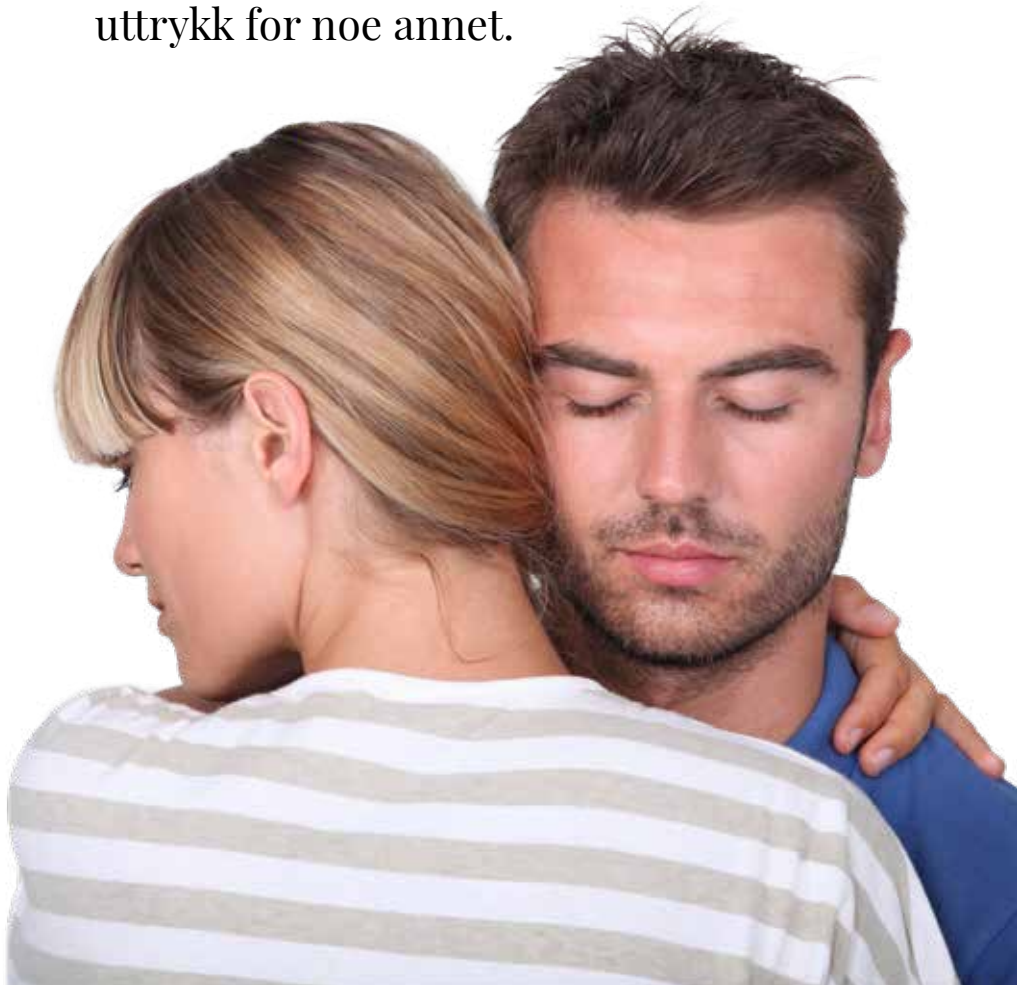
Mange menn kan komme til Tore Borg mer enn to år etter operasjonen uten å ha tatt utfordringen med å snakke med fastlegen sin om ereksjonsproblemene. Noen har ikke engang tenkt tanken.

– Du har ofte en nær relasjon til fastlegen, så det kan være vanskelig.

– Hvor ellers kan du søke hjelp?

– Urologer snakker med de aller fleste menn om dette og stomiterapeutene på poliklinikkene bør absolutt brukes. De kan også henvise til meg eller noen andre. Helsepersonalets oppgave er egentlig å gi pasientene lov til å snakke om dette. Som regel er det omvendt, at det er pasientene som tar opp temaet. Antallet stomiopererte som kommer til meg, øker for hvert år som går fordi det er blitt større legitimitet for å snakke om dette.

« Hvis fraværet av intimitet går over for lang tid er det gjerne uttrykk for noe annet.



– *Forberedelse er alfa omega*

NYOPERERT MED STOMI

Noen pasienter får stomi uten å ha noe valg. For de som får velge, kan valget være vanskelig. For Ingrid Skjevik Eriksson (22) fra Fauske var det imidlertid et lett valg. Det var faktisk slik at det var Ingrid selv som ba om å få stomi, så syk var hun.

TEKST: MARTE GYLLAND HEGSTAD

Siden januar 2015 hadde Ingrid vært dårlig i magen, og fikk diagnosen ulcerøs kolitt høsten samme år. Ulcerøs kolitt er en kronisk inflammatorisk tarmsykdom som rammer tykk- og endetarm og kan gi symptomer som magesmerter, diaré, forstoppelse, blod og slim i avføringen, hyppige toalettbesøk og generell sykdomsfølelse i kroppen. Sykdommen var heldigvis til å leve med – fram til Ingrid fødte sønnen Odin (2) januar 2017.

Da sa det «pang», og et to år langt helvete med sykehusbesøk begynte.

UHOLDBAR SITUASJON

Når jeg spør Ingrid hvordan det føltes, innrømmer hun at hun rett og slett har fortrenget mye. Men hun husker hun hadde en intens kvalme og frøs ofte.

– Det var til og med vondt å puste, jeg hadde sterke magesmerter og vondt i hele kroppen. Mora mi kunne ikke stryke meg over arma en gang, så følsom var

jeg, erindrer Ingrid.

Hun satt ofte på do, og smertene var intense: – Jeg kunne ikke ta sterke smertestillende på grunn av sønnen min, og besvimte ofte når jeg satt på do. Det var tungt, det! Ingrid var så syk at samboeren hennes måtte ta seg fri fra jobb fordi hun rett og slett ikke klarte seg selv.

Hun måtte få sonde i nesen fordi hun kastet opp så ofte, og etter hvert fikk hun operert inn en knapp på magen for å få næring.

– Jeg har aldri hatt så vondt i mitt liv som da jeg fikk den, fortsetter hun. Etter å ha prøvd ut mange ulike medisiner ble Ingrid også behandlingsresistent – medisinene fungerte ikke lenger. Og Ingrid, hun ble stadig sykere.

STØTTEGRUPPE I SOSIALE MEDIER OG ØNSKE OM Å FÅ STOMI

Så kom Ingrid over Tarmbanden på Internett. Tarmbanden er en gruppe på syv nordmenn som ønsker å bryte ned tabu ved å dele kunnskap om inflammatorisk tarmsykdom

og irritabel tarm gjennom Snapchat og Facebook. Ingrid hadde sett at Tarmbanden ønsket flere deltakere på snappen, og meldte seg. Slik fikk hun ikke bare være med på å dele kunnskap med andre, hun fikk også uvurderlig støtte i banden sin.

– Både Tina og Vilde i tarmbanden har stomi, og de anbefalte meg det på det sterkeste da de hørte om situasjonen min. Så kontaktet Ingrid legene på Nordlandsykehuset i Bodø for å prate om stomioperasjon.

– De anbefalte meg det ikke. De gav meg lite info, og snakket det bare vekk. Tross i at Sykehuset i Tromsø hadde skrevet i journalen at sykdommen var behandlingsresistent, ville ikke de i Bodø utsette meg for operasjonen, forteller hun.

BENYTTET SEG AV SECOND OPINION OG FRITT SYKEHUSVALG

Situasjonen til Ingrid ble mer og mer uholdbar, men heldigvis hadde hun en fastlege som satte ned foten og henviste



henne til Akershus Universitetssykehus (Ahus) isteden.

– Da jeg kom inn på time på Ahus ble kirurgen helt sjokkert over hvordan jeg hadde det. Han var enig i at jeg behøvde operasjon, og gav meg mye info om stomi, reservoar og alt jeg måtte forberede meg på. Jeg fikk utdelt infohefter, og han betrygget meg veldig på at operasjon var det rette for meg.

– Jeg gruet meg til narkosen, men gledet meg til å få et friere liv enn det jeg hadde da jeg var syk, fortsetter hun.

Samboeren til Ingrid gledet seg like mye - til å få tilbake kjæresten sin.

DIREKTE ERFARINGSUTVEKSLING TRUMFER ETHVERT INFOHEFTE

Det som stod i infoheftene kunne Ingrid imidlertid fra før av, fordi hun hadde fått så mye støtte gjennom Tarmbanden på forhånd.

– Jeg har ikke angret et sekund på at jeg ble en del av Tarmbanden. De er verdens beste gjeng som jeg ikke kunne vært foruten. Jeg tror faktisk ikke jeg har sittet her enda uten de. Jeg var langt nede fordi sykdommen hadde tatt over livet mitt. Uten støtten fra de vet jeg faktisk ikke hvordan det hadde endt, innrømmer Ingrid åpenhertig.

«Jeg satte pris på at det var historier fra virkeligheten fra de som selv hadde fått stomi.»

Ingrid anbefaler at de som skal få stomi kan ta kontakt med henne, Vilde eller Tina i Tarmbanden sånn at de kan få førstehåndserfaring på feltet.

– Vi i Tarmbanden har fått mange henvendelser som har hjulpet folk masse, og det er veldig godt å høre at vi kan være til hjelp for andre, sier en ydmyk Ingrid.

Også den grundige informasjonen fra kirurgen betød mye.

– Jeg fikk mye info av ham som ikke stod skrevet i noen av heftene. Jeg var for eksempel veldig bekymret for å gå inn i narkose, men han var flink til å berolige meg.

De infoheftene som imidlertid gav mest gevinst var de hun fikk etter operasjonen.

– Jeg satte pris på at det var historier fra virkeligheten fra de som selv hadde fått stomi. Jeg hadde jo allerede fått vite det jeg trengte å vite fra Tarmbanden, så jeg kan se for meg at slike infohefter er desto viktigere for de som ikke har et like godt støtteapparat som meg.

FØRSTE MØTE MED STOMIEN

Mandag 11. mars 2019 ble Ingrid lagt under kniven hos de dyktige kirurgene på Ahus. Den syke tykktarmen til Ingrid ble fjernet, og tynntarmen ble lagt ut på magen. Over tarmbiten som stikker ut, bærer hun en ileostomipose – altså en pose på magen.

– I begynnelsen var det litt rart å ha stomi. Jeg tenkte at «herregud, jeg skal aldri bæsjje igjen!». Det var også litt rart å skulle ta av posen og se sin egen tarm, forteller hun.

– Heldigvis beroliget sykepleierne meg ved å forklare mye. De hjalp til og viste meg hvordan jeg skulle gjøre det. Dette gjorde at jeg tok kontroll over stomiskiftene med en gang. Sykepleierne var med meg på to skift, og etter det sa de at det så ut som jeg hadde gjort det før.

FORBEREDTE SEG VED Å SE PÅ VIDEOER MED STOMISKIFT

Ingrid hadde jo ikke gjort det før, men hun hadde sett mye på at Vilde i Tarmbanden hadde skiftet på sin stomi.



Ingrid var mye syk før operasjonen, og for henne ble stomi løsningen for et friere liv og en bedre hverdag.

– De første gangene jeg så på var det veldig ubehagelig, men så ble jeg vant til det. Jeg anbefaler alle på de sterkeste å være med på å se et sånt skift på forhånd. Det gjorde at jeg følte at jeg kunne det når jeg måtte klare meg selv. Den tryggheten det gir, føles godt, sier Ingrid.

FIKK LIVET TILBAKE

Å fjerne tykktarmen er en stor operasjon. Allikevel gikk det veldig bra for Ingrid. – Jeg spiste faktisk kvelds samme dag som jeg var operert. Ei skive, som jeg gikk og hentet meg selv. Dagen etter gikk jeg ned på Narvesen med gåstol. Jeg kom meg raskt, og jeg tror litt av årsaken til det er at jeg var veldig motivert. Den dag i dag har Ingrid ingen nevneverdige problemer. Hun kan av og til kjenne trangten til å gå på do «på vanlig måte», men understreker at dette er bagateller i

forhold til hvordan hun hadde det før.

– Jeg har fått et helt nytt liv! Da jeg fikk sondemat gikk jeg opp 12 sårt tiltrengte kilo. Etter operasjonen har jeg ikke hatt bruk for verken sonde eller knapp. Det sier mye om hvor ille tarmene hadde det før versus nå, forteller hun. Ingrid slipper også å dra på sykehuset hver uke.

– Jeg savner den gode kontakten jeg hadde med min faste sykepleier i Bodø da. Men samtidig er det veldig godt å ikke være avhengig av andre, legger hun til.

INGEN PLANER OM RESERVOAR MED DET FØRSTE

Kirurgene som opererte Ingrid har latt det stå igjen syv centimeter av endetarmen. I framtiden er det mulig å konstruere et innvendig reservoar av tarmsegmenter fra tyrntarmen, som fungerer som et

substituert for tykktarmen. Dette reservoaret kan sys på endetarmen slik at man kan gå på toalettet «på vanlig måte».

– Jeg kan få reservoar om jeg har lyst på det, men foreløpig trives jeg godt med stomien min, sier Ingrid – som understreker at hun ikke er plaget med verken lekkasjer eller noe annet med stomien sin.

INGRIDS TIPS TIL ANDRE POTENSIELLE STOMIPASIENTER

– De i Bodø sa til meg at de ikke ville utsette meg for en operasjon. Men, har man lyst på en stomi – synes jeg man skal presse det igjennom. For har en lyst på det selv, betyr det at man er veldig syk. Det er ikke verdens engang å ha en pose på magen, og den hindrer meg ikke i noe som helst. Det er viktig å være åpen om slike ting, avslutter Ingrid.



Stomioperert?

Bestill en gratis toalettmappe for oppbevaring av ditt stomiutstyr

Toalettmappene er delikate og enkle i design, perfekt for dine stomiprodukter. Du kan velge fritt mellom våre 5 varianter*. Tilbudet er for stomiopererte, og vi vil ta kontakt med deg ved bestilling for oppfølging og produktveiledning

**En toalettmappe pr. person. Gjelder så lenge lageret rekker.*

Bestill på
[coloplast.no/
stomioperert](http://coloplast.no/stomioperert) eller
les QR koden



Bestill toalettmappen i dag og motta Assistanse magasinet

Assistanse magasinet er for alle som er stomistomioperert eller bruker kontinensprodukter.

Her kan du lese artikler om aktuelle temaer, intervjuer, produktinformasjon og generelle hverdagsråd. Assistanse utgis to ganger i året.

Coloplast®
Assistanse

Mat og stomi

Mat er en av våre gleder i livet, og alle med stomi kan stort sett leve og spise som før. Men det er naturlig at man i de første ukene etter en operasjon, vil oppleve redusert appetitt og kroppen bruker tid på å komme seg etter inngrepet.

TEKST: ELLEN SOFIE IVERSEN

Etter operasjonen er det viktig å spise regelmessig og godt, og akseptere at det jevnlig kommer noe i posen. De fleste kan spise det de gjorde før operasjonen. Forskning viser at tarmsystemet raskere vil fungere normalt etter operasjonen, dersom man spiser ordentlig mat og et variert kosthold, noe tarmbakteriene er avhengig av. Det kan likevel være greit å starte forsiktig og spise lettfordøyelig mat de første ukene. Dette kan være loff og lette karbohydrater, samt fiskeboller, kylling, kalkun, fisk, kokte grønnsaker, ris og pasta.

Spis små, hyppige måltider og tygg maten godt. Prøv deg frem og lytt til kroppen din, den vet hva du trenger.

For alle med stomi eller reservoar er det viktig å drikke rikelig. Colostomiopererte trenger 1-2 liter daglig, ileo- og urostomiopererte minst 2 liter.

Opplever du redusert appetitt eller ubehag de første ukene etter stomioperasjonen, kan det være nødvendig å supplere med protein og energidrikker fra apoteket.

Det finnes dessverre få studier som omhandler næringsopptak hos pasienter med ulike typer stomi. I de studier som finnes har pasienter redegjort for sine matinntak. Av dette har man trukket visse konklusjoner i forhold til hvilke matvarer og måltidsplaner som passer for stomiopererte.

TARMGASSER OG LUKTPROBLEMER

Tarmgasser vil komme naturlig og i noen tilfeller høres også lyder. Å spise flere små måltider i løpet av dagen, kan redusere utvikling av gass i tarmen. Noen matvarer som kan være til hjelp for tarmen er yoghurt, karve eller fennikel. Hvordan tarmen reagerer på ulike matvarer er individuelt, så du må prøve deg frem selv. Det er også enkelte matvarer som produserer mye tarmgass. Disse kan du spise mindre av eller unngå, for å redusere lukt.

Det er filter på posene som vil redusere lukt, du kan også få ulike deodoranter eller luktfjernere man kan ha direkte i posen før bruk eller ved tømning.

◀ For alle med stomi eller reservoar er det viktig å drikke rikelig.





Forstoppelse

Colostomiopererte kan oppleve forstoppelse og for å unngå dette er det viktig å drikke rikelig, minst 1-2 liter om dagen. Tygg maten godt, spis regelmessig og få nok mosjon. Ved treg mage kan du forsøke med sviskejuice eller brød med loppe- eller linfrø. Hvis dette ikke virker, snakk med stomisykepleier for mer råd.

Ileostomiopererte som får forstoppelse eller smerter, bør ta kontakt med lege eller stomisykepleier dersom tarmen ikke kommer i gang igjen etter et par timer. Spesielt kan mat som inneholder lange og ufordøyelige fibre forårsake forstoppelse og knip i tarmen.

EKSEMPLER PÅ MATVARER SOM ER VANSKELIGE Å FORDØYE:

- Matvarer med lange fibertråder: Asparges, brokkolistilker, purre, ananas, appelsin og rabarbra
- Frukthinner fra sitrusfrukter og seige skall, som hos drue og pære
- Gulrøtter, rå hvitkål, sopp, bønner, erter, mais, løk
- Tørket frukt som aprikos, fiken etc
- Nøtter, mandler, peanøtter og popcorn

Diaré

Stomi- og reservoaropererte som får diaré må passe på å drikke nok for å erstatte væsketapet. Du kan med fordel velge drikkevarer som virker stoppende, for eksempel blåbærsaft. Noen matvarer vil også ha en stoppende effekt på tarmen. Dersom diareen ikke gir seg må du ta kontakt med lege.

OVERSIKT OVER MATVARER SOM KAN VIRKE LØSENDE, STOPPENDE OG GASSDANNENDE PÅ TARMINNHOLDET:

Stoppende

- Pasta
- Ris
- Blåbærsuppe
- Hvitt brød
- Kjeks
- Te

Løsende

- Tørket frukt, plommer
- Sukker og søte produkter i store mengder
- Søtningstoffer (f.eks sorbitol)
- Saft og juice
- Alkohol
- Kaffe

Gassdannende

- Løk
- Kål og kålrot
- Belgvekster (erter, bønner, linser)
- Fiberrikt brød med hele korn
- Tyggegummi og pastiller søtet med sorbitol
- Kullsyreholdig drikke



Colostomi

- Tygg maten godt, og ta deg tid når du spiser
- Tilstrekkelig væskeinntak er viktig
- **Vis** forsiktighet med gassdannende matvarer
- Tygg gjerne med lukket munn, så svelger du mindre luft som kan gi gassdannelser
- Motvirk forstoppelse gjennom et regelmessig inntak av frukt, grønnsaker og grovt brød
- Matvarer som kan gi luktsterk luft i tarmen er: løk, kål, mais, sterkt krydret mat, fisk, antibiotika og enkelte vitaminpreparater

Urostomi

- Du kan spise som før operasjonen
- Noen matvarer kan gi lukt av urinen, for eksempel asparges
- Surere urin lukter mindre enn alkalisk, spis gjerne mat som inneholder vitamin C
- Legemidler kan misfarge urinen, snakk med lege om du er usikker

Ileostomi

- Ingen matvarer bør utelukkes fra kosten om du ikke får problemer med dem
- Matvarer som kan gi problemer er spesielt fiberrike eller gassdannende
- Konsistensen på maten er viktig. Tygg godt! Mat som tennene ikke kan tygge i stykker vil gjerne gi problemer i tarmen
- Mengden mat og regelmessige måltider er viktig. Unngår man store mengder mat på kvelden slipper man kanskje å stå opp å tømme posen om natten
- I tykktarmen absorberes væske og salter, og derfor kan ekstra tilførsel av væske og salter være nødvendig når man har en ileostomi. Ditt væskebehov beregnes ut ifra din vekt i kg x 30 ml (eks 70 kg x 30 = 2100 ml)

Stoppende og løsende effekt av maten kan være av interesse (se oversikt)

REISE

med stomi

Hvis du gjør noen enkle forberedelser i forkant, er det ikke noe problem å reise selv om du har stomi. Ferie handler om å slappe av og kose seg, og med god planlegging sikres en fin ferie.

TEKST: ELLEN SOFIE IVERSEN



«Min reisepakke» kan bestilles på www.coloplast.no/reisemappe, eller e-post: assistanse@coloplast.com

FØR EN REISE

Bestill produkter hos apotek eller bandasjist i god tid før avreise slik at du får med deg det utstyret du har behov for. Ta høyde for ekstra stomiskift. Skal du på badeferie eller til et varmt sted, kan det være du må bytte pose oftere enn vanlig. Du bør derfor ha med deg omtrent det dobbelte av det du normalt bruker.

Kanskje kan det være lurt å ha med andre typer poser enn de du vanligvis bruker. Det kan være mindre poser til bruk på stranda, eller det kan være praktisk å ha både 1-delt og 2-delt produkter. Bruker du lukket pose til daglig anbefaler vi å ta med noen tømbare poser på ferie i tilfelle diaré. Selv om du ikke bruker tilbehørsprodukter hjemme, kan det være greit å ta med noen nyttige produkter på reisen. Mange opplever at kleberfjerner spray gjør det enklere å skifte stomipose dersom man ikke har vann tilgjengelig. Endring i skifterutiner og frekvens kan påvirke huden, og derfor kan barriereprodukter være praktisk til forebygging av sår hud. Elastisk tape kan være lurt for ekstra sikring av kanten på hudplaten.

Dersom du reiser til mer eksotiske land, kan kjennskapen til stomi være mindre og spørsmål om posen på magen kan dukke opp. For å gjøre informasjonen enklere kan du ha med deg reisesertifikat fra Coloplast. Her står det informasjon om stomi og stomiproduktene du har med på flere språk.

UNDER REISEN

Pakk så mye som mulig av stomiutstyret i håndbagasjen og resten i innsjekket bagasje. I tilfelle bagasjen blir forsinket, har du dermed produkter tilgjengelig fra håndbagasjen de første dagene. Det kan være lurt å klippe hull i hudplatene på forhånd slik at det er enkelt å skifte på stomien underveis. Da kan saksen pakkes i innsjekket bagasje.

Tenk over hva du spiser og drikker før avreise dersom du vil redusere luft i tarmen, eller mengde stomiinnhold. Drikkevarer med kullsyre og fet mat kan for eksempel gi mer gass i tarmen og mer oppblåst pose. Skift gjerne pose før du drar til flyplassen, så sikrer du at filteret fungerer optimalt. Kanskje kan du føle deg mer avslappet om du booker et sete som er nær toalettet på flyet.

Skal du ut å fly må du gjennom sikkerhetskontrollen. Dette er sjelden et problem i Norge, men husk reglene for flytende væske og spise gjenstander som alle andre reisende. Du kan trygt ha med Brava kleberfjerner spray eller barrierefilm spray i håndbagasjen. Stomisaksen bør pakkes i innsjekket bagasje.

Husk at du som stomioperert kan benytte Handicaptoalettene, dersom du må skifte pose før du går om bord på flyet. Norilco og LMF utsteder egne kort som du kan ha med deg, for å vise at du har rett til å bruke et Handicaptoalett.

PÅ FERIEDESTINASJONEN

Det er viktig at stomiutstyr ikke blir oppbevart i solen, eller for varmt. Dette kan svekke hudplatenes klebeevne. Stomiutstyr tåler bading både i basseng og i sjøen. Før du bader kan det være lurt å bytte/tømme posen dersom den er full, eller ta en ekstra kikk på hudplaten slik at den sitter som den skal. Ved varme, svette og bading kan det et være behov for å skifte stomiutstyr oftere enn vanlig.

Husk å drikke rikelig, spesielt om du har ileostomi. Pass også på at du får i deg nok salt, om du svetter mye. Får du diaré er det viktig å passe på at du får i deg nok drikke, salt og sukker. Melkesyre-tabletter og Imodium kan hjelpe til ved diaré, men dersom diareen ikke stopper etter ett døgn anbefales det å ta kontakt med lege. På de fleste steder får man kjøpt medisiner som hjelper mot diaré, men det kan være lurt å ta med dette hjemmefra.

NORILCO

NORILCO er en landsdekkende organisasjon for stomi, reservoar og mage-tarmkreft. Foreningen har fokus på rettigheter og omsorg for pasienter og pårørende, og jobber aktivt med å påvirke myndighetene for en økt satsing på forebygging, forskning og diagnostikk.

NORILCO JOBBER FOR Å NÅ SINE MÅL VED Å:

- Drive opplysende og veiledende virksomhet
- Drive likepersonstjeneste
- Fremme krav på service fra helseinstitusjoner, apotek, bandasjister og myndigheter til fordel for personer med stomi, reservoar eller mage- og tarmkreft
- Søke kontakt og samarbeide med helsepersonell
- Utgi medlemsblad
- Samarbeide med funksjonshemmedes organisasjoner
- Samarbeide internasjonalt for å bedre vår målgruppe sine interesser.

Deres grunntanke er at personer som har tilpasset seg en utfordrende hverdag har gjort seg erfaringer som kan være til hjelp for andre i samme situasjon. Likepersonstjenesten i NORILCO bidrar til at du kan snakke med noen som er samme situasjon som deg.

Som medlem i NORILCO har du mange fordeler. Det er egne distriktsavdelinger som tilbyr medlemsaktiviteter som informasjonskvelder, kurs og turer. Du får også tilsendt medlemsblad med relevante faglige artikler og oppdateringer på hva organisasjonen har fokus på. Det er egne avdelinger for ungdom og barn, de arrangerer nasjonale samlinger tilpasset aldersgruppen.



NORILCO er medlem av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og er tilsluttet Kreftforeningen. For mer informasjon: www.norilco.no eller ring 24 02 22 24



Blærekreftforeningen

BLÆREKREFT-FORENINGEN

Blærekreftforeningen er en interesseorganisasjon for alle som er berørt av blærekreft. Gjennom oss kan du møte noen av de mange som lever med blærekreft i Norge, deres pårørende og andre interesserte.

www.blaerekreft.no
Facebook-sida Blærekreftforeningen

LANDSFORENINGEN MOT FORDØYELSESSYKDOMMER



En landsomfattende organisasjon for deg som har en diagnose knyttet til fordøyelsessystemet.

LMF ARBEIDER FOR Å:

- gi korrekt informasjon om fordøyelsessykdommer
- hjelpe deg slik at du kan leve godt til tross for din diagnose gjennom aksept og mestring
- informere om dine rettigheter
- støtte opp om forskning og behandling av sykdommene
- fremme medlemmenes interesser overfor myndighetene
- fremme kontakt mellom medlemmene og delta internasjonalt samarbeid

LMF er en pasientdrevet organisasjon og har på landsbasis ca. 4000 medlemmer fordelt på 18 lokallforeninger. De har også 170 likemenn over hele landet. Gjennom likemannsarbeid jobbes det med alt fra skravlekvelder og medlemsmøter ute i lokallagene, til likemannstelefonen, medlemsmagasin, sosiale medier, filmer og forum. Hvert år arrangerer LMF to ungdomsturer, familiesamlinger, prosjekter via Extrastiftelsen samt webinar og IBD-dagen.

Gjør det enklere å nyte øyeblikket

Rett etter at Zie Wanyoung ble diagnostisert med tykktarmskreft, ble han operert i august 2016. Etter operasjonen hadde Xie Wanyoung vanskeligheter med å akseptere sin nye situasjon. Han følte seg forvirret og tenkte at det ikke var noe håp for han i fremtiden. Han reflekterte mye over sin egen situasjon og han var langt nede og ble deprimert.

Under nøye oppfølging av sin kone og Coloplast® Assistanse, aksepterte han sakte men sikkert sin nye situasjon. Han beskriver sin kone som veldig støttende i starten, og at hun skiftet bandasjene hans. Selv orket han ikke tanken på å skulle gjøre det selv. Coloplast sin rådgiver og sykepleier hjalp han med å få tilbake selvtilliten. Hun lærte han detaljert om stomipleie og gav han mental støtte underveis. Hun fortalte han hvordan livet ville bli med en stomi og at han fremdeles kunne være engasjert i sine aktiviteter som «friske» mennesker.

Helt fra Xie var liten, har han hatt lidenskap for musikk. I dag fyller han hvert eneste ledige øyeblikk med sin fiolin. Han øver mye hjemme, spiller sammen med sine venner og har forestillinger fra scene. Hans store drøm er å kunne fremføre et musikkstykke på et stort arrangement foran familie og venner.



Toalettmappe

Ved å gå inn på coloplast.no/stomioperert kan du bestille en fin toalettmappe til dine stomiprodukter. Velg mellom flere typer for å finne den som passer deg best.



Coloplast tøyklemme

Tøyklemme – et hjelpemiddel ved stomistell. Sett den ene klemmen fast i skjorten/genserens nedre kant og den andre i skulderhøyde. Slik vil skjorten/genseren holdes oppe mens du skifter stomipose.

Tøyklemmen får du gratis ved å kontakte Coloplast:
Telefon: 22 57 50 00 eller e-post: assistanse@coloplast.com



Stomisaks

Bruker du oppklippbare hudplater kan det være kjekt å bruke en buet saks til å klippe hull med. Dette kan du få gratis ved å kontakte oss på tlf. 22 57 50 00. Fås til både høyre- og venstrehandte.

"Slik tilpasser du hullstørrelsen på stomiplaten." Se film her: QR kode

BRAVA® KLEBERFJERNER SPRAY

Enkel fjerning av hudplater

87% Lettere å fjerne¹. ➡ Tørker på sekunder

➡ Tester viser at huden ikke skades¹

Bestill gratis på www.coloplast.no, telefon 22 57 50 00 eller send inn kupongen i bladet.

1 Effekten av klebefjerner spray og hudstripping ved fjerning av stomiprodukter, 30-06-2016. Data on file.





Brava® elastisk tape: Trygghet for alle former og størrelser

- Motvirker at hudplatens kanter ruller seg opp
- Elastisk og fleksibel
- Holdbar, hudvennlig og fuktabsorberende
- Finnes i fire varianter for å dekke ulike behov



De du treffer på telefon er Tonje, Trine, Mie, Kamilla og Iselin (ikke tilstede på bildet).

Vi er her for deg!

Coloplast kundeservice har fem sykepleiere som kan svare på spørsmål om stomi – og kontinensprodukter. Vi kan sende deg gratis vareprøver, og vårt mål er å finne den beste løsningen for deg. Send oss gjerne tips og forslag til forbedringer og utvikling av nye produkter som kan gjøre hverdagen din enklere.

KUNDESERVICE ER ÅPEN

mandag – fredag kl. 09.00 - 16.00

☎ 22 57 50 00

✉ kundeservice@coloplast.com



Siving fra endetarmen

Dersom endetarmen er bevart etter en stomioperasjon, vil tarmen alltid kunne skille ut noe slim dersom nervefunksjonen og blodforsyningen er intakt. Slim og små klumper som ligner og lukter som avføring, kan sive ut av endetarmen. Det vil være individuelle forskjeller i mengde.

Her er noen tips om du opplever dette:

- Hudområdet rundt endetarmsåpningen kan beskyttes med barriere krem for å unngå påvirkning fra sivende slim. Disse kremene dekkes på stomiresepten.
- Mindre inkontinensbind kan brukes for å samle opp slimet. Disse bindene dekkes på stomiresepten.
- Madrassbeskyttes dekkes på blå resept for inkontinens § 501.
- Er du operert i endetarmen kan en ballongsprøyte brukes til å skylle endetarmen. Skyll i tilfelle med lunkent vann fra springen. NB! Denne metoden skal kun benyttes etter anbefaling fra lege eller sykepleier.
- Oppsøk sykepleier eller lege dersom du har store mengder og det er et vedvarende problem.

Trening

ETTER EN STOMIOPERASJON



Fysisk aktivitet i 30 minutter om dagen har mange positive helsegevinster. Det kan bidra til mer energi i hverdagen og redusere stress.

TEKST: LENA LYSEGGEN BRENDEN FOTO: COLOPLAST / JB PHOTOGRAFY

Etter en operasjon er det viktig å få kroppen i gang igjen, men du bør starte forsiktig. Målet kan være at du skal komme tilbake til det aktivitetsnivået du hadde før operasjonen. Dersom operasjonen er planlagt kan det være en fordel, så fremt man klarer, å ha et godt aktivitetsnivå i forkant av operasjonen. Dette kan hjelpe deg å komme raskere tilbake etter operasjonen.

TIPS SOM KAN BIDRA TIL ØKT DAGLIG AKTIVITET

Ved å øke hverdagsaktiviteten kan man oppnå gode helsegevinster, helsedirektoratet anbefaler 30 minutter fysisk aktivitet om dagen. Dette kan gjennomføres på flere måter, her kommer noen enkle tips;

- Gå en kort tur hver dag
- Start pent og øk etter hvert
- Velg aktiviteter du liker å gjøre
- Gå trapper i stedet for å ta heisen
- Velg en parkering litt lenger unna når du skal i butikken
- Gå av bussen en stopp tidligere enn du pleier, og gå siste biten
- Avtal med andre om å gå tur sammen

TRENING OG BROKK

- Kan trening virke forebyggende på parastomale brokk?

Trening vil aldri kunne garantere deg at du ikke utvikler brokk ved stomien. Det kan likevel være en fordel å være aktiv, men du må huske på å starte forsiktig etter operasjonen. Starter du med forsiktig trening vil muskulaturen etter hvert tåle større belastning og forskjellig aktivitet. Snakk alltid med stomisykepleier eller lege for å få gode råd etter operasjonen, og hør hva de anbefaler.

Ønsker du mer informasjon om brokk og trening for å forebygge brokk, bestill vårt Assistanse blad om Brokk. Du kan også få en plansje med treningsøvelser du kan gjøre etter stomioperasjonen.

Få gratis plansje med treningsøvelsene

Den kan du ha liggende i treningsbagen eller ta frem når du skal gjøre øvelsene.

Bestilles på 22 57 50 00 eller www.coloplast.no/brokk



Registrer deg på
[www.coloplast-
assistanse.no](http://www.coloplast-assistanse.no)
eller ring
22 57 50 00



"Selv om livet med en stomi ikke alltid er enkelt, bør stomien aldri begrense deg!"



Kundeservice

Våre sykepleiere svarer på spørsmål og gir produktveiledning på telefon.



Produktveiledning

Tilgang til vareprøver når du ønsker det.



Nettside og e-post

En nettside for stomiopererte og e-poster med artikler og råd som er relevant for deg i din situasjon.



Stomi selvtest

Bruk stomisjekken jevnlig for å finne ut om du har gode rutiner og riktig tilpassede produkter.

Coloplast Assistanse er et støtteprogram for personer med stomi. Vi gir deg en hjelpende hånd, samt råd og inspirasjon til ditt daglige liv.

Registrer deg i dag!
www.coloplast-assistanse.no

Coloplast®
Assistanse

STOMIPRODUKTER

– hvor får jeg de?



HVOR FÅR JEG STOMIPRODUKTER NÅR JEG KOMMER HJEM FRA SYKEHUSET?

Du vil få tilpasset stomiprodukter på sykehuset før du reiser hjem. Sykepleiere på avdelingen eller stomisykepleieren vil bestille produkter til deg slik at du har den første tiden etter hjemkomst. De avtaler med deg om du vil ha de levert på sykehuset slik at du får de med deg hjem, eller om du vil at de leveres rett hjem til deg. Denne første leveransen med produkter vil være nok til du skal til kontroll hos stomisykepleier, hvor det vil bli vurdert om det skal gjøres endringer i produktene. Det kan være lurt å ikke bestille for mye i starten, da det kan skje endringer når du er til kontroll hos stomisykepleier. Stomiestyret hentes på apotek eller bandasjist, noen tilbyr også hjemlevering. Du kan fritt velge hvor du ønsker å kjøpe ditt utstyr.



HVEM BETALER FOR STOMIPRODUKTENE?

Stomiestyret du trenger dekkes på blå resept. Blåresepten fornyes hvert år og du kan kjøpe utstyr for inntil tre måneder om gangen. Du må betale en egenandel som er bestemt av Helfo. Når du skrives ut av sykehuset etter operasjonen får du resept, i dag er den gjerne elektronisk. De bestiller også noe utstyr til deg slik at du har den første tiden etter hjemkomst.



HVEM PRODUSERER STOMIPRODUKTER?

Det er flere produsenter som utvikler og produserer stomiestyr. De selger sine produkter til apotek, bandasjister og sykehus. De som produserer produktene har god kunnskap om sine produkter og det å leve med stomi.

Coloplast som er en produsent har egen kundeservice hvor du kan snakke med sykepleiere og få råd i forhold til bruk av produktene.

REFUSJONSKODER

I tillegg til vanlig stomiestyr (ref. kode 505), kan det være at du trenger annet utstyr. Noe stomiestyr må spesifiseres på egen resept. Her finner du en oversikt over aktuelle refusjonskoder som du kan vise til din lege ved bestilling av resept.

Resept tekst	Refusjonskode
Forbruksmaterieell ved stomi	505
Hjelpematerieell som må rekvireres spesielt av lege:	
Brokkbind	5050901
Fikseringsbelter	5050906
Hudfilm	5050902
Plateforlenger	5050907
Spesielle produkter (Alginatbandasjer etc)	5050904
Næringsmidler diverse tilstander	601
Næringsmidler kreft/immunsvikt	604
Søke vedtak på næringsmidler hos HELFO	Eget skjema

*Kundeservice og
produktveiledning på telefon*

22 57 50 00

man - fre 9-16



Trine, sykepleier i Coloplast

Coloplast®
Assistanse

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 2019-02.
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark

440N00339

 **Coloplast**

Coloplast Norge AS
Postboks 162 Manglerud
0612 Oslo
Telefon 22 57 50 00
www.coloplast.no