

Hverdagen med colostomi





Innhold

Forord.....	3
Fordøyelsessystemet.....	4
Hva er en colostomi?.....	5
Kan jeg leve som før?.....	7
Hudpleie og stomistell.....	12
Enkelt stomiskift.....	13
Stomitolbehør.....	18
Hudpleietips.....	18
Trening etter stomioperasjon	19
Egne notater	20
Motta Assistanse.....	23

Forord

Denne brosjyren er utarbeidet for deg som skal stomiopereres eller som nylig har fått en colostomi.

Hovedhensikten med brosjyren er å gi deg en innføring i hva en stomi er og hvordan du steller stomien og setter på stomiutstyr. Vi ønsker å skape forståelse for at du kan leve et normalt liv med en stomi.

Ønsker du mer detaljert og utfyllende informasjon snakk med din lege eller stomi- og kontinenssykepleier.

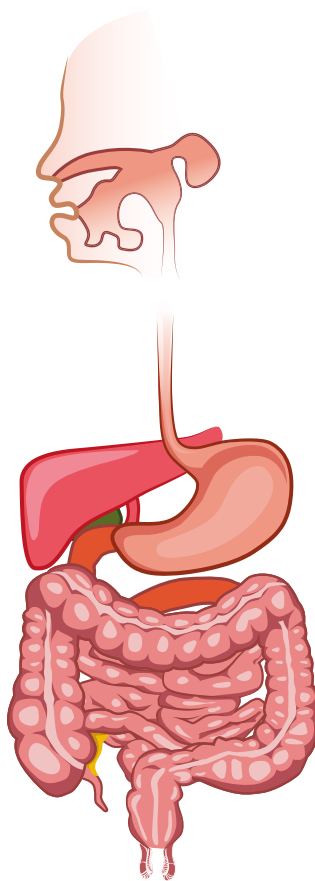
Fordøyelsessystemet

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

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

I tolvfingertarmen (duodenum) tilføres gallsafter og enzymer fra bukspyttkjertelen. Disse bryter ned proteiner, karbohydrater og fett. Nedbrytningsprosessen fortsetter i tynntarmen (jejunum og ileum) hvor de viktigste næringsstoffene absorberes. Tarminnholdet blandes med tarmsafter 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 alkalisk. Tarminnholdet passerer over i tykktarmen (colon) som innleder siste del av fordøyelsessystemet. Når tarminnholdet har kommet så langt er nedbrytingen og oppsugingen av næringsstoffer nærmest avsluttet. Tykktarmen tar nesten bare opp vann, slik at det tyntflytende tarminnholdet etter hvert får

en fastere konsistens. Tykktarmen er ca 1-1,5 meter lang, og transport av tarminnholdet varer fra 12-18 timer.



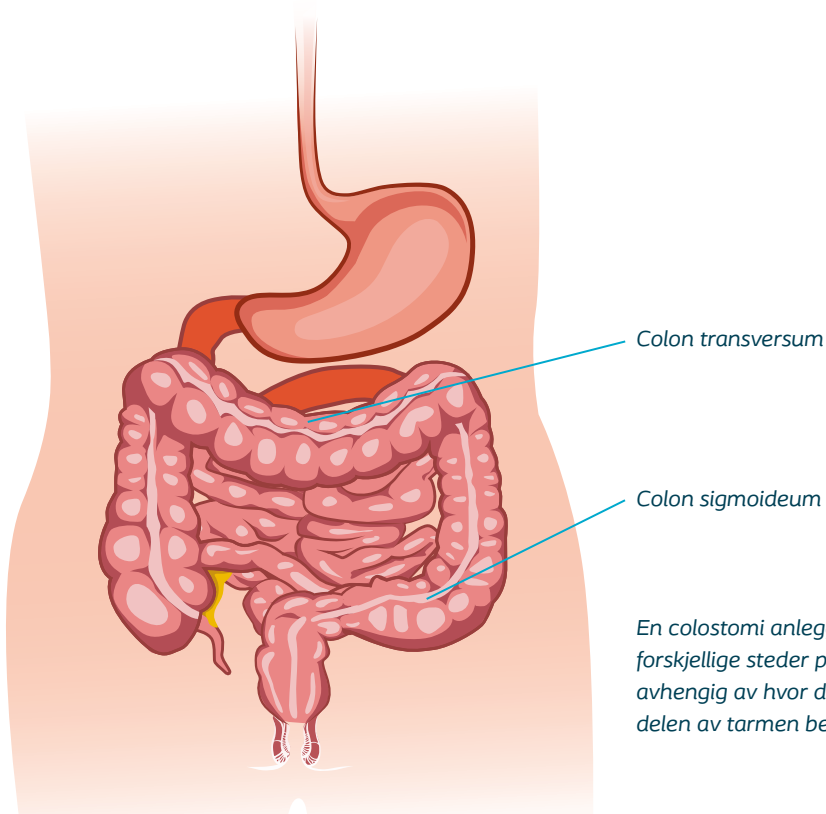
Hva er en colostomi?

Colon = tykktarm

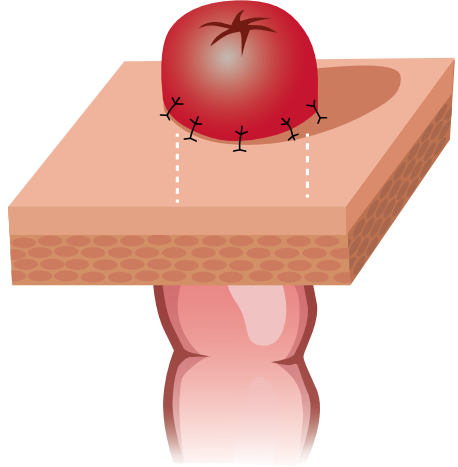
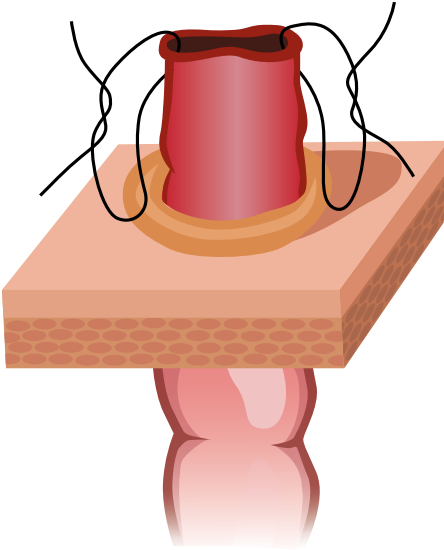
Stomi = åpning

En colostomi er en åpning i huden der tykktarmen er ført ut gjennom bukveggen, som regel på venstre side på magen. En colostomi kan 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 sigmoideostomi. En annen stomitype, transversostomi, plasseres i tverrgående del av tykktarmen. Denne er oftest av midlertidig karakter, men konstrueres sjelden.



Stomien konstrueres ved at 1-2 cm av tykktarmen føres ut gjennom buken og huden, og sys fast.



Hvorfor anlegger man en colostomi?

Den vanligste årsaken er kreft i ende- og tykktarmen. Andre årsaker kan være ulike betennelsestilstander, medfødte misdannelser eller stråleskader. Skader på tarmen (ulykker) eller fistler.

Hva skjer?

- Den "syke" delen av tarmen fjernes.
- Du vil få et operasjonssnitt på magen, og et sår i endetarmsåpningen der som endetarmen fjernes. Den første tiden etter en operasjon kan såret gjøre vondt når du sitter.
- Du føler ikke smerter i stomien.
- Stomien konstrueres ved at 1-2 cm av tykktarmen føres ut gjennom huden og sys fast.

- Stomien legges oftest fram på venstre side av magen.
- Like etter operasjonen er stomien hoven. Dette vil forandre seg etter noen uker. Stomien skal ha en frisk rødfarge.

Hvordan er avføringen som kommer ut av stomien?

Rett etter operasjonen er det helt normalt at avføringen er tyntflytende og inneholder blod. Avføringen stabiliserer seg innen 1-2 uker etter operasjonen. Hadde du regelmessige avføringsvaner før operasjonen, vil det mest sannsynlig stabilisere seg igjen etter 1-4 uker.



Kan jeg leve som før?

Tiden etter en stomioperasjon kan 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. Stomien din burde ikke være til hinder for dine fritidsinteresser, aktiviteter og jobb. De fleste lærer seg raskt hvordan de skal stelle stomien sin.

Fritid

Dine fritidsinteresser og aktiviteter kan du fortsette med som før operasjonen. Graden av aktivitet bestemmer du selv etter hvordan du føler deg. Selve stomien hindrer deg ikke i å f.eks. mosjonere. Å gå ut på korte turer, som du gradvis forlenger vil være veldig godt for kroppen og magemusklene.

Det går fint an å bade i sjøen eller i svømmehallen, ta badstu eller sole seg. Vær oppmerksom på at vann, varme og svette kan føre til at stomiutstyret får redusert klebeevne, og må skiftes oftere enn vanlig.

Reise

Reise kan du gjøre som vanlig men husk å ta med ekstra stomiutstyr. Ha stomiposene i håndbagasjen i tilfelle kofferten forsvinner underveis. Det er tillatt å ta med butt stomisaks i håndbagasjen. Anbefaler også å ta med nødvendig tilbehørsutstyr i håndbagasjen.

Klær

Bruk klær du liker, og som du brukte før du ble operert. Mange ønsker å bruke vide klær for å skjule stomien, men i de fleste tilfeller er stomibandasjen ikke synlig. Stomiens plassering kan tilpasses den enkelte utifra spesielle hensyn som jobb, bekledning eller religion.

Kosthold

Det er få colostomiopererte som trenger å gjøre store forandringer i kostholdet.

Tommelfingerregel:

Spis sunn og variert kost til faste tider.

HUSK:

- Tygg maten godt.
- Spis regelmessig.
- Drikk rikelig, 1,5 – 2 liter daglig.
- Spis mellomgrovt brød, grønnsaker og frisk frukt. Kokte eller moste grønnsaker (blomkål, brokkoli, gulrot, kålrot er spesielt bra.)
- Mat som kan gi luft kan være: Kål, rosenkål, blomkål, løk, erter, bønner, linser, plommer, druer, sterkt krydder, søtningsstoff og kullsyreholdig drikke
- Mat som appelsinkjøtt, stangselleri, asparges, rabarbra, tomatskinn og sjampinjong løses dårlig opp i tarmen og kan føre til forstoppelse.

For å unngå forstoppelse:

- Drikk rikelig.
- Spis grønnsaker, tørket frukt, plommer, syrnnet melk og yoghurt.
- Hold faste måltider.
- Få rikelig med mosjon.

Hvis du får diaré:

- Erstatt den væsken du mister, gjerne med blåbærssaft.
- Salt maten litt ekstra.
- Spis mat som binder magen, som f.eks. blåbær, banan, lyst brød, kokt ris og pasta. Hvis du ikke kan få stoppet diaréen eller forstoppelsen, ta kontakt med lege.

For å redusere gass:

- Spis yoghurt naturell eller syrnnet melk.
- Lag en kopp te av en teskje karve. Den kan også spises tørr. Dette kan også gjøres med fenikkel og nesle.





Seksualitet og samliv

Etter en stomioperasjon blir mange reddede for at de ikke lenger kan leve som normalt. Det kan være vanskelig å venne seg til tanken at man skal ha en stomi resten av livet. Colostomien bør ikke hindre deg i din omgang med andre mennesker. Jo raskere du kommer tilbake til ditt daglige liv, jo bedre. Starten kan være litt tung, men litt etter litt vil du oppdage at det er mulig å leve et normalt liv med en colostomi. Den erfaringen har de aller fleste stomiopererte gjort seg.

Ved intimt samliv er det oftest slik at partneren på forhånd vet at du har colostomi. Det er viktig å sette ord på de tanker og følelser du har i forbindelse med stomien. Dette vil gjøre det enklere både for deg og din partner å venne seg til den.

For å forstå hverandres verden, er det viktig at dere snakker sammen om din livssituasjon. Noen stomiopererte synes kanskje at posen kan være en hindring for seksuelt samvær, men ikke la posen være "problemet". Kanskje er det du som har hemninger, mens din partner aksepterer stomien og håper at du også vil gjøre det. Et godt seksualliv handler om så mye mer enn selve samleieakten: kjærlighet, nærhet og forståelse, og ikke minst – våge å være seg selv er viktige elementer for å få et godt seksualliv, også etter stomioperasjonen.

Colostomien i seg selv er ingen hindring for et normalt seksualliv og vil sjelden være til hinder for graviditet, svangerskap og fødsler.

Hos enkelte kvinner kan det oppstå smerte i forbindelse med samleie. Søk hjelp hos din stomisykepleier eller lege.

For menn som opplever impotens finnes det flere typer hjelpemidler. Årsaken kan være enten fysisk eller psykisk begrunnet. Ta kontakt med din stomi-sykepleier.

Praktiske tips:

- Tøm eller bytt pose før samleie.
- Sørg for at posen er ordentlig festet, tape eventuelt bunnen av posen fast på kroppen.
- Skift gjerne til en mindre pose eller stomipropp.
- Dekk eventuelt posen med en overtrekkpose.
- Bruk andre stillinger enn "misjonærstillingen", hvis det trykkes for mye på posen.

Prøv dere frem. Det er ikke nødvendig med spesielle samleiestillinger på grunn av stomien, men det er klart at posen blir mer merkbar og utsettes for større påkjenninger i enkelte stillinger.

Etterhvert som man blir eldre er det helt naturlig at den seksuelle aktiviteten gradvis avtar, men det å ha omsorg og omtanke for hverandre vil alltid være viktig i et godt samliv.



Praktisk informasjon

- Alle bandasjer, hudpleiemidler og andre ting du trenger for å stelle din stomi er refusjonsberettiget. Din blå resept kan brukes på apotek og hos bandagist (forretning for sykepleie-artikler). Du betaler kun en liten egenandel.
- Det er lurt å bestille nye produkter minst 2 uker før du går tom.
- Dersom du kan dokumentere mer utgifter utover en viss størrelse kan du søke om grunnstønad, ta kontakt med NAV. Sosionomer/NAV kan hjelpe deg med dine sosiale og økonomiske rettigheter.

Det er viktig at du selv velger den bandasjen du liker best, trives med og kan håndtere. Spør gjerne din stomisykepleier om råd. Det kan finnes mange mennesker og pårørende i dine omgivelser, som kan gi deg hjelp og støtte slik at tilværelsen din skal bli så bra og behagelig som mulig.

Helsepersonell på den avdelingen du kommer til etter operasjonen, vil lære deg å stelle stomien og gi deg råd og veiledning.

Det kan hende du trenger råd og veiledning vedrørende kosthold og mat, da kan det være nyttig å rådføre seg med en ernæringsfysiolog. Bandagistens/apotekets ansatte kan også gi deg råd om valg av stomiutstyr. Produsentene av stomiutstyr kan også kontaktes ved spørsmål og veiledning av produktene, etter operasjonen.

Pasientorganisasjoner

Norilco er pasientorganisasjonen for stomi- og bekkenreservoaropererte, samt mage-tarmkreft. Norilco har egne brosjyrer og nyttig informasjon, www.norilco.no

Mage-tarmforbundet er aktuell for pasienter som har fått stomi som følge av inflammatoriske tarmsykdommer (IBD). Les mer på magetarm.no



Hudpleie og stomistell

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

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.

Ta kontakt med din stomisyepleier eller lege, dersom du får sår hud eller trenger råd om hudpleie.

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 skrub. Stomien kan blø litt, med dette er ufarlig.
- Sett på 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.

Enkelt stomistell

1-dels bandasje

På en 1-delsbandasje er hudplaten festet fast til posen. Du bytter hele posen inn til stomien ved hvert poseskift. Posen skiftes vanligvis 2-3 ganger pr. døgn.

2-dels bandasje

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

Ha alt utstyr klart før du starter

Når man har en colostomi bruker man vanligvis en lukket pose. 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 tømbar pose.

- 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.



SenSura Mio 1-dels lukket pose



SenSura Mio Flex, 2-dels lukket pose



SenSura Mio Click, 2-dels lukket pose



Se animasjon om hvordan du måler stomien og tilpasser stomiutstyret.

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 hud-

platen 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 og bruker en tømbar pose, må utløpet på posen lukkes før bruk.

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



Ta av beskyttelsespapiret på hudplaten/posen



2-dels hudplate



1-dels pose

1-dels pose



1. 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/pose



2. 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.



Se animasjon om hvordan
du bruker SenSura Mio
1-dels lukket pose



Se animasjon om hvordan
du bruker SenSura Mio Flex
lukket pose

Festing av pose på hudplate



2-dels Flex kleberkobling



2-dels Click ringkobling

3. 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.



Se animasjon om hvordan du bruker SenSura Mio Click lukket pose

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

Alternativ løsning

Irrigasjon er en metode for tømning av tarmen med vannklyster som utføres hver 2.– 3. dag. Sigmoido-stomiopererte kan tømme tykktarmen med vannklyster-irrigasjon. Da kan en stomipropp brukes, som gjør at du kan være posefri hele døgnet. Din lege eller stomisyrkepleier kan gi deg råd og veiledning om både irrigasjonsmetoden og stomiproppen.

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



2-dels hudplate



1-dels pose

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.

Støtteprodukter til stomi



Støtteprodukter til stomi er utviklet for å redusere lekkasje og ta vare på huden din.

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.

Hudpleietips

Hudpleietips 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 barriere-krem er midler som kan være til hjelp ved lekkasje eller sår hud.

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.

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, helse- direktoratet 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.



Få gratis flyer med treningsøvelsene

Den kan du ha liggende i treningsbagen eller ta frem når du skal gjøre øvelsene. Bestilles på 22 57 50 20 eller www.coloplast.no/brokk

EGNE NOTATER



Legen som opererte meg:

Sykehus:

Min stomisysykepleier:

og treffes på telefon:

Telefontid:

Min lokale NORILCO avd.:

Adresse:

Telefon:

Min kontaktperson i NORILCO:

Adresse:

Telefon:

Telefontid:

Notater

[illegible]

Notater

[illegible]

TEMABLADER

fra Coloplast til deg med stomi

Bestill på:
coloplast.no/assistanse



Kosthold
Stomioperert
Hud og stomi
Brokk



Våre erfarne sykepleiere
er tilgjengelig på

 22 57 50 20

Man-fre 9-16



Coloplast utvikler produkter og tjenester som gjør livet enklere for mennesker med personlige medisinske behov.

Vi samarbeider tett med brukere av våre produkter og utvikler løsninger tilpasset deres behov. Vi kaller dette intimsykepleie. Våre forretningsområder inkluderer stomi, urologi og kontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 14 500 ansatte.