

# Hverdagen med ileostomi





# Innhold

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

# Forord

Denne brosjyren er laget for å gi deg støtte og trygghet i tiden etter at du har fått en ileostomi.

Her får du en innføring i hva en stomi er, hvordan du steller den, og hvordan du bruker bandasjer og utstyr. Målet er å hjelpe deg med å føle deg trygg i hverdagen – og gi deg kunnskap som kan bidra til at du kan leve et godt og normalt liv med stomi.

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

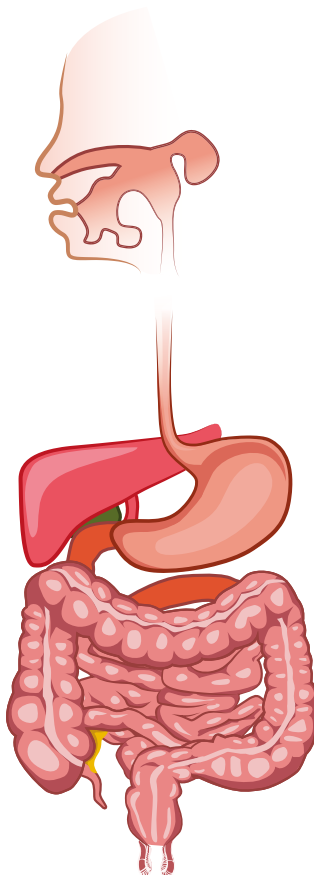
# Fordøyelsessystemet

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 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 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 ileostomi?

**Ileum = nedre del av tynntarm**  
**Stomi = åpning**

Når en del av tynntarmen legges ut gjennom bukveggen får man en ileostomi. I de fleste tilfeller blir hele tykktarmen fjernet. Ileostomien blir normalt plassert på nederste, høyre del av magen.

## Hvorfor anlegger man en ileostomi?

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

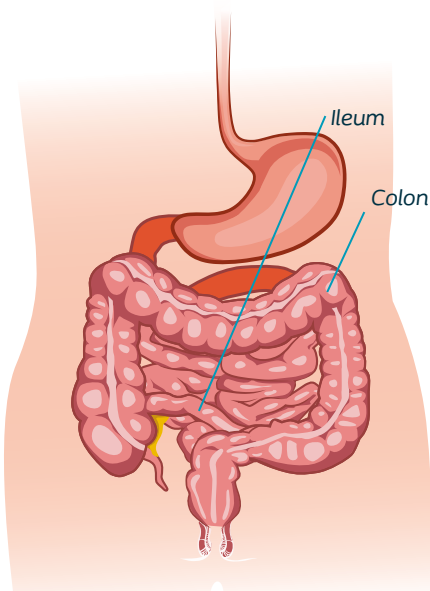
## Hva skjer?

- Den "syke" delen av tarmen fjernes.
- Det blir et operasjonssnitt på magen og et sår i endetarmsåpningen hvis endetarmen fjernes. Rett etter operasjonen kan det gjøre litt vondt å sitte.
- Stomiens lengde blir ca 2-3 cm, og den har en frisk rød farge.
- Like etter operasjonen er stomien hoven, dette vil endre seg i løpet av noen uker.
- Du kjenner ikke smerte i stomien.

## Hvordan er avføringen som kommer ut av stomien?

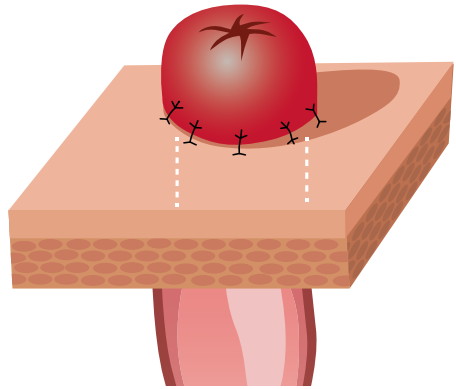
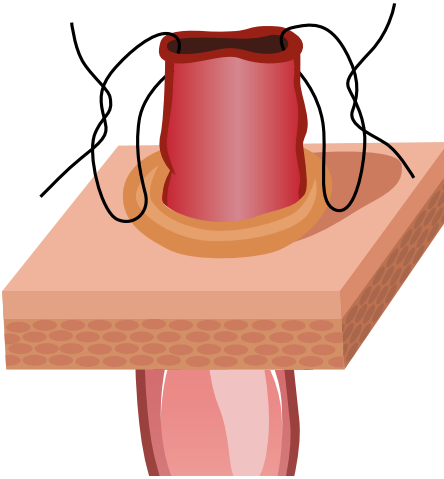
- Mengde tarminnhold som kommer ut av stomien pr. døgn kan variere mellom 0,5-1 liter.

- Konsistensen er halvfast til tynn.
- Tarminnholdet kan være hudirriterende p.g.a. høyt enzyminnhold.
- Tarminnholdet kommer ikke regelmessig, men kan komme når som helst på døgnet.
- Det kommer også luft gjennom stomien.



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

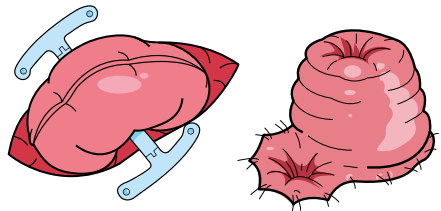
Stomien konstrueres ved at 2-3 cm av tynntarmen førest ut gjennom bukvæggen og sys fast.



### Bøyleileostomi

En bøyleileostomi konstrueres ved at en del av tynntarmen (ileum) trekkes ut som en bøyle gjennom bukvæggen. Tarmen deles ikke, men man lager en åpning i toppen av bøylen som så vrenses ned og sys fast til huden. Denne stomien får da to åpninger.

En bøyleileostomi er som regel en midlertidig stomi som konstrueres for å avlaste tykktarmen (colon).



En bøyleileostomi konstrueres ved at en del av tynntarmen (ileum) trekkes ut på magen. Dette er en midlertidig stomi som eksempelvis avlaster tykktarmen (colon).

# 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 som før. Jo raskere man kommer tilbake til normalt liv, jo bedre. Stomien din bør ikke være til hinder for fritidsinteresser, aktiviteter eller jobb. De fleste lærer seg raskt hvordan man skal stille stomien sin. Man bør likevel være forberedt på at det kan ta et halvt års tid før man er helt tilbake til livet slik det var.

## Fritid

Du kan stort sett fortsette med fritidsaktiviteter som før operasjonen, med noen unntak. Markløft/styrkeløft og lignende anbefales ikke. Graden av aktivitet bestemmer du selv etter hvordan du føler deg. Selve stomien hindrer deg ikke i å 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

Som ileostomioperert bør man gjøre visse endringer i kostholdet. Det er også viktig å få i seg nok væske.

### Tommelfingerregel:

Spis sunn og variert kost til faste tider.

### HUSK:

- Tygg maten godt.
- Spis regelmessig.
- Drikk rikelig, minst 2 liter pr. døgn, helst utenom måltidene. Ditt væskebehov beregnes ut ifra din vekt i  $\text{kg} \times 30 \text{ ml}$  (eks.  $70 \text{ kg} \times 30 = 2100 \text{ ml}$ )
- Spis halvgrovt brød uten hele korn. Brød med mye havre er veldig bra.

Det anbefales også å spise kokte grønnsaker eller grønnsakspureer, syrnnet melk og yoghurt. Av frukt anbefales særlig eple og banan.

- Vær forsiktig med mat som appelsinkjøtt, stangselleri, asparges, rabarbra, tomatskinn, sjampinjong, mais og nøtter, da disse løses dårlig opp i tarmen og kan føre til stopp i tarmfunksjonen/tarmslyng.
- Hold faste måltider.
- Få rikelig med mosjon.

### Hvis du får diaré:

- Erstatt den væsken du mister, gjerne med væskeerstatning (se oppskrift nedenfor) eller en blanding av Farris og eplejuice. GEM eller Resorb kan også benyttes.
- 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.



### Oppskrift på væskeerstatning

1 liter vann  
2 ss sukker  
1/2 ts natron  
1 ts salt

Bland alt sammen og kok det opp. Smak eventuelt til med sitron eller lime. Serveres når det er avkjølt.

Kan oppbevares én dag i kjøleskap, og drikkes gjennom hele dagen.

## Oversikt over matvarer som kan gi:

### Mer luft

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

### Løser avføring

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

### Fastere avføring

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



## Seksualitet og samliv

Etter en stomioperasjon blir mange reddet 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. Ileostomien 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 ileostomi. Den erfaringen har de aller fleste stomiopererte gjort seg.

Ved intimt samliv er det oftest slik at partneren på forhånd vet at du har ileostomi. 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.

Ileostomien i seg selv bør ikke være en hindring for et normalt seksualliv, selv

om operasjoner langt nede i bekkenet i noen tilfeller kan medføre endret seksualfunksjon. Ved graviditet og fødsler er det viktig med tett oppfølging hos jordmor/fødselslege.

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 stomisykepleier.

### 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.
- 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 kan avta, 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 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 stomi- og kontinenssykepleier om råd for å finne frem til optimalt stomiutstyr. 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 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](http://www.norilco.no)

**Mage-tarmforbundet** er aktuell for pasienter som har fått stomi som følge av inflammatoriske tarmsykdommer (IBD). Les mer på [magetarm.no](http://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 stomi- og kontinenssykepleier 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, men 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 "medhår".



*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 daglig.

## 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 du bytter posen daglig.

## Ha alt utstyr klart før du starter

Når man har en ileostomi bruker man vanligvis en tømbar pose. Posen byttes ved behov. Det er viktig at bandasjen holder tett rundt stomien, ellers kan lekkasje og hudirritasjon oppstå fordi tarminnholdet er tyntflytende og bryter lett ned huden. Tetningsringer og pasta kan være aktuelt for en god bandasjering.

- Finn frem: Stomiutstyr, evt stomimal, saks, tusj, komprimer, 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 tømbar pose



SenSura Mio Flex kleberkobling  
2-dels tømbar pose



SenSura Mio Click ringkobling med lås  
2-dels tømbar 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 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 tømbar pose, må  
utløpet på posen lukkes før  
bruk.

1. Legg posen flatt med hud-  
platen/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 tømbar pose

## Festing av pose på hudplate



2-dels Flex kleberkobling



2-dels Click ringkobling med lås

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.



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



Se animasjon om hvordan  
du bruker SenSura Mio  
Click tømbar pose



Se animasjon om hvordan  
du bruker SenSura Mio  
Flex tømbar pose

## 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 alltid 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.

# 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.

## 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.

Elastisk tape kan i noen tilfeller kamuflere at tarminnhold har kommet inn under hudplaten. Vær derfor oppmerksom på kløe eller svie i stomiområdet dersom elastisk tape benyttes. Dette kan være et signal om at hele stomibandasjen bør skiftes.

## 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.

# 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- og 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 et 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](http://www.coloplast.no/brokk)



# EGNE NOTATER



Legen som opererte meg: .....

Sykehus: .....

Min stomi- og kontinenssykepleier: .....

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](https://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.