

# Ta vare på din stomi

For deg som lever med stomi er det viktig å ha gode rutiner for å redusere risikoen for hudirritasjon og lekkasje. I dette heftet finner du informasjon, tips og triks som kan hjelpe deg med å skape gode stomirutiner helt fra start.



Coloplast

# Introduksjon

Sammen med stomisyepleieren din har dette heftet som mål å hjelpe deg gjennom den postoperative perioden.

Du har kanskje allerede begynt å undersøke litt om stomioperasjoner. Det er naturlig å ha mange spørsmål. Uansett hvor lite noe kan virke, kan du spørre stomisyepleieren hvis det er noe som bekymrer deg.

Har du spørsmål omkring stomiutstyr, er du velkommen til å kontakte Coloplast Assistanse direkte på telefon 22 57 50 20.

De hjelper deg mer enn gjerne.





# Du er **IKKE** alene!

Omstendighetene og årsakene til å gjennomgå en stomioperasjon er forskjellige fra person til person.

Det å gjennomgå en større operasjon kan være bekymringsfullt og stressende. Du kan være bekymret for fremtiden og hvordan du skal klare deg. Du kan føle deg glad og håpefull i det ene øyeblikket og irritabel eller gråtkvalt i det neste. Alt dette er helt normale reaksjoner.

For mange gir operasjonen en ny giv i livet.

Visste du at?

**Ca. 15.000  
mennesker lever  
med stomi i Norge.**

# Fordøyelsessystemet

## Magen

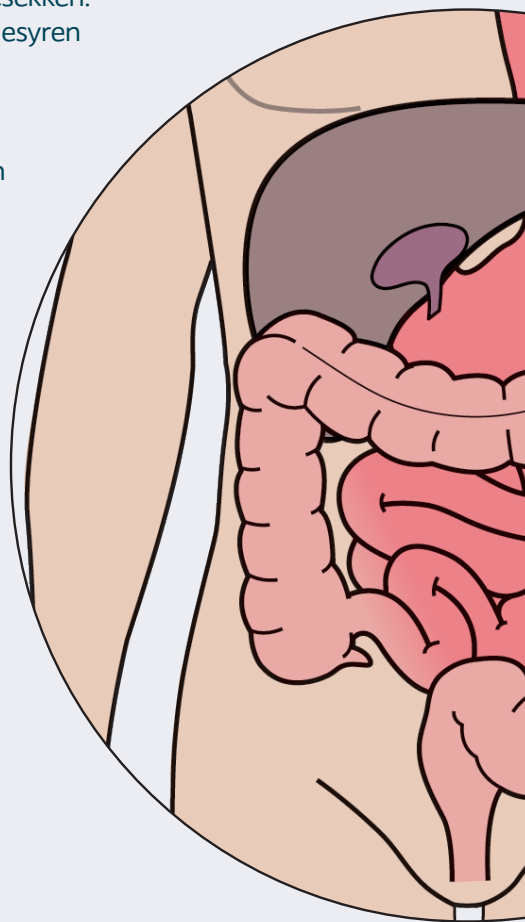
Når du spiser, føres maten ned gjennom et langt, smalt rør som kalles spiserøret og inn i magesekken. Her brytes maten ned i mindre biter, og magesyren omdanner den til væske.

## Tynntarmen (ileum)

Reisen fortsetter når innholdet i magesekken beveger seg over i tynntarmen (ileum), der fordøyelsen avsluttes. Kroppen tar opp de næringsstoffene fra maten som den trenger til energi, vekst og oppbygging av nye celler, og kanaliserer disse ut i blodet. I tynntarmen er avføringen flytende, og når den beveger seg over i tykktarmen, er volumet rundt 1 liter.

## Tykktarmen (colon)

Når alle næringsstoffene er absorbert, går restene over i tykktarmen (colon), der kroppen absorberer væske for å gjøre avføringen mer fast. Musklene i tykktarmsveggen presser deretter avføringen videre til endetarmen. Herfra forlater det kroppen gjennom anus som avføring. Dette skjer ved hjelp av lukkemusklene.



Se animasjon  
om fordøyelses-  
systemet.



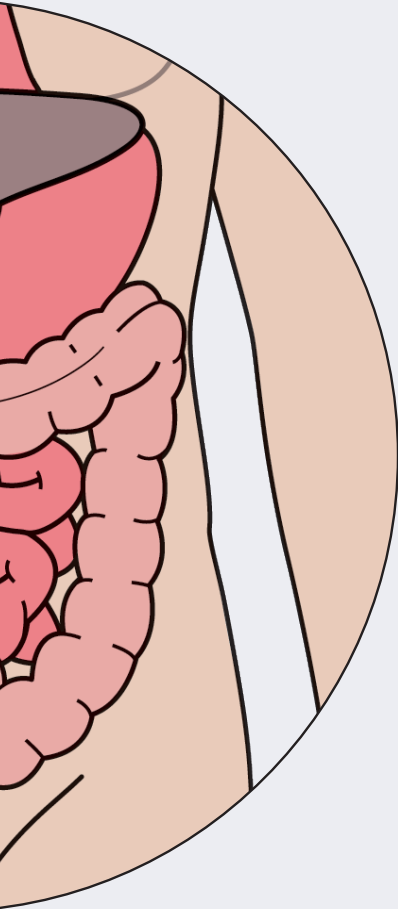
## Rektum

I endetarmen oppbevares avføringen midlertidig til den er klar til å passere gjennom anus.

# Hva er stomi?

En stomi er et resultat av et kirurgisk inngrep for å fjerne sykdom, for eksempel kreft, Crohns sykdom eller divertikulitt. Det kan også være et resultat av tarmobstruksjon eller skade på fordøyelsessystemet eller urinveiene. Stomi er en konstruert åpning i buken som gjør at avføring eller urin, enten fra tarmen eller urinveiene, kan passere.

Det finnes tre hovedtyper av stomier: **colostomi**, **ileostomi** og **urostomi**.



## Anus

Den ytre åpningen  
av endetarmen.

Se animasjon  
om hvordan man  
kirurgisk lager de  
ulike stomiene.



# Slik tar du vare på **stomien din**

Å få stomi er på mange måter som å få en helt ny kroppsdel - det tar litt tid å venne seg til at noe "nytt" er der. Dagene etter en stomioperasjon kan være utfordrende. Du har en stomipose festet til magen og mye nytt å lære. Det er viktig å huske at det tar tid å venne seg til det nye, og at det kommer til å bli lettere.

Det er viktig å etablere gode rutiner når det gjelder stomien. Med gode rutiner reduserer du risikoen for hudirritasjoner og lekkasje, som er vanlige utfordringer for personer som lever med stomi.

**76%**

av de som lever med stomi,  
har opplevd lekkasje i løpet  
av den siste måneden.

**88%**

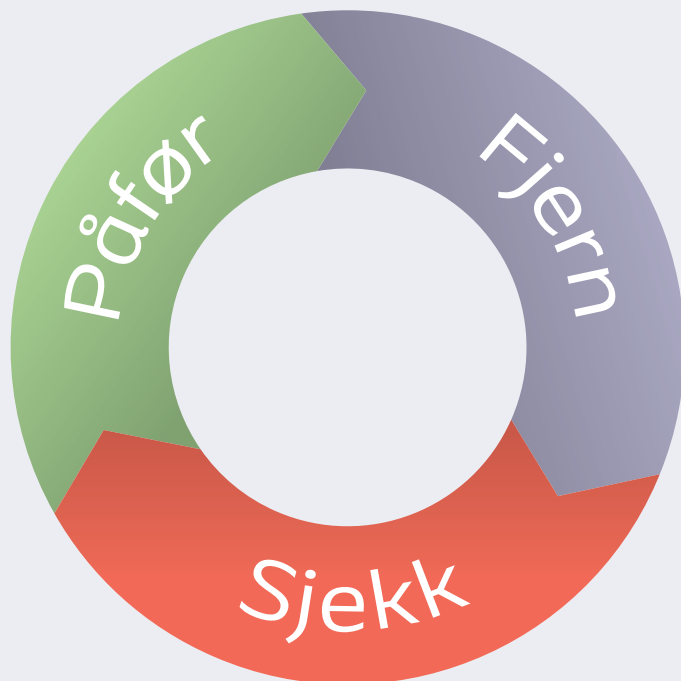
av personer som bruker  
stomiutstyr, har peristomale  
hudproblemer.



# Skap en god skifterutine for å forebygge lekkasje og hudirritasjon

Stomibandasjen er utviklet for å beskytte huden din mot lekkasje (urin eller avføring). Stomibandasjens hudplate fester seg best på frisk, ren og tørr hud.

**Påfør, fjern, sjekk** er en enkel tretrinnsprosess som hjelper deg med å finne en passende rutine for skifte av stomiutstyr med tilstrekkelig skiftehypighet - for å hjelpe deg med å opprettholde sunn hud rundt stomien.



# Klargjør ditt stomiutstyr



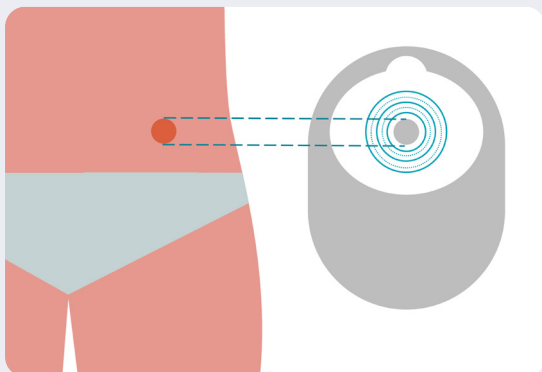
Kroppen og stomien din vil sannsynligvis endre seg over tid - spesielt den første tiden etter operasjonen. For å unngå lekkasje og hudirritasjoner anbefales det at du måler stomien regelmessig. En godt tilpasset hudplate vil gi deg best mulig forutsetninger for en sunn stomi og sunn hud rundt stomien.

## Dette trenger du:

- Et speil
- En penn eller tusj
- Et skyvelær
- En saks

## 1 Ta mål av stomien din

For å måle diameteren på stomien din kan du bruke et skyvelær. Stomien er ikke nødvendigvis helt rund, mål både diagonalt og horisontalt for mest mulig nøyaktig tilpasning. Bruk speilet til å kontrollere at hullet verken er for stort eller for lite. Hullet skal ha en størrelse som passer godt til stomien, ikke for løst og ikke for stramt.



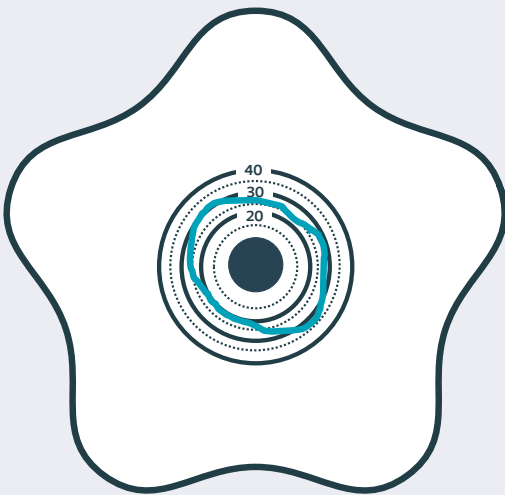
Se animasjon om  
hvordan man tar  
mål av stomien.





## 2 Klipp hull i hudplaten

Når du har målt størrelsen på stomien din, tegner du klippelinjen på stomimalen som samsvarer med dine mål. Stomimalen bruker du så til å tegne klippelinjen på hudplaten. Bruk saksen til å klippe hudplaten i henhold til klippelinjen.



### Et tips

Hvis du har en rund stomi og allerede kjenner diameteren, bruker du bare den ferdigtrykte klippelinjen på baksiden av hudplaten.

### Hvorfor er dette viktig?

Hvis hullet er for lite, kan hudplaten komme i kontakt med den fuktige stomien, noe som kan føre til at hudplaten løsner fordi den ikke fester seg ordentlig til fuktige overflater. Hudplaten vil suge opp fuktigheten fra stomien og potensielt løsne fra midten og ut. Dette kan føre til at avføring kommer i kontakt med huden, og kan forårsake hudirritasjoner. Hvis hullet er for stort, kan du risikere lekkasje og hudirritasjoner fordi avføring kan komme i direkte kontakt med huden rundt stomien.

# Påfør ditt stomiutstyr

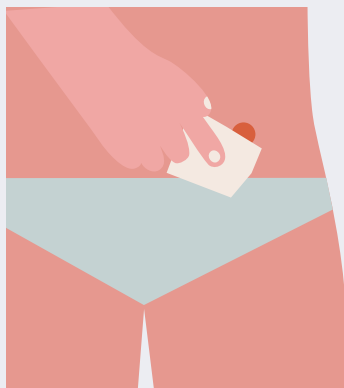


## 1 Sørg for at huden er helt tørr

Før du setter på en ny hudplate, må huden være helt ren og tørr. Hvis det renner avføring ut av stomien mens du skifter hudplate, kan du bruke tørkepapir for å hindre at avføringen kommer i kontakt med huden.

### Hvorfor er dette viktig?

En ren og tørr hud sikrer at hudplaten fester seg bedre. Dette er med på å forebygge lekkasje og hudirritasjoner.

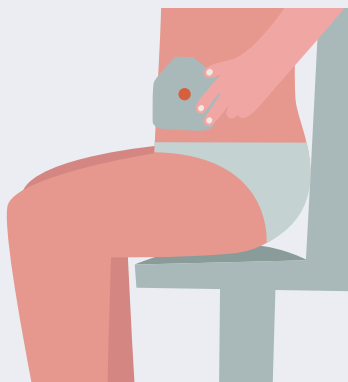


## 2 Rett opp overkroppen

Når du fester hudplaten, er det best at du retter opp overkroppen. Du kan enten stå oppreist eller sitte ned, så lenge overkroppen er rett.

### Hvorfor er dette viktig?

Når du retter opp overkroppen, strekkes huden, noe som kan bidra til at du unngår folder i huden under hudplaten.





### 3 Fest hudplaten nedenfra og opp

Fjern beskyttelsesfolien fra hudplaten. Brett hudplaten bakover og plasser den rett under stomien slik at hullet er på linje med stomien, og brett den sakte opp.

#### Hvorfor er dette viktig?

Når du fester hudplaten nedenfra, får du god oversikt og kan sikre at den sitter godt og er riktig plassert.

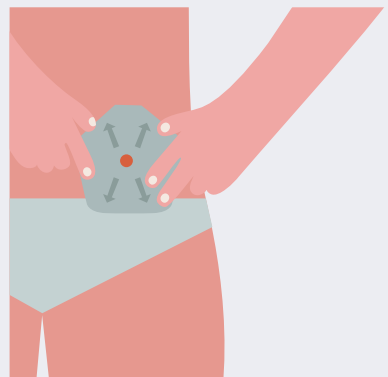


### 4 Glatt ut hudplaten

Ta deg god tid når du fester hudplaten, slik at den sitter godt. Trykk på hudplaten fra området rundt stomien og ut mot kanten av hudplaten. Fortsett å trykke i minst 30-60 sekunder.

#### Hvorfor er dette viktig?

Når du har festet hudplaten på huden og sikret en så glatt overflate som mulig, reduserer du risikoen for luft og lekkasje under den.



# Fjern ditt stomiutstyr



Hvis du opplever ubehag som kløe eller svie, så kan det være tegn på lekkasje under hudplaten. Et stomiskift kan være nødvendig.

## 1 Fjern hudplaten ved å starte øverst

Fjern hudplaten ved å starte øverst og rull den langsomt nedover. Legg et lett trykk på huden med den ledige hånden mens du trekker posen nedover. For å redusere ubehag og irritasjon kan du bruke en klebefjerner spray. Se video om hvordan man bruker produktet.

### Hvorfor er dette viktig?

Hvis du fjerner hudplaten for raskt, kan du risikere å skade huden, som kan føre til rødhet og hudirritasjon.



Se film om  
klebefjerner spray.



## 2 Ta vare på huden

Når du har fjernet hudplaten, bør du rengjøre stomien og området rundt. Bruk vann og/eller en pH-balansert såpe uten lotion- eller olje. Det anbefales ikke å bruke bodylotion på området der hudplaten er festet, da dette kan føre til dårlig feste. Bruk kun kremer som er beregnet for personer med stomi.

Hvis du har mye hår i området rundt stomien, er det bedre å trimme hårene enn å barbere seg, da barbering kan forårsake hudirritasjon.

# Sjekk huden og hudplaten



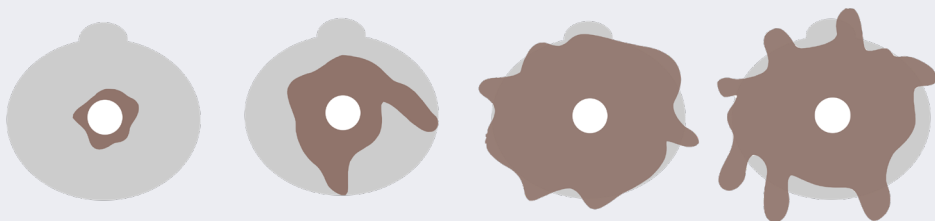
## 1 Sjekk huden og hudplaten

Når du fjerner hudplaten, er det viktig å sjekke om det har vært en lekkasje. Alt som kommer i kontakt med huden rundt stomien er lekkasje. Kontroller den siden som har vært festet til huden. Den skal være fri for tegn til lekkasje. Huden skal også være uten tegn til lekkasje og/eller rødhet - du kan bruke et speil som hjelpemiddel.

### Hvorfor er dette viktig?

Du bør alltid kontrollere huden og baksiden av hudplaten etter at du har fjernet den. Tegn på hudskader eller erodert hudplate kan tyde på at stomiposen ikke ble påført på riktig måte, men det kan også være et tegn på at du må skifte stomipose oftere.

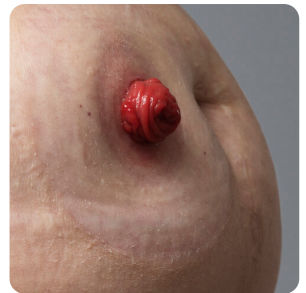
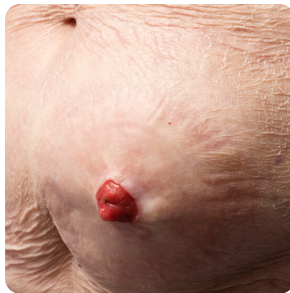
Se eksempler på lekkasje på hudplaten nedenfor.



# Hvordan ser sunn hud ut?

En sunn hud rundt stomien skal se ut som huden på resten av magen. Den kan være litt rosa/rød, umiddelbart etter at du har tatt av hudplaten. Vedvarende rødhet eller skadet hud, kan være et tegn på at huden er irritert.

Se eksempler på sunn hud nedenfor.



## Visste du at?

Hudirritasjon blir ofte forvekslet med allergi, men studier viser at 67 % av alle peristomale hudkomplikasjoner skyldes lekkasje.

Hvis du får en allergisk reaksjon, vil hele området som har vært i kontakt med hudplaten bli irritert og misfarget, eventuelt også ledsaget av kløe og svie.



# Hvordan ser irritert hud ut?

Hudirritasjon kan være ubehagelig. Mild hudirritasjon kan du muligens løse selv. Ved mer alvorlig hudirritasjon bør du imidlertid rådføre deg med helsepersonell.

Hudirritasjon du bør være oppmerksom på:



## Rosa/rødhhet

Selv lett rødhhet kan være en indikasjon på hudirritasjon. En årsak til dette kan skyldes lekkasje. Sørg for en tett forsegling, vurder oftere skift, undersøk hudplaten etter hvert skift og følg med på hudens utvikling. Ta gjerne bilder underveis.



## Rød og væskende hud

Kan være irritativ kontakteksem som ser ut som røde, væskende områder rundt stomien. Smerter eller blødninger kan forekomme. Det forårsakes av noe som irriterer huden din - mest sannsynlig avføring på huden (lekkasje).



## Rød hud med prikker

Kan være follikulitt som gir små, røde, smertefulle prikker/kviser. Det skyldes en infeksjon i hårsekkene i nærheten av stomien. Follikulitt kan oppstå hvis du bruker makt når du fjerner hudplaten. Det kan også oppstå når du barberer håret rundt stomien for ofte.

# Bruksanvisninger på video

Selv om du nå ha lært deg tre-trinns prosessen, påfør, fjern og sjekk, har de ulike produktene variasjoner som du bør være klar over. Vi har derfor laget videoer som forklarer hvordan du bruker de ulike løsningene. Skann QR koden nedenfor og se steg-for-steg videoer på den løsningen du bruker.



Visste du at Coloplast har sykepleiere som du kan kontakte om du har spørsmål om ditt stomiutstyr?  
Ta kontakt med Coloplast Assistanse - 22 57 50 20.



## Stomidagbok

Å få en stomi kan være overveldende, og det er ofte vanskelig å huske detaljer og informasjon som blir gitt.

Stomidagboken kan hjelpe deg å huske disse detaljene, og kartlegge eventuelle utfordringer du kan møte. Den kan også hjelpe deg med å huske utstyr du bruker eller har brukt. Stomidagboken kan brukes av deg som nylig har fått stomi, og for deg som har hatt stomi i mange år. Forhold endres, nye utfordringer kan oppstå eller annet utstyr testes ut.

Ved å bruke stomidagboken kan du kartlegge utfordringer, observasjoner og erfaringer. Dette kan du ta med til din stomisykepleier, og dermed danne et godt grunnlag for best mulig løsning for deg og din stomi.



# UKE 1

|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

De vanligste utfordringene for pasienter med stomi er lekkasje, hudirritasjon, luft i posen og at stomiposen løsner.



# UKE 2

|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

SenSura Mio har et unikt sirkelfilter som reduserer tilstopping og ballooning betydelig sammenlignet med andre stomimerker. Skann QR-koden for å se en demonstrasjon av testen.





|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Visste du at Coloplast har sykepleiere som du kan kontakte om du har spørsmål om ditt stomiutstyr?  
Ta kontakt med Coloplast Assistanse - 22 57 50 20.



# UKE 4

|         | Antall skift | Lekkasje    | Sår hud     | Mye luft    |
|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Mandag  | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Tirsdag | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Onsdag  | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Torsdag | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Fredag  | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Lørdag  | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |
| Søndag  | <div></div>  | <div></div> | <div></div> | <div></div> |

En tetningsring kan hjelpe med å forebygge lekkasje mellom stomien og hudplaten.  
Skann QR-koden for å se en film.





# UKE 5

|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sårpulver kan hjelpe med å redusere hudirritasjon. Skann QR-koden for å se en film.





|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Visste du at kroppen og stomien kan endre seg i løpet av de første 6-8 ukene etter operasjon? Det er derfor viktig at du har ekstra fokus på hullstørrelsen på hudplaten. Se film som forklarer dette nærmere ved å skanne QR-koden.





# UKE 7

|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Barrierefilm beskytter mot avføring og hudplater.  
Skann QR-koden for å se en film.





|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Visste du at lekkasje også defineres som lekkasje når du får litt avføring under hudplaten? Hvis dette er en utfordring som gjentar seg, bør du kontakte din stomisykepleier for veiledning.

# STOMIDAGBOK



## UKE 9

|         | Antall skift         | Lekkasje              | Sår hud               | Mye luft              |
|---------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mandag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tirsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Onsdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Torsdag | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fredag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lørdag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Søndag  | <input type="text"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Har du behov for en ny gratis stomidagbok?

Ta kontakt med Coloplast Assistanse - 22 57 50 20.

# Dokumentasjon av utstyr

Skriv ned endring av stomiutstyr, slik at det er lettere for alle å følge med på hva som er utprøvd.

| DATO | UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT |
|------|----------------------------|
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |

# Dokumentasjon av utstyr

Skriv ned endring av stomiutstyr, slik at det er lettere for alle å følge med på hva som er utprøvd.

| DATO | UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT |
|------|----------------------------|
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |

# Dokumentasjon av utstyr

Skriv ned endring av stomiutstyr, slik at det er lettere for alle å følge med på hva som er utprøvd.

| DATO | UTFORDRING, TILTAK, EFFEKT |
|------|----------------------------|
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |
|      |                            |

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 inkontinens, hud- og sårpleieprodukter. Vi er et internasjonalt selskap med over 14 000 ansatte.