



# Hverdagen med colostomi





# Forord

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

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

Brosjyren er en del av et undervisningsprogram for stomiopererte og kan benyttes i pre- og postoperativt informasjonsarbeide for stomiopererte.

Det er utarbeidet tre ulike stomi-brosjyrer. Disse tar for seg hverdagen med colo-, ileo- og urostomi. Brosjyrene vil gi svar på noen av de spørsmålene du måtte ha i forbindelse med en stomioperasjon.

Ønsker du mer detaljert og utfyllende informasjon om et spesielt emne, ber vi deg kontakte de respektive ressurspersonene på dette fagområdet.

## Innhold

Forord.....	2
Fordøyelsessystemet.....	3
Hva er en colostomi?.....	4
Kan jeg leve som før?.....	6
Hvordan steller jeg stomien?.....	10
Hvordan bruker jeg posen?.....	11
Stomitolbehør.....	13
Hudpleietips.....	13
Egne notater.....	14
Motta Assistanse.....	15

# Fordøyelsessystemet

Fordøyelseskanalen 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 føden. 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. Føden 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 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. Sekretene fra tykktarmen har et meget lavt innhold av enzymer, og pH-verdien er nesten nøytral.





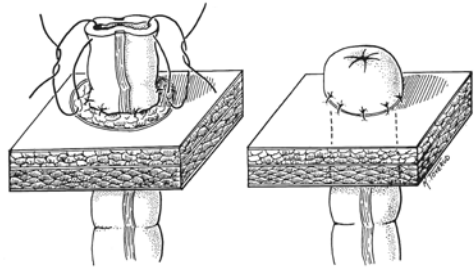
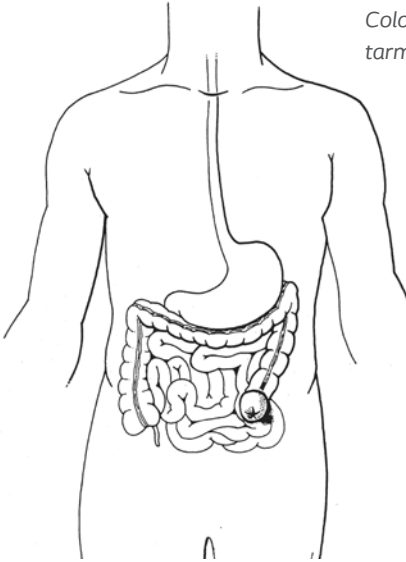
# Hva er en colostomi?

**Stomi = åpning**  
**Tykkertarm = colon**

En colostomi er en åpning i huden der tykkertarmen føres ut gjennom bukveggen. En colostomi kan anlegges forskjellige steder på tykkertarmen avhengig av hvor den syke delen av tarmen befinner seg.

De fleste permanente colostomier konstrueres i den s-formede siste del av tykkertarmen. Dette kalles en sigmoideostomi. Transversostomi, en annen stomitype, plasseres i tverrgående del av tykkertarmen. Denne er oftest av midlertidig karakter, men konstrueres sjelden.

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



Stomien konstrueres ved at 1-2 cm av tykk-tarmen føres ut gjennom huden og syes fast.

### Hvorfor anlegger man en colostomi?

Vanligste årsaken er:  
Kreft i ende- og tykktarmen.

### Årsaken kan også være:

- Betennelsestilstand.
- Medfødte misdannelser.
- Stråleskader.
- Skader på tarmen (ulykker).
- Fistler.

### Hva skjer?

- Den "syke" delen av tarmen fjernes.
- Du får et operasjonssnitt på magen, og hvis endetarmen fjernes, et sår i endetarmsåpningen. Den første tiden etter en operasjon kan såret gjøre vondt når du sitter.
- Stomien legges oftest fram på venstre side av magen.

- Stomien konstrueres ved at 1-2 cm av tykktarmen føres ut gjennom huden og syes fast.
- Like etter operasjonen er stomien hoven. Dette vil forandre seg etter noen uker. Stomien skal ha en frisk rødfarge.
- Du føler ikke smerter i stomien.

### Hvordan er avføringen som kommer ut av stomien?

- Rett etter operasjonen vil avføringen være tyntflytende og inneholde blod. Dette er helt normalt.
- Avføringen stabiliserer seg innen 1-2 uker etter operasjonen.
- Har dine avføringsvaner vært regelmessige før operasjonen fortsetter de å være det.

# Kan jeg leve som før?

## Kost

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

## 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.
- Spis fiberrik mat som f.eks. grovt brød, grønnsaker og frisk frukt.
- Mat som grønne grønnsaker, kål, løk, bønner, erter, sterkt krydder, frukt, kunstig søtningsstoff, kullsyreholdig drikke og tyggegummi kan gi mye luft.
- Mat som appelsinkjøtt, stangselleri, asparges, druer med stener, rabarbra, tomatskinn og sjampinjong løses dårlig opp i tarmen og kan føre til stopp.

Hvis du får magesmerter i forbindelse med måltidet, så vær forsiktig med disse matsortene.

## For å unngå forstoppelse:

- Drikk rikelig.
- Spis grovt brød, grønnsaker, tørket frukt, plommer, surmelk og yoghurt.
- Hold faste måltider.
- Få rikelig med mosjon.

## Hvis du får diaré:

- Erstatt den væsken du mister, gjerne med blåbærsaft.
- 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:

- Lag en kopp te av en teskje karve. Den kan også spises tørr. Dette kan også gjøres med fenikkel og nesle.

## For å redusere lukt:

- Persille reduserer lukt.
- Riv av to fyrstikker etter hvert toalettbesøk. Ernæringsfysiologen kan gi deg råd og veiledning vedørende ditt kosthold.

## Arbeid

En colostomi i seg selv skal ikke være til noe hinder i ditt daglige liv. De fleste lærer seg raskt hvordan de skal stelle stomien, og er snart tilbake i sitt daglige arbeide.

## Fritid

Dine fritidsinteresser kan du fortsette med som før operasjonen. Selve stomien hindrer deg ikke i f.eks. å mosjonere. Graden av mosjon bestemmer du selv, alt etter hvordan du føler deg.



- 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 du må skifte pose oftere enn vanlig.
- Mosjon og idrett kan du som regel gjøre som tidligere.
- Reise kan du gjøre som tidligere. Husk å ta med rikelig med ekstra poser.
- Ha posene i håndbagasjen med tanke på at koffertene kan forsvinne på reisen.
- Husk å ta med evt. hudpleiemiddel og annet tilbehør.
- Foreningen for stomiopererte finnes i nesten alle land, ta med adresser. Disse kan du få av din lokale stomiforening (NORILCO).

### **Klær**

Bruk de klærne du liker og som du brukte før du ble operert. Enkelte ganger

føles det riktig å ta hensyn til stomiens plassering.

### **Seksualitet og samliv**

Etter en stomioperasjon tror mange at de ikke lenger kan leve 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 colo-tomi. 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 la ikke 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 vil ikke være til hinder 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 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 eller stomipropp.
- Dekk eventuelt posen med en overtrekkpose.
- Bruk andre stillinger enn "misjonærstillingen", hvis det trykkes for mye på posen.

Prøv deg 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.

Ikke gi opp, men tillat deg i fred og ro å lære stomien din å kjenne og akseptere den.



# “Det er viktig at du selv velger den bandasjen du liker best „



## Allment

- 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 sykepleieartikler). Du betaler en egenandel.
- Bestill nye produkter minst 2 uker før de gamle tar slutt.
- Dersom du kan dokumentere mer utgifter utover en viss størrelse kan du søke om grunnstønad. Ta kontakt med NAV.

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

- Nærmeste pårørende kan være til stor hjelp og støtte.

- Legen/kirurgen er den som behandler deg.
- Pleiepersonalet på den avdelingen du kommer til etter operasjonen, vil lære deg å stelle stomien og gi deg råd og veiledning.
- Hjemmesykepleien på ditt hjemsted vil kunne hjelpe deg dersom det er noe du selv ikke mestrer med stell av stomien og bandasjebytte etter hjemkomsten.
- Stomisykepleieren eller stomikontakten i ditt distrikt er den personen du bør ta kontakt med etter utskrivningen. Bandagistens/apotekets personell kan også gi deg råd i ditt bandasjevalg.
- Sosionomer/NAV kan råde og hjelpe deg tilrette med sosiale og økonomiske rettigheter.
- Ernæringsfysiologen kan gi deg råd og veiledning vedrørende ditt kosthold.
- NORILCO – Norsk Forening for stomi- og reservoaropererte og LMF - Landsforeningen mot fordøyelsesykdommer, kan hjelpe og støtte deg som medmenneske. NORILCO har egne stomirådgivere. Nesten alle medlemmer er selv stomiopererte og deler gjerne sine erfaringer med andre.
- Vi som produsenter av stomiutstyr har mye kunnskap om våre respektive produkter. Ta kontakt med oss hvis du har spørsmål eller trenger informasjon. Og husk – dine synspunkter er svært verdifulle for oss.

# Hvordan steller jeg stomien?

## Allmenn hygiene

- Dusj og bad som du gjorde før. Du trenger ikke å ha bandasje på stomien når du dusjer.

## Stell av stomien og hudpleie

- Vask huden rundt stomien med vann. Du kan eventuelt bruke en uparfymert såpe med lav pH-verdi.
- Skyll nøye med lunkent vann. Såperester kan gi allergi.
- Tørk godt, bruk en myk kompress – ikke skrub! Stomien kan blø litt, dette er ufarlig.
- Unngå å vaske med løsemiddel.
- Huden har godt av å bli lufttørket en gang iblant.
- Bruk kun spesialkremer rundt stomien dersom huden er rød/tørr.
- Hår rundt stomien barberes bort (barber "medhårs"), helst med engangshøvel.
- Om du får sår hud eller om du vil diskutere hudpleie, ta kontakt med din stomisyrkepleier eller lege.



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

# Hvordan bruker jeg posen?

## Materialiell

Den som har en colostomi bør bruke 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 muliggjør en tett og god bandasjering. Hvis du har diaré, bruk en tømbar pose.

## 1-dels bandasje

En 1-dels bandasje er en komplett pose som består av pose med klebeflate. Du bytter hele posen inn til stomien ved hvert poseskift. Posen skiftes vanligvis 2-3 ganger pr. døgn.

## Slik skiftes en 1-dels bandasje

- Finn frem: Stomipose, mal, saks, tusj, barriere krem, kompresser, avfallspose og vann.
- Fest avfallsposen i bukselinningen.
- Løsne forsiktig på posen med en fuktigkompress.
- Bruk en fuktig kompress, vask huden og stomien.
- Tørk stomien og huden med en tørr kompress.
- 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.
- Sjekk at malen passer, lag eventuelt en ny.
- Legg malen bak platen på posen og tegn av.

- Klipp ut det påtegnede hullet og kontroller at det passer på stomien.
- Tørk av stomien. Ta av beskyttelses-papiret bak platen. Begynn i underkant av stomien og tre platen over. Hold over platen så den fester seg godt til huden. Kontroller at posen har festet seg hele veien rundt.
- Rydd opp og knyt igjen avfallsposen.

## 2-dels bandasje

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



*SenSura Mio, 1-dels stomiutstyr med elastisk hudplate*



SenSura Mio Flex, 2-dels stomiustyr.



Irrigasjonssett.

### Slik skiftes en 2-dels bandasje:

- Finn frem: Stomipose, mal, saks, tusj, barrierekrem, kompresser, avfallspose og vann.
- Fest avfallsposen i bukselinningen.
- Løsne forsiktig på platen med en fuktig kompress eller kleberfjerner spray.
- Bruk en fuktig kompress, vask huden og stomien.
- Tørk stomien og huden med en tørr kompress.
- Hvis huden er spesielt tørr, smør på et tynt lag med barrierekrem. La dette trekke inn i huden i 1-2 min. og tørk av det overskytende.
- Sjekk at malen passer, lag eventuelt en ny.
- Legg malen bak stomiplaten og tegn av.
- Klipp ut det påtegnede hullet og kontroller at den utklippede platen passer med stomien.
- Tørk av stomien. Ta av beskyttelses-papiret bak platen. Begynn i

underkant av stomien og tre platen over. Hold på platen så den fester seg godt til huden.

- Sett på en ny pose ved å fjerne beskyttelsespapiret på posen. Posen festes på festeplaten i underkant og legges over stomien. Før fingrene over posen for å sikre at den sitter på platen. Hvis det benyttes en tømmbar pose – husk å lukke utløpet.
- Rydd opp og knyt igjen avfallsposen.

### Alternative løsninger

Irrigasjon er en metode for tømning av tarmen med vannklyster som utføres hver 2.– 3. dag.

Sigmoideo-stomiopererte kan tømme tykktarmen med vannklyster – irrigasjon. Assura Con Seal er en stomipropp som gjør at du kan være posefri hele døgnet. Din lege eller stomisykepleier kan gi deg råd og veiledning om både irrigasjonsmetoden og stomiproppen.

# Stomitolbehør

Stomitolbehør er produkter som 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. Barrierefilmten svir ikke og den påvirker ikke klebeevnen. Både spray og servietter tørker på sekunder, så ny hudplate kan settes på nesten med en gang.

## Formbar 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 personer med stomi er redd for at hudplaten skal løsne eller at man opplever av kantene 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.

## 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.



# Egne notater

Legen som opererte meg heter .....

Sykehus .....

Min stomisyrkepleier heter .....

og treffes på telefon .....

Telefontid .....

Min lokale NORILCO avd. er .....

Adresse .....

Telefon .....

Min kontaktperson i NORILCO er .....

Adresse .....

Telefon .....

Telefontid .....

# Assistanse

Informasjon, råd, tips og erfaringer 1/2017

Opptur Down Under

Side 4

Brava beskyttende  
tetningsring

Side 6

Sykkelig trøtt  
- fatigue

Side 16

Lena Schrøder,

spiller kjele hockey  
med gutta

 Coloplast

last

## Motta Assistanse

Bladet "Assistanse - for en bedre hverdag" er et gratis tilbud. Ønsker du å motta Assistanse kan du sende inn svarslippen til høyre. Du kan også registrere deg på våre nettsider, eller ved å sende en e-post til: [assistanse@coloplast.com](mailto:assistanse@coloplast.com)

### Hva kan du lese om i Assistanse?

Artiklene inneholder informasjon om våre produkter, ulike diagnoser, artikler fra leger og stomisyepleiere, og sist, men ikke minst innlegg fra brukere av våre produkter.

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

Vi samarbeider tett med 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 10 000 ansatte.

Ostomy Care  
Urology & Continence Care  
Wound & Skin Care

Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S © 09-2015  
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark  
CRM-nummer: 44QN00001



Coloplast Norge AS  
Postboks 162 Manglerud  
0612 Oslo  
Telefon 22 57 50 00  
[www.coloplast.no](http://www.coloplast.no)  
Følg oss på Facebook 