



# Hverdagen med ileostomi





# Forord

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

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 normal 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 stomibrosjyrer. Disse tar for seg hverdagen med colo-, ileo- og urostomi. Brosjyrene vil gi svar på noen av de mange 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 ileostomi? .....	5
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 ileostomi?

**Stomi = åpning**  
**Tynntarm = ileum**

Når 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:

- Betennelsessykdommer i tarmen som Crohns sykdom og Ulcerøs Colitt.
- Familiær colonpolypose
- Kreft

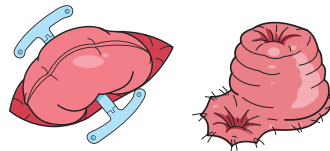
## Hva skjer?

- Den "syke" delen av tarmen fjernes.
- Du får et operasjonssnitt på magen og et sår i endetarmsåpningen hvis endetarmen fjernes. Rett etter operasjonen kan det gjøre litt vondt i såret når du sitter.
- Stomien konstrueres ved at tynntarmen føres ut gjennom huden og syes fast.

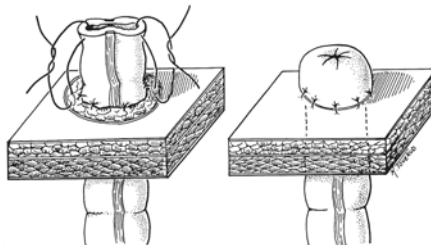
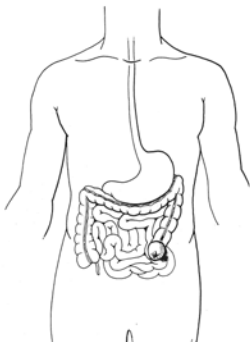
- Stomiens lengde blir ca. 2-4 cm.
- Like etter operasjonen er stomien hoven. Dette vil forandre seg etter noen uker, og stomien vil få en frisk rødfarge.
- Du kjenner ikke smerte i stomien.

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



Tynntarmsenden legges frem gjennom bukveggen.

# Kan jeg leve som før?

Det er få ileostomiopererte 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 og utenom måltidene.
- Du kan gjerne salte maten litt ekstra.
- Mat som nøtter og trevlet mat, f.eks. asparges, appelsinkjøtt, stangselleri, druer med stener, rabarbra, tomatskinn, fruktskall og sjampinjong løses dårlig opp i tarmen og kan føre til mageknip. Prøv deg frem med små mengder av dette og tygg maten godt.
- Matsorter som er gassdannende: kullsyreholdig drikker, løk, kål, sterke krydder, erter, bønner, kunstige søtningmiddel og tyggegummi.
- Vitamin og mineraltilskudd, vitamin B12 er spesielt viktig.

## Hvis du får forstoppelse, alvorlig diarè eller smerter:

- Kontakt helsepersonell eller sykehus.

## Hvis du taper store mengder fra stomien (omgangssyke el. lign.):

- Erstatt den væsken du mister, gjerne med blåbærssaft.

- Salt maten litt ekstra. For å holde på væsken, kan kombinasjonen av salt og sukker være bra. Spis gjerne salt kjeks og drikk saft sammen.
- Spis mat som binder magen; blåbær, banan, fint brød, kokt ris og pasta.
- Hold deg til magre matvarer; unngå søt mat, fet mat, alkohol og melk.
- Hvis diarèen varer i mer enn 2 dager eller urinen minker – oppsøk lege!

## Arbeid

En ileostomi i seg selv skal ikke være til noe hinder i ditt daglige liv. De fleste lærer seg fort 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 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.
- Reise kan du gjøre som før. 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 hadde før operasjonen. 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. Ileostomien bør ikke hindre deg i din omgang med andre mennesker. Jo forttere 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.

Prøv å sett dere inn i hverandres verden for bedre å kunne forstå den andre. Noen stomiopererte synes kanskje at posen kan være en hindring for seksuelt samvær. 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 for-ståelse, og ikke minst, våge å



være seg selv er viktige elementer for å få et godt seksualliv, også etter stomioperasjonen.

Ileostomien 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, eller om mulig, brett opp posen.

- Skift gjerne til en mindre pose eller minicap.
- 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.



# “ Vi som produsenter har mye kunnskap om våre respektive produkter „

## 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.

Det er viktig at du selv velger den bandasjen du liker og kan håndtere best. 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/kirurg 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 stomisykepleier eller lege.

## Alternativer til ileostomi

Bekkenreservoir er en operasjonsmetode som kan tilbys en del personer. Da konstrueres et reservoir av tarmen, som siden kobles sammen med endetarmen. Avføringen kommer da ut den vanlige veien. Enkelte pasienter kan tilbys Kocks reservoir. Det vil si at kirurgen konstruerer et reservoir av tarmen innenfor bukveggen. Dette reservoaret tømmes ved hjelp av et kateter.

Din lege eller stomisykepleier kan gi deg råd og informasjon om både vanlig ileostomi og ulike reservoirer.



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

# Hvordan bruker jeg posen?

## Materiell

Den som har en ileostomi bør bruke en tømbar pose. Posen byttes ved behov. Det er viktig at bandasjen holder tett rundt stomien, ellers kan lekkasje og hud-irritasjon oppstå pga. at tarminnholdet er tyntflytende og inneholder enzymer. Tetningsringer og pasta kan være aktuelt for en god bandasjering.

## 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 bandasjeskift. Posen skiftes vanligvis daglig.

## 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 fuktig kompress.
- 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.



SenSura Mio 1-dels tømbar pose.

## 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 daglig.

### Slik skiftes en 2-dels bandasje:

- Finn frem: Stomipose, mal, saks, tusj, barriere krem, kompresser, avfallspose og vann.
- Fest avfallsposen i bukselinningen.
- Løsne forsiktig på platen med en fuktig kompress eller med 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 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 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.
- Husk å lukke utløpet på posen før den settes på. Sett på en ny pose ved å fjerne beskyttelses-papiret på posen. Posen festes på festeplaten i underkant og legges over stomien. Før fingrene over posen for å sikre at den sitter på platen.
- Rydd opp og knyt igjen avfallsposen.



SenSura Mio Flex tømbar pose og hudplate.

# 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. 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.

## 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 barrierekrem 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 © 04-2017.  
Alle rettigheter er forbeholdt Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark  
CRM-nummer: 44QN00002



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