



Hur blir min vardag *med kolostomi*

Ostomy Care / Continenence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast®
assistans



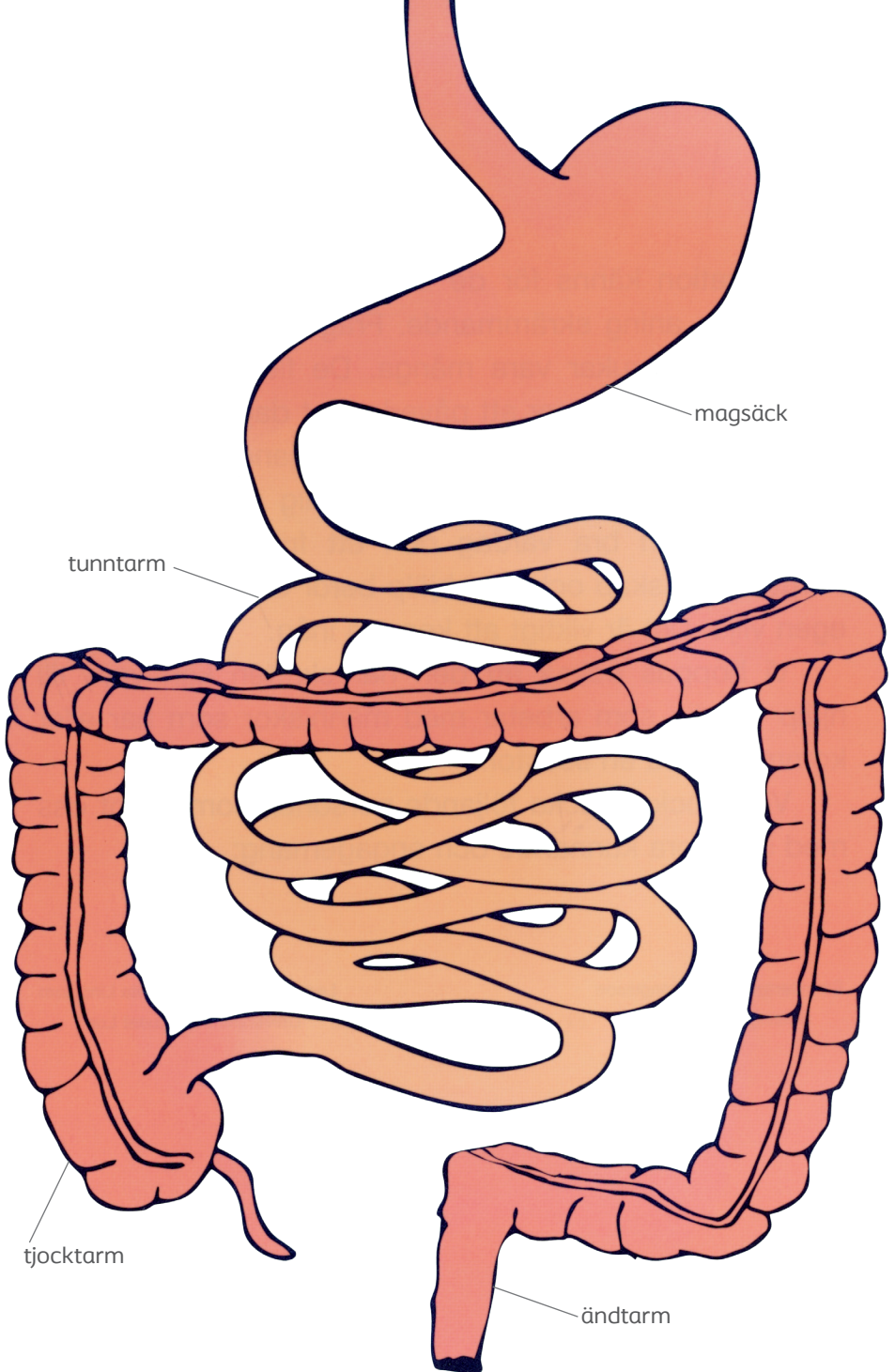
Förord

En operation känns för de flesta som något stort och kanske en aning skrämmande. Frågorna inför och efter operationen brukar vara många. De flesta handlar om hur ingreppet kommer att påverka det dagliga livet, det vill säga "Hur blir min vardag?"

Vi hoppas att de följande sidorna ska ge dig svar på dina frågor och hjälpa dig att snabbt hitta tillbaka till en bra vardag och ett fritt och aktivt liv. Det är viktigt att komma ihåg, att förutom kunskap och god hjälp beror det förstås på din egen vilja hur fort du lyckas anpassa dig till din nya situation.

Broschyren är ett komplement till den muntliga information du får av din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal före inläggningen på vårdavdelning.

Vi hoppas också att den här skriften kan vara till hjälp för dig som arbetar med personer som har stomi och för dig som kommer att få en kolostomi.



Vad är en kolostomi?

Stomi = öppning
Kolon = tjocktarm

En kolostomi är en öppning i huden där tjocktarmen tas ut genom bukväggen. En kolostomi kan skapas på olika ställen på tjocktarmen beroende på var den sjuka delen av tarmen befinner sig. Det som kommer ut från stomin är avföring och gas.

Vanliga orsaker:

- Tumörsjukdom
- Inflammatoriska tillstånd t.ex. i tarmfickor
- Avlastning

Vad händer vid operationen?

- Den "sjuka" delen av tarmen tas bort.
- Du får ett operationssår på magen och ibland även i stjärten.
- Själva stomin skapas genom att en del av tjocktarmen dras ut genom huden, och sys fast där.
- Stomins höjd brukar vara ca 1–2 cm och sitter oftast på vänster sida på magen.
- Stomin har ingen känsel vid beröring.

Transversostomi

är en variant av kolostomi. Den skapas av att man lyfter ut en tjocktarmslynga (loop) vilket innebär att det finns två öppningar. Från den ena öppningen kommer avföringen och den andra leder vidare mot den delen av tarmen som är bortkopplad.

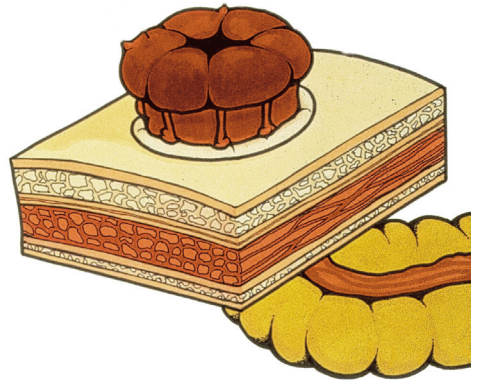
Denna typ av stomi används som en tillfällig avlastning.

Hur blir avföringen?

Den förändring i tarmen som operationen innebär, påverkar inte dess funktion nämnvärt men du kan inte längre kontrollera tarmtömningen då stomin saknar slutmuskel.

- Konsistens, mängd och lukt blir därför oftast som tidigare när allt har stabiliserat sig.
- Gaser bildas som vanligt i tarmen och kommer ut genom stomin.

Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal kan ge dig mer information.



Stomin konstrueras genom att 1–2 cm av tjocktarmen förs ut genom huden och sys fast.



Kan jag leva som vanligt?

Att få en kolostomi är inget hinder i det dagliga livet. Man lär sig ofta med tiden vad som fungerar.

Mat

De flesta som opereras med en kolostomi kan fortsätta att äta samma mat som tidigare.

Tänk dock på att:

- Tugga maten väl
- Ät regelbundet
- Drink ordentligt
- Besvärar du av mycket gaser kan gasbildande mat undvikas, t.ex. kolsyrad dryck, lök, kål, ärtor, bönor samt att tugga tuggummi

Vill du läsa mer om kost och mat kan du göra det på stomi-assistans.se.

Förstoppning

Vid förstoppning gäller samma råd/ anvisningar som när du inte hade stomi:

- Drink mycket
- Ät lösande kost: fiberrikt, grönsaker, frukt och katrinplommon
- Motion
- Apoteken tillhandahåller många olika receptfria läkemedel mot tillfällig förstoppning

Magsjuka

Vid magsjuka gäller samma råd/ anvisningar som när du inte hade stomi:

- Drick mycket så du ersätter förlorad vätska.
- Ät stoppande kost: blåbärsdryck t.ex. Proviva, ljust bröd och te.

Om du inte kan lösa förstoppningen eller häva diarrén, tag kontakt med din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal.

Arbete

Stomin är inget hinder i det dagliga livet. Du lär dig snabbt att sköta stomin och kan snart arbeta som vanligt.

Fritid

Motion och idrott kan du oftast utöva precis som tidigare. Bada, basta och sola går alldeles utmärkt. Tänk bara på att inte utsätta stomin för direkt solljus.

Resa

Resa kan du också göra som vanligt. Kom bara ihåg att alltid ha med dig rejält med bandage. Det är bäst att förvara bandage och tillbehör i handbagaget, eftersom väskor kan försvinna längs vägen. Ett tips är att lägga några stomibandage i ditt resesälls kamps handbagage så är du på den säkra sidan.

Kläder

Fortsätt att använda de kläder du tycker om och som du hade innan operationen. Precis efter operationen kan det vara bra att inte linningen på byxor eller kjol skaver/trycker på stomin.



VAD KAN JAG ÄTA?

De flesta med kolostomi kan fortsätta äta samma mat som innan.

Samlevnad

Tänk på att kolostomin inte förändrat dig som människa. Du bör så fort som möjligt återgå till din vanliga livsrytm. Låt inte kolostomin inskränka på ditt liv eller i ditt umgänge med dina vänner.

Att återuppta samlivet kan ibland kännas svårt. Tala med din partner om hur du känner det. Ta ett steg i taget och tillåt dig i lugn och ro att lära känna och acceptera din stomi. Efter en tid brukar det kännas bättre.

Vänd dig gärna till din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal för råd och stöd.

Hur sköter jag min stomi?

Allmän hygien

Fortsätt att duscha och bada precis som tidigare. Du behöver inte använda bandage i duschen, även om det givetvis går bra att både duscha och bada med bandaget på.

Hudvård runt stomin:

- Du kan använda ett häftborttagningsmedel när du tar av ditt bandage.
- Tvätta huden runt stomin med vatten. Om något mer än vatten krävs, använd en tvål som är oparfymerad. Skölj noga med vatten. Tvålr rester kan ge allergi.
- Torka torrt med en kompress.
- Använd inga feta salvor runt stomin, då fäster inte bandaget.

- Har du hårväxt runt stomin, raka försiktigt bort det.
- Behöver du komplettera ditt bandage med några hudvårdande produkter, kontakta din stomiterapeut/läkare.
- Det gör inte ont att röra vid stomin. Stomin kan lätt blöda vid beröring och detta är ofarligt.
- Det är viktigt att bandaget sluter tätt runt stomin för att skydda huden.

Bandagen finns i många olika utföranden och storlekar, och bör utprovas individuellt tillsammans med din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal.

Om du får någon hudskada eller vill diskutera hudvård kontakta din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal.



Att torka av huden ordentligt är en viktig del i hur du sköter din stomi. Huden ska vara hel, ren och torr.

Hur använder jag mitt bandage?

Material

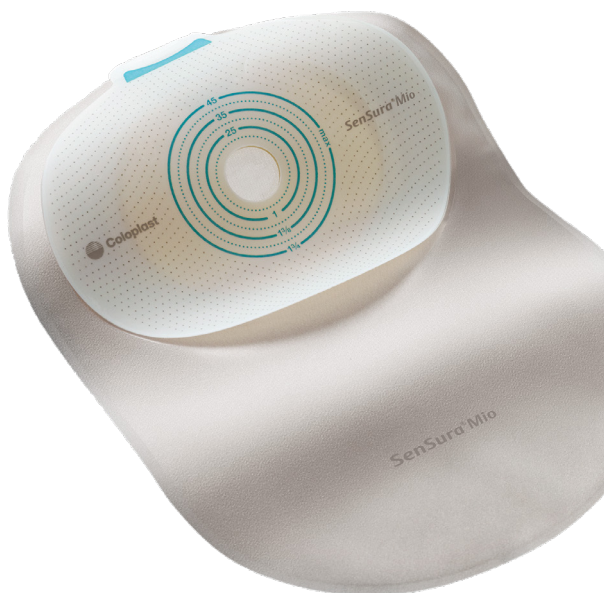
Den som har en kolostomi kan vanligtvis använda en sluten påse. Påsen byts vid behov och har filter för att minska gasen i påsen och för att filtrera lukt. Det är viktigt att bandaget sluter tätt runt stomin, annars kan det finnas risk att läckage uppstår. Tättningsringar och/eller pasta kan förstärka tätningen. Har du diarré kan du använda en tömbar påse.

Förbereda byte av bandage

- Tag god tid på dig vid bandagebyte.
- Plocka fram allt du behöver innan du börjar bandageringen.

Hur byter jag mitt bandage?

- Tag försiktigt av påsen eller plattan.
- Bandaget kastas i det vanliga hushållsavfallet. Det är lämpligt att först försluta det använda bandaget i en plastpåse innan det kastas.
- Klipp ett hål i häftan som motsvarar storleken på din stomi. Är hålet för stort finns det risk för läckage, så att avföring kommer i kontakt med huden vilket kan orsaka hudirritation. Är hålet för litet är det risk att det klämmer åt stomin.



SenSura® Mio, 1-delsbandage med elastisk häfta.

- Var noga med att huden är ren och torr, innan du sätter på ett nytt bandage.
- Applicera häftan runt stomin och massera hela häftan ordentligt mot huden i 30–60 sekunder med början närmast stomin. Låt samtidigt fingrarna löpa hela vägen runt stomin. Undvik att dra i häftan eller huden när du applicerar bandaget.

Efter operationen

- Träna ordentligt på att byta ditt stomibandage. Det är som att lära sig att gå på toaletten igen.

Vill du ha en ytterligare beskrivning hur du byter ditt bandage kan du läsa mer på stomi-assistans.se eller kontakta Coloplast kundservice på 0300-332 56.

Stomibandage

1-delsbandage

1-delsbandaget är ett komplett bandage, där påse och platta sitter ihop och du byter allt på en gång. Detta bandage byts vanligtvis 1–3 gånger/dygn.

2-delsbandage

2-delsbandaget består av två delar, en platta och en påse. Plattan fästs på huden, och byts vanligtvis var 2–3 dag men det är individuellt. Påsen appliceras fast på plattan och kan därmed bytas oftare än plattan.

Alternativa lösningar

Irrigation – en metod att kontrollera tarmpunktionen.

En möjlighet för kolostomiopererade att regelbundet ge sig ett vattenlavemang som stimulerar tjocktarmen till tömning via stomiöppningen.

Irrigation är en metod som planeras individuellt men den passar inte alla. Din stomiterapeut utvärderar om metoden fungerar för dig och du behöver sedan viss träning av din stomiterapeut.

Fördelar med irrigation:

- Gör att du själv kan påverka tidpunkten för tarmtömningen.
- Oftast ingen avföring i påsen.
- Minskad gasbildning i tarmen.
- Möjligt att använda ett mindre bandage, t.ex. minipåsar, minicap. Ett annat sätt att kontrollera tarmtömningen är att använda Assura® Conseal propp, som kan kombineras med irrigation eller användas separat.

Vill du läsa mer om Coloplast stomi-produkter, gå in på coloplast.se/produkter



1-delsbandage



2-delsbandage
med häftkoppling



2-delsbandage
med klickkoppling



Assura® Conseal-
propp



Hur får jag mitt bandage?

Efter utprovning skriver din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal/läkare ut ett e-recept (precis som för läkemedel).

Du beställer sedan ditt stomimaterial på Apoteket. Kostnaden går under högkostnadsskyddet tillsammans med läkemedel. Man betalar upp till maxbelopp,

och får sedan frikort. Beställ nya produkter i god tid innan de gamla tar slut.

Det är viktigt att du hittar ett bandage som du tycker om och känner dig trygg med. Ta god tid på dig att prova och känna efter. Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal råder och hjälper med utprovningen.

Vilka människor kan hjälpa och stödja mig?

Det är viktigt att du känner till vilka människor som kan hjälpa dig att göra vardagen så bra och behaglig som möjligt. Med deras kunskap och stöd och din egen vilja finns alla förutsättningar för att du ska lyckas.

- Läkaren/kirurggen är den som behandlar din sjukdom.
- Vårdpersonalen på avdelningen hjälper dig att komma på benen efter operationen, och lär dig att sköta stomin.
- Stomiterapeuten på ditt sjukhus kommer du att ha kontakt med under sjukhusvistelsen och även efter utskrivningen. Tillsammans kan ni ta upp allt som har med stomier att göra, få hjälp med utprovning av bandage samt råd, hjälp och tips för det dagliga livet. Tänk även på att din stomiterapeut med sin samlade erfarenhet, kan vägleda dig i mer än rent praktiska frågor.
- Distriktssköterskan kan skriva ut e-recept och även förnyelse. Distriktssköterskan kan även vara till stöd och hjälp den första tiden hemma eller vid särskilda behov.
- ILCO – Tarm, uro- och stomiförbundet kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter.



- Mag- och tarmförbundet kan också ge råd och stöd.
- De närmast anhöriga är kanske det allra viktigaste stödet.
- **Coloplast® assistans** är en kostnadsfri service för alla stomiopererade. Som medlem får du bland annat tidningen "assistans" tre gånger per år. I den kan du läsa om andra stomiopererade, få information om produktnyheter, få tips och råd med mera. Anmäl dig på svars kortet i slutet av broschyren eller på stomi-assistans.se.

Känslomässiga reaktioner

Orsaken till en stomioperation varierar från person till person. Vissa personer kan känna sig stärkta efter operationen, som om de har fått ett nytt liv. För andra kan det innebära att de äntligen kan fortsätta göra allt det de har satt på paus sedan operationen. Kanske blev du akutoopererad och just nu kanske du känner att allt är för mycket att ta in.

Det är fullt normalt att vara känslösam. Ena dagen kan du känna dig glad och uppåt för att nästa dag känna dig irriterad eller ledsen. Du och din omgivning bör ha med er att det är en helt normal reaktion efter en operation och under rehabilitering.

“Alla människor är olika och du bör ta dig den tid du behöver för att landa i din nya situation.”

Du behöver hantera en mängd förändringar så räkna inte med att du ska vara ditt 'gamla jag' igen med en gång. En operation med fysiska förändringar kan göra att du både ser och känner dig annorlunda och det är fullt normalt att tänka på sin kropp på ett annat sätt.

Släpp in nära och kära

Prata med och dela med dig av dina känslor med dina närmaste, dina vänner och även din stomiterapeut. Var inte för

hård mot dig själv – det är helt ok att storgråta och är du riktigt nere är det verkligen viktigt att du pratar med någon. Ibland kan det däremot räcka med en varm kram.

Fin kroppsuppfattning

Att genomgå en operation kan påverka din känsla av din kropp. Det kan ta tid att acceptera ditt nya jag.

Kanske har du nyss opererats och din kropp förändras kanske fortfarande, kanske vet du inte än hur och vad du känner. Prata med dina närmaste, din stomiterapeut/vårdpersonal.

Tips att hantera situationen

Det finns många sätt att klara av vardagen. Vi föreslår att du pratar med dina närmaste men kan du göra mer? Skriv dagbok och notera tankar och framgång. Det kommer hjälpa dig se dina framsteg sedan operationen.

Försök se positivt på tillvaron och tänk på nästa steg. För vissa personer är det en milstolpe att gå tillbaka till jobbet eller boka en resa. För andra kan det vara att hälsa på en vän eller gå på bio. Sätter du mål är det viktigaste att målen är just **dina** och **rätt för dig!**

Känner du att du inte riktigt orkar, är det viktigt att du pratar med din stomiterapeut eller med en kurator/psykolog som kan ge dig både stöd och support.





Egna anteckningar

Läkare _____ Telefon _____

Stomiterapeut _____ Telefon _____

Telefontid _____

Kontaktsköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Distriktssköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Apotek _____ Telefon _____

ILCO _____ Telefon _____

Mag- och Tarmförbundet _____ Telefon _____

Mitt bandage heter _____ Storlek _____

Övrigt _____



Coloplast® assistans

– en service för dig som har eller ska få stomi

Coloplast assistans är en kostnadsfri service som ger stöd och råd till dig som är eller står inför en stomioperation eller är anhörig till någon stomiopererad.

En personlig rådgivare stöttar dig även i livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. Genom tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt.

Coloplast assistans är helt kostnadsfri

Gå in och anmäl dig på stomi-assistans.se, skicka in talongen eller kontakta våra produktrådgivare på telefon 0300-332 56 eller e-post se@coloplast.com.

Med Coloplast assistans får du bland annat:

- Tidningen assistans som utkommer 3 gånger per år
- Månatlig information via e-post
- Löpande tips för att underlätta ditt liv med stomi
- Skraddarsydd information utifrån din stomityp
- Möjlighet till att beställa prover

Instruktionsfilmer för stomibandage

I instruktionsfilmerna finns vägledning om hur man förbereder, applicerar, byter och tömmer bandaget.

Instruktionsfilmerna finns på **stomi-assistans.se**

Miljöfakta

Förpackning: Allt material är återvinningsbart, sortera och lämna på närmaste återvinningsstation. Vi är anslutna till Förpacknings- och Tidningsinsamlingen/FTI.

Produkt: Vi rekommenderar att produkten går till sophöbrensning med energiutvinning.



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

www.coloplast.se Coloplast AB, 0300-332 56, se@coloplast.se

Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2019-02.
Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, Holtevej 1, 3050 Humlebaek, Danmark. SP1000

