



Stoma
Skin
Soul



Tips & råd om kolostomi

Pasi, cancerkrigare

Inledning

Tips & råd om kolostomi

En stomioperation kan vara en omtumlande och känslomässig upplevelse, och det kan vara svårt att veta exakt vad man ska fråga om och hur man ska förbereda sig.

Den här broschyren tar upp några av de tankar och frågor som du kan ha om livet med stomi. Här hittar du allmän information och råd som kan ge dig stöd och hjälp inför operationen och under den första tiden efter hemkomsten från sjukhuset.

När jag först fick stomi oroade jag mig lite för hur folk skulle reagera men sedan bestämde jag mig för att vara helt öppen och berätta om den för alla. Nu känner jag mig väldigt bekväm med den.

Pasi, cancerkrigare

Informationen i den här broschyren tillhandahålls endast som allmän information och är inte avsedd att vara medicinsk rådgivning. Se vår webbplats, www.dansac.se, för den mest uppdaterade informationen. Följ alltid produktens bruksanvisning och fråga din stomiterapeut för mer information.

Innehåll

Allmän information om din stomi och operation	4
Vad är en kolostomi (stomi)?	4
Matspjälkningssystemet	4
Varför ska du få en kolostomi?	5
Hur skapas en stomi?	5
Hur kommer stomin att se ut och kännas?	5
Var kommer stomin att sitta?	6
På sjukhuset – de första dagarna efter operationen	8
Att vakna upp med en stomi	8
Hur fungerar stomin?	8
Vård av stomin och huden	9
Stomibandage	9
Byta stomibandage	11
Så här byter du stomipåsen	11
Avfallshantering	12
Hårborttagning runt stomin	12
Hemma igen – att leva med stomi	13
Den första tiden efter operationen	13
Fantomtarm	13
Kost	14
Tips och råd för att undvika lukt	16
Tarmgaser	16
Livsmedel som kan orsaka tarmgaser	16
Reseförsäkring	18
På resa	18
Resecertifikat	18
Träning & motion	21
Tillbaka på arbetet	23
Känslor och sexualitet	24
Andra goda råd och länkar	25
Läkemedel	25

Allmän information

Om din stomi

Vad är en kolostomi (stomi)?

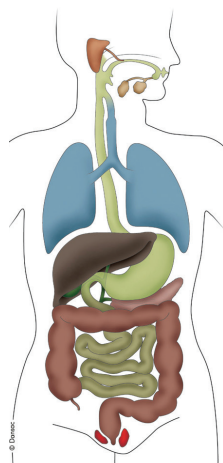
En stomi är en kirurgiskt skapad öppning i magtarmkanalen eller urinsystemet.¹

En stomi kan vara temporär eller permanent, beroende på orsaken till stomin.

Det finns tre typer av stomier. Den typ som du ska få kallas kolostomi. En kolostomi skapas av tjocktarmen.

Syftet är att låta avföringen passera ut genom en öppning på buken istället för den vanliga vägen via ändtarmen.

För att du ska förstå hur en kolostomi ser ut och hur den fungerar kan det kanske vara till hjälp att titta på hur matspjälkningssystemet fungerar normalt.

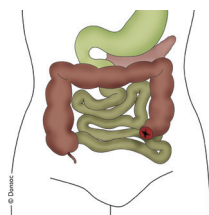


Magtarm-kanalen

Matspjälkningssystemet

Matspjälkningssystemet – eller magtarmkanalen – är den del av kroppen som spjälkar maten och producerar avfalls-ämnen. Magtarmkanalen går från munnen, till matstrupen (esofagus), magsäcken, tunn- och tjocktarmen och slutar i ändtarmsöppningen. Längs vägen hjälper olika organ (gallblåsan, bukspottkörteln, levern) till med matspjälkningen och absorptionen av näring.

Matspjälkningssystemet är livsnödvändigt för hälsan. Maten intas via munnen och sväljs ned till magsäcken där den ältas och blandas med magsaften. Därefter pressas den in i tunntarmen (ileum) där kroppen börjar spjälka och absorbera de närings-ämnen den behöver. Avfallsprodukterna förs vidare in i tjocktarmen (kolon) där vätska absorberas så att avfallet blir till fast avföring som kommer ut genom ändtarms-öppningen. Utflödet från en stomi i tunn-tarmen (ileostomi) är flytande medan avföringen från en stomi i tjocktarmen (kolo-stomi) är fastare eftersom den har passerat genom en större del av magtarmkanalen.²



Kolostomi

Allmän information

Att få en kolostomi

Varför ska du få en kolostomi?

Det finns en rad olika sjukdomar och tillstånd som kan leda till en kolostomioperation. Några av de problem som gör en sådan operation nödvändig är:

- Cancer
- Divertikulit
- Trauma/perforation
- Förstoppning
- Skador efter strålbehandling

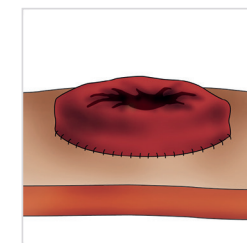
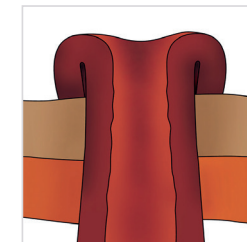
Din läkare och stomiterapeut har pratat med dig om orsaken till din operation, vilken ytterligare behandling du kan behöva och varför du ska få en stomi.

Hur skapas en stomi?

En kolostomi skapas av tjocktarmen. Tarmen förs ut genom bukväggen, vänds ut och in och sys fast på huden.

Hur kommer stomin att se ut och kännas?

Stomin är röd och fuktig. Den har samma färg och struktur som slemhinnan i munnen. Det finns inga nervändslut i stomin och därför har den endast liten eller ingen känsel alls. Det gör inte ont att röra vid den men eftersom den innehåller många små blodkärl blöder den lätt om den slår emot eller gnuggas mot något (t.ex. vid tvätt). Det är helt normalt. Det finns inte två stomier som ser likadana ut, alla är unika.³



Stomi



Efter operationen

Allmän information

Var kommer stomin att sitta?

Det är viktigt att stomin placeras på rätt ställe eftersom det förbättrar komforten och stomibandagets passform. Rätt placering bidrar till att säkerställa att du kan använda samma kläder som före operationen och återuppta dina vanliga aktiviteter.⁴

Därför görs vanligen en stomimarkering före operationen. Tillsammans med dig markerar stomiterapeuten det bästa stället för stomin före operationen så att kirurgen kan se var stomin ska sitta under operationen.

Stomin bör placeras på ett ställe utan hudveck och ärr för att stomibandaget ska sitta så bra som möjligt och för att minska risken för läckage. Efter att ha bedömt din mage i stående, sittande och liggande ställning markerar stomiterapeuten det lämpligaste stället.

Före operationen kan du kanske få möjlighet att öva med en stomiatrapp och ett stomibandage för att kontrollera placeringen och för att lära dig att öppna, försluta och byta stomipåse.



"Till människor som ska få en stomi skulle jag säga att de inte behöver vara rädda. Det är ingen stor grej. Stomin påverkar livet på det sättet att man måste sköta den, men eftersom den behövs i behandlingen av sjukdomen är det en lättnad att få stomin och du kan leva med den ... lycklig i alla dina dagar."

Att känna sig
bekväm i sin kropp

Pasi, cancerkrigare

På sjukhuset

De första dagarna efter operationen

Att vakna upp med en stomi

När du vaknar upp efter operationen kan stomin vara svullen och du har troligen fått en genomskinlig stomipåse som gör det möjligt för vårdpersonalen att inspektera stomin.

Du har kanske också fått dränage, dropp och en urinkateter.

Till en början kan du känna dig svag och känslös. Oroa dig inte för det. Det är helt normalt – det tar lite tid att komma igång efter en operation.

Senare, när stomin fungerar och du börjar förbereda dig för hemgången, kommer du att få möjlighet att välja och passa ut det stomibandage som bäst tillgodoser dina behov.

Hur fungerar stomin?

En kolostomi börjar fungera 2 till 5 dagar efter operationen. Avföringens volym och konsistens varierar från person till person och beroende på var i tjocktarmen/kolon stomin sitter. I genomsnitt kan en person med kolostomi behöva tömma påsen 2 till 3 gånger om dagen.

På sjukhuset

Stomivård

Vård av stomin och huden

Huden runt kolostomin, där stomibandaget fästs, kallas det peristomala området. Den självhäftande delen av stomibandaget, som kallas "häftan" eller "plattan", skyddar den peristomala huden mot avföringens skadliga effekter.

Avföring från kolostomin innehåller matspjälkningsenzymer som skadar peristomal hud.

Om den peristomala huden blir irriterad, röd, öm eller börjar klika, kan det bero på att avföring läcker ut på huden. Kontakta i sådant fall stomiterapeuten för att få hjälp att anpassa stomibandaget så att avföring inte läcker ut under plattan. Vid läckage ska du ta bort bandaget, tvätta och torka den peristomala huden och sätta på ett nytt bandage. Om problemet med läckage kvarstår kan du behöva kontrollera plattans passform runt stomin eller kontakta din stomiterapeut.⁵

Stomibandage

mellan: 1-dels- och 2-delsbandage.

Ett 1-delsbandage består av en påse med integrerad platta.

Ett 2-delsbandage består av en stomipåse och en separat platta, eller häfta, som sätts ihop med en kopplingsring.



Kom ihåg att det inte finns några dumma frågor.



Skriv ned allt du undrar över i en anteckningsbok!



Kom ihåg att din stomi är unik.

Tips och råd för den första tiden



- Använd kompresser eller hushållspapper till att tvätta och torka huden.
- Många stomier är inte runda. Se därför till att plattan sitter så tätt runt stomin som möjligt.
- Det enklaste sättet att mäta stomin är att använda plattans baksidespapper som mönster. Stå framför spegeln när du gör det så blir det lättare.
- Under de tre första månaderna efter operationen bör du mäta stomin en gång i veckan eftersom storleken kan förändras under denna tid.
- Du måste vara försiktig när du smörjer in peristomala hudkrämer. De är ofta feta och kan hindra plattan från att fästa på huden.
- En utbuktning runt stomin kan tyda på bräck. Kontakta stomiterapeuten för att få råd.
- Prolaps betyder att mer av tarmen skjuter ut så att stomin blir längre. Kontakta stomiterapeuten för att få råd.
- Om stomipåsen läcker, byt den!
- Det är viktigt att du är förberedd och har all utrustning du behöver till hands innan du påbörjar stomivården.
- När du provar en ny kräm, gel eller våtservett under plattan, bör du först testa den på en liten yta av den peristomala huden. På så vis undviker du att hela området drabbas om du skulle få en allergisk reaktion.

Läs bruksanvisningen före användning! Där finns information om användningsområde, kontraindikationer, varningar och råd om försiktighetsåtgärder. (Se baksidans insida.)

På sjukhuset Byta stomibandage

Byta stomibandage

Du behöver

- Avfallspåse
- Toalettpapper och kompresser till tvätt/torkning
- Ljummet vatten till tvätt
- Ny stomipåse och/eller platta
- Sax för att klippa till plattan (vid behov)
- De tillbehör som du brukar använda



Så här byter du stomipåsen

- Håll undan kläderna från stomin (du kan fästa undan kläderna med hjälp av klädnypor eller säkerhetsnålar).
- Töm stomipåsen.
- Fukta några kompresser och använd dem till att lossa plattan.
- Dra försiktigt av det använda stomibandaget uppifrån och ned samtidigt som du stödjer huden med de fuktade kompresserna.
- Lägg den använda stomipåsen i en avfallspåse och knyt ihop den innan du kastar den i soporna.
- Tvätta stomin och den omgivande huden med de fuktade kompresserna. Bli inte orolig om du ser lite blod på kompressen, det är helt normalt.
- Torka huden noga.
- Använd inte någonting på huden som inte din stomiterapeut eller läkare har rekommenderat.
- Kom ihåg att ta bort skyddspapperet från den nya plattan/påsen innan du sätter på den.
- Placera plattan över stomin. Släta ut och tryck försiktigt fast plattan från mitten och ut mot kanten.



Använd inte våtservetter eller desinfekterande/antiseptiska vätskor när du tvättar den peristomala huden – de kan orsaka hudreaktioner runt stomin.



Ha alltid med ditt reservkit när du går hemifrån.

På sjukhuset/Hemma igen

Avfallshantering

Avfallshantering

Stomipåsen ska läggas i en avfallspåse och tillslutas innan den kastas i soporna.

När du inte är hemma kanske du vill lägga den använda stomipåsen i dubbla avfallspåsar innan du kastar den.

Hårborttagning runt stomin

En del behöver ta bort hår från huden runt stomin.

Det bästa sättet att göra det är att antingen raka eller klippa långa hår med en sax. Bäst är att våtraka området med en ny engångs-hyvel varje gång. Raka varsamt och noggrant i hårens riktning. Dela inte rakhyvel med andra. Använd inte hårborttagningskräm eller -gel.⁶



Hemma igen

Leva med stomi

De första dagarna och veckorna efter operationen

Det kommer det att ta lite tid innan du har vant dig vid stomin och lärt dig att sköta den. Men i takt med att du återhämtar dig och blir starkare kommer det att bli allt lättare och du blir säkrare i skötseln av stomin.

De första 2 till 4 veckorna efter hemkomsten kan de dagliga rutinerna ta lång tid. Efterhand som du känner dig säkrare blir stomivården en vana och påsbytet kommer bara att förlänga dina toalettrutiner med någon minut.

Det kan vara bra att ha löst sittande kläder under de första veckorna eftersom magen fortfarande kan vara öm efter operationen.

Försök att röra på dig regelbundet. När du reser dig och går omkring inom- eller utomhus ökar blodcirkulationen och känslan av svullnad och obehag i bäckenområdet och benen minskar. Bräck kan bli ett problem under den första tiden efter operationen. Det finns fler broschyrer som du kan ha

användning av – be din stomiterapeut om information.

I de flesta fall bör man inte köra bil under de första veckorna efter en större operation. Fråga din stomiterapeut om råd.

Det kan vara bra att kontakta ditt försäkrings-bolag för att ta reda på om det har någon särskild vägledning om när man kan börja köra igen efter en bukoperation.

Rektala fantomkänslor

Efter en stomioperation är det inte ovanligt att känna behov av att vilja gå på toaletten som vanligt. Om ändtarmen fortfarande finns kvar kan det hjälpa att sitta på toaletten. Eventuellt kan lite slem eller avföring tömmas ut. Om ändtarmen har tagits bort kan det ibland hjälpa att bara sitta på toaletten för att känslan ska försvinna.⁷



Blöjpåsar fungerar bra som avfallspåsar för använda stomipåsar.



- Kom ihåg att regelbundet fylla på ditt reservkit.
- Ta en eftermiddagslur om du känner dig trött på eftermiddagen.

Hemma igen

Kost

Kom ihåg att måltiderna ska vara en njutning! Kroppen behöver många olika slags livsmedel för att återhämta sig och hålla sig frisk.

Ta upp eventuella funderingar kring kosten med din stomiterapeut.

Kostcirkeln för varierad kost



Efter de första veckorna bör du

- Äta 3–4 regelbundna måltider om dagen.
- Se till att äta varierad kost. Försök att äta lite från alla delar av kostcirkeln.⁸
- Introducera nya matvaror gradvis.
- Dricka rikligt med vätska, förutsatt att du inte har vätskerestriktioner.



Kom ihåg att dricka mycket varje dag. Det är viktigt att du håller dig väl hydrerad om inte din läkare har sagt att du ska begränsa vätskeintaget.



Joshua

Hemma igen

Leva med stomi

Tips och råd för att undvika lukt:

- Om plattan sitter stadigt på buken bör det inte komma någon lukt.
- En del livsmedel kan öka risken för lukt, exempelvis lök, vitlök, blomkål och kål. Om de påverkar dig kanske du vill undvika dem.

Tarmgaser

En del människor producerar mer tarmgaser än andra. Om du hade problem med tarmgaser före operationen, kommer du troligen att ha det även efter operationen.

Gaser kan bero på att man sväljer luft, dricker kolsyrade drycker, pratar medan man äter, röker, tuggar tuggummi eller äter vissa livsmedel.⁸

Livsmedel som kan orsaka gaser är:⁹

Utöka kosten gradvis med dessa livsmedel och se hur du tål dem:

- Gröna bönor, vita bönor i tomatsås
- Blomkål, broccoli
- Lök, vitlök
- Kål, spenat, brysselkål
- Ägg
- Öl och kolsyrade drycker
- Vissa kryddor

Läkemedel och andra produkter som kan hjälpa



Det finns flera receptfria läkemedel som kan vara till hjälp för att behandla tarmgaser. Några av dem är:¹⁰

- Koltabletter
- Kosttillskott, t.ex. alfa-galaktosidas
- Probiotika

Hemma igen

Resor

Stomin kommer inte hindra dig från att resa, oavsett om det gäller semesterresor eller tjänsteresor inom landet eller utomlands.

Reseförsäkring

Reseförsäkring är ett måste under resor. Det finns många försäkringsbolag som erbjuder reseförsäkringar – kom ihåg att upplysa dem om tidigare sjukdomar och om att du har stomi. Då kan du vara säker på att vara skyddad under alla omständigheter.

Resecertifikat

Du kan få ett resecertifikat från din stomiterapeut eller lokala stomiförening. Intyget kan hjälpa dig om du behöver redogöra för stomibandagen när du går genom tullen eller flygplatsens säkerhetskontroll. Det finns översatt till flera europeiska språk men ersätter inte de ömsesidiga EU-avtalen eller privata reseförsäkringar.

På resa

Ta alltid med dig uppgifter om stomibandagens storlek, namn, artikelnummer och fabrikat för den händelse att du behöver skaffa fler bandage. Det kan också vara bra att ta med telefonnumret till leverantören av stomibandagen.



Helen



Alla semestrar kräver planering!



Kom ihåg att det är viktigt att ha en personlig reseförsäkring.

Tips och råd för flygresor



- Ha alltid med dig tillräckligt med stomibandage i handbagaget för den händelse att ditt bagage inte kommer fram samtidigt som du.
- Kom ihåg att klippa till och förbereda stomibandagen innan du packar eftersom du inte får ha med dig någon sax i handbagaget.
- Packa dubbelt så många stomibandage som du normalt skulle använda.
- Hoppa inte över måltider före och under resan. Kom ihåg att dricka mycket vätska men att vara försiktig med alkohol och kolsyrade drycker.
- Det kan vara bra att boka en plats vid mittgången.
- Var förutseende – en serveringsvagn kan göra det svårt att ta sig till toaletten.
- Försök att placera säkerhetsbältet nedanför eller ovanför stomin.

Tips och råd för bil- och bussresor



- Det brukar finnas toaletter på rastställen/bensinstationer och de flesta turist- och långfärdsbussar har toaletter.
- Lämna inte stomibandagen i bilen när det är varmt eftersom häftan kan vara känslig för stark värme och kyla.

Mat och dryck på resor:

Ett annat vatten än vad du är van vid, inom landet eller utomlands, kan påverka tarmfloran. Det kan vara bra att ta reda på vilka råd om mat och dryck som gäller på resmålet. Ät den varierade kost du brukar och se till att dricka tillräckligt. I varmare klimat behöver du troligen dricka mer vatten. Ta upp eventuella funderingar kring kosten på resor med din stomiterapeut.

Hemma igen Leva med stomi

Träning och motion

Stomin bör inte hindra dig från att träna eller vara lika fysiskt aktiv som du var före operationen. Prata med din läkare/stomiterapeut om kontaktidrotter och mycket tunga lyft. Bortsett från sådan träning bör du kunna ägna dig åt samma slags fysiska aktiviteter som du gjorde före operationen.

Kom ihåg att även lätt motion är bra motion – för hjärtat, lederna, musklerna, lungorna och för det allmänna välbefinnandet.

Du måste låta återhämtningen ta lite tid – och promenader är en bra början.

Efter operationen kan du börja med att gå omkring inomhus eller till tomtgränsen.

Sätt upp små mål varje vecka så att du bygger upp styrka och uthållighet gradvis. Börja t.ex. med 10-minuterspromenader och öka sedan till en kvart, eller mät promenaden i avstånd. Att komma i form igen handlar inte om att springa en halvmil eller spela ett tennisspass. En halvtimmes promenad varje dag gör dig mycket gott.



Pia



- Överansträng dig inte och kom ihåg att lyssna på din kropp (försök inte att göra för mycket).
- Det allra viktigaste är att ta en dag i sänder och ge dig själv en klapp på axeln för varje sak du klarar av – oavsett hur liten den kan tyckas vara!
- Sätt upp ett nytt mål varje vecka så att du hela tiden ökar på motionen.

Tips & råd om simning



- Många tycker om att simma och det finns inget skäl till att en stomi skulle hindra dig från att göra det i en pool eller i havet.
- Det finns badkläder av många olika modeller och färger. Ta reda på vad som passar just dig.



Lauren

Hemma igen Tillbaka på arbetet

Hur du återhämtar dig efter operationen avgör när du kan börja arbeta igen.

Innan du går tillbaka till arbetet kanske du vill prata med din arbetsgivare om möjligheten att arbeta deltid under de första 2 till 4 veckorna. De flesta arbetsgivare är glada över att kunna hjälpa till. Stomin bör inte begränsa dig vad gäller yrkesval eller typen av arbete som du utför.

”Jag och stomiterapeuten hittade tillsammans rätt ställe för min stomi. Det var viktigt för mig att jag fortfarande skulle kunna använda min polisuniform.”

Scott



Om ditt arbete kräver tunga lyft ska du tänka på att använda stödbälte när du lyfter (fråga din stomiterapeut/annan vårdpersonal).



Kom ihåg att ta med reservkitet till arbetet eftersom du kanske behöver det under dagen.

Hemma igen

Känslor och sexualitet

Att gå igenom en svår sjukdom eller allvarlig skada kan vända upp och ned på livet. Det kan påverka dig fysiskt och psykiskt och kan också påverka dem som står dig nära. Hur du reagerar och hur du får stöd kan påverkas av många faktorer, t.ex. om du är singel eller har en partner, familjen du växte upp med (och om ni har nära kontakt), din personlighet, din religion, ditt sociala nätverk och umgänge liksom tidigare erfarenheter i livet.

Vem du är, vad som är viktigt för dig och vad du förväntar dig av livet är mycket personliga saker. Du är unik – och det är också ditt sexliv. Hur människor uttrycker och värdesätter sin sexualitet, vilken plats den har i deras liv och hur de njuter av den skiljer sig från person till person och det finns därför inget " normalt " när det gäller sex. Olika människor har olika behov och ditt "normala" är det som är rätt för dig.

En sak som du kan vara säker på är att allt du berättar för stomiterapeuten omfattas av tystnadsplikt och hanteras känsligt. Om din stomiterapeut anser att du kan få hjälp på annat håll, eller att du kan ha nytta av en remiss till annan vårdpersonal, kommer du alltid att tillfrågas först.



- Självförtroende bygger på att du lär känna din kropp på nytt och accepterar förändringarna, liksom att du litar på ditt stomibandage.
- Om du oroar dig för att visa dig naken i intima situationer, kan det hjälpa att ta på en T-shirt eller ett stomibälte, eller att använda ett överdrag på påsen.

Andra

goda råd och länkar

Läkemedel

Vissa läkemedel absorberas i den första delen av tunntarmen. Många faktorer påverkar absorptionen av läkemedel i kroppen beroende på typen av läkemedel, dos och hur det tas. Det kan vara bra att diskutera eventuella läkemedel som du tar med din stomiterapeut.¹¹

Du hittar mer information från Dansac på:
www.dansac.se

- Leva med stomi
- Kontakta oss




- Det kan vara bra att tömma påsen före samlag. Sex skadar inte stomin.
- Om du inte känner dig redo för intimitet, prata om det, föreslå en tidpunkt för att prata igenom situationen och börja uppvakta varandra igen.

The screenshot shows the Dansac website interface. At the top, there is a navigation bar with 'HOME', 'LIVING WITH STOMA', 'PROFESSIONAL CARE', 'ABOUT US', and 'CONTACT US'. Below this is a search bar. The main content area features a large orange banner with a woman's photo and the text 'Living With a Stoma'. Below the banner, there are several smaller cards with photos of people and titles like 'Facts About Your Stoma', 'Recovery After Stoma Surgery', 'Life With Your Stoma', and 'Healthy Skin & Your Stoma'. At the bottom, there are sections for 'All Ostomy Care Resources', 'Testimonials', and 'Ostomy Glossary'.

Feeling comfortable
in your own skin

Dansac Sverige
Enhagslingen 5, 187 40 Täby
Tel: 08-446 46 44
E-post: info.se@dansac.com
www.dansac.se
 www.facebook.com/dansacostomy

dansac 
Dedicated to Stoma Care

 Läs bruksanvisningen före användning. Där finns information om användningsområde, kontraindikationer, varningar och råd om försiktighetsåtgärder. Dansacs logotyp är ett varumärke som tillhör Dansac A/S. © 2022 Dansac A/S. SE-00062