

Hur blir min vardag som ileostomiopererad?

patientinformation

ileostomi

Egna anteckningar

Läkare _____ Telefon _____

Stomiterapeut _____ Telefon _____

Telefontid _____

Kontaktsköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Distriktsköterska _____ Telefon _____

Telefontid _____

Apotek _____ Telefon _____

ILCO _____ Telefon _____

RMT _____ Telefon _____

Mitt bandage heter _____ storlek _____

Övrigt _____

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.

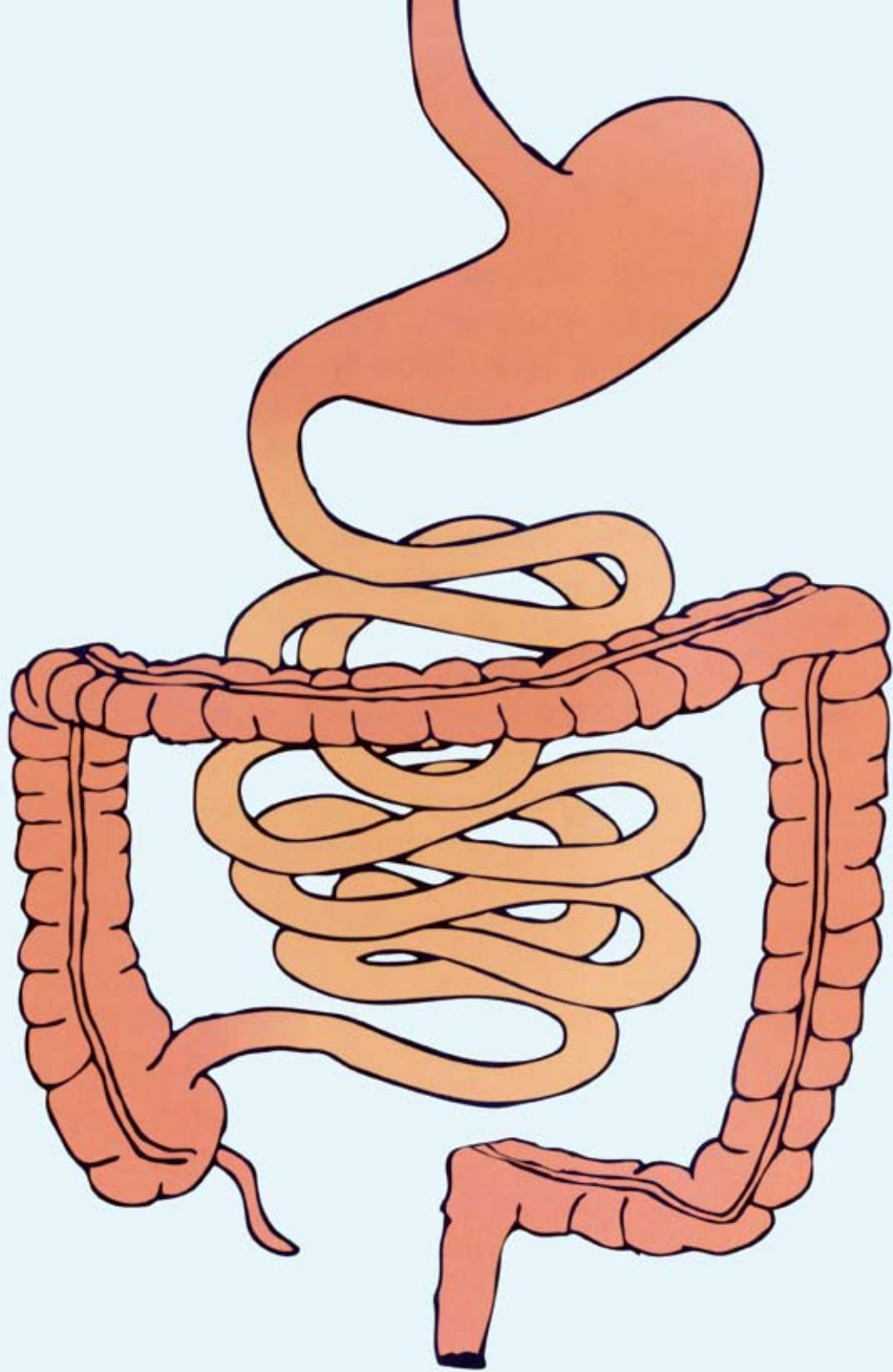
Broschyren är ett komplement till den muntliga information du får av din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal före inläggningen på vårdavdelning.

Vi hoppas också att den här skriften kan vara till hjälp för dig som arbetar med människor som har eller kommer att få en ileostomi.

Januari 2002

Stomiterapeut Eva Bengtsson
Ängelholms Sjukhus AB

Stomiterapeut Silva Flemark
Helsingborgs Lasarett AB



Vad är en ileostomi?

Vanliga orsaker:

- Inflammatoriska tarmsjukdomar såsom Ulcerös kolit, Morbus Crohn
- Familjär Colonpolypos
- Avlastning

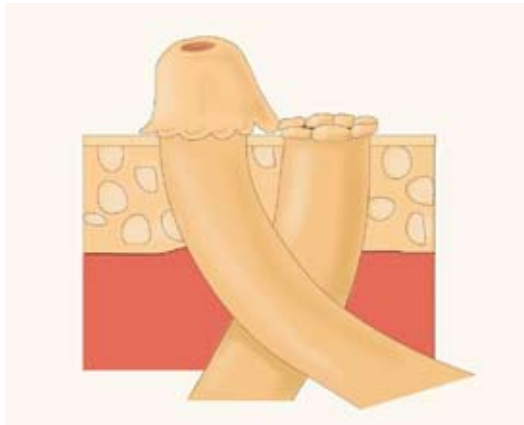
Vad händer vid operationen?

- Den "sjuka" delen av tarmen tas bort
- Du får ett operationssår på magen
- Själva stomin skapas genom att sista delen av tunntarmen tas ut genom huden, och sys fast där.
- Stomins längd brukar vara ca 1,5-2,5 cm
- Stomin har ingen känsel vid beröring
- Stomin sitter oftast på höger sida på magen.



Loop-ileostomi

Loopileostomi är en variant av ileostomi. Den skapas av att man lyfter ut en tunntarmsslynga (loop). Det innebär att det finns två öppningar. Från den ena öppningen kommer det avföring, och den andra leder vidare mot den delen av tarmen som är bortkopplad. Denna typ av stomi kan användas som en tillfällig åtgärd vid speciell tarmkirurgi. Oftast läggs denna tillfälliga stomi ned efter 3-6 månader.



Hur blir avföringen?

- Mängden avföring som kommer från stomin, när allt har stabiliserat sig efter operationen, varierar mellan 0,5-1 l per dygn.
- Konsistensen är halvfast till tunn, och varierar efter vad du äter och dricker.
- Lukten är oftast något fränare än normalt.
- Avföringen liksom gaser kommer ej regelbundet, utan kan komma när som helst under dygnet.

Vid stopp och smärta i magen

- Uppsök läkare akut.

Vid magsjuka/flöde

- Drink mycket så du ersätter förlorad vätska!
- Salförlusten måste ersättas då du förlorar 5 g salt/liter vätska. Socker- och saltersättning rekommenderas, brustabletter finns att köpa på Apoteket.
- Ät mat som är stoppande t ex blåbär, banan och ljust bröd.
- Vid minskade urinmängder och allmänpåverkan sök läkare akut!

Din stomiterapeut/läkare kan ge dig mer information om både konventionell (vanlig) ileostomi och alternativa lösningar t ex reservoarer.

Kan jag leva som vanligt?

Mat

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

Tänk dock på att:

- Tugga maten väl!
- Ät regelbundet!
- Salta maten!
- Drink ordentligt! (1,5-2 l per dygn)
- Var uppmärksam på gasbildande mat, t ex kolsyrad dryck, lök, kål, ärtor, bönor samt att tugga tuggummi.



Arbete

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

Kläder

Fortsätt använda de kläder du tycker om och som du hade innan operationen.

Samlevnad

Tänk på att ileostomin inte förändrar dig som människa. Du bör så fort som möjligt återgå till din vanliga livsrytm. Låt inte ileostomin inskränka på ditt liv eller 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.





Fritid

Motion och fritid 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 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.

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 bandage på.

Hudvård

- Tvätta huden runt stomin med vatten. Om något mer än vatten krävs, använd en tvål som är oparfymerad. Skölj noga med vatten. Tvålrester kan ge allergi.
- Torka torrt med en kompress.
- Undvik att tvätta med lösningsmedel. Om du ändå måste ta bort häftrester med lösningsmedel, så skölj noga med vatten efteråt.
- Använd inga feta salvor runt stomin, då fäster inte bandaget.
- Om du behöver komplettera ditt bandage med några hudvårdande produkter, kontakta din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal/läkare.
- Om du har hårväxt runt stomin, raka bort det regelbundet.
- Det gör inte ont att röra vid stomin. Stomin kan lätt blöda vid beröring. Detta är ofarligt.
- Det är viktigt att bandaget sluter tätt runt stomin, annars kan läckage uppstå på grund av att avföringen är tunnflytande. Det enzymrika tarm innehållet fräter då på huden och ger snabbt hudskador.

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



Hur använder jag mitt bandage?

Byte

- Ta god tid på dig vid bandagebyte.
- Byt gärna på morgonen när tarmen är minst aktiv.
- Plocka fram allt du behöver innan du börjar bandageringen.
- Töm påsens innehåll i toalettstolen.
- Ta försiktigt av påsen eller plattan.
- Kasta bandaget i hushållsavfallet.
- Var noga med att huden är torr, innan du sätter på nytt bandage.



Rengöring av 2-delsbandage



Rengöring av Hide-away utlopp

Bandaget

En tömbar påse används oftast av den som har en ileostomi.

Du kan antingen använda ett 1-delsbandage eller ett 2-delsbandage.

1-delsbandaget är ett komplett bandage, där du byter allt på en gång.

2-delsbandaget består av två delar, en platta och en påse. Plattan fästs på huden, och kan sitta 3-5 dagar. Påsen sätts fast på plattan, och bytes efter behov.

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

Hur får jag jag mitt bandage?

Efter utprovning skriver din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal/läkare ut ett hjälpmedelskort. Hjälpmedelskortet lämnas in på Apoteket, för beställning. 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 dig med utprovningen.



SenSura
1-delsbandage



SenSura Flex
2-delsbandage



SenSura Click
2-delsbandage



Assura Magnum

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/kirurgen är den som behandlar din sjukdom.
- Vårdpersonalen på avdelningen hjälper dig att komma på benen efter operationen, och lär dig sköta stomin.
- Stomiterapeuten på ditt sjukhus kommer du att ha kontakt med under sjukhusvistelsen och även efter utskrivningen. Tillsammans med henne kan du ta upp allt som har med stomier att göra. Få hjälp med utprovning av bandage. Råd, hjälp och tips för det dagliga livet. Tänk även på att din stomiterapeut kan med sin samlade erfarenhet vägleda i mer än rent praktiska frågor.
- Apotekspersonalen har kunskap om produkter, leveranser och kostnader.
- Kuratorn kan hjälpa dig med sociala och ekonomiska frågor.
- Distriktssköterskan kan skriva ut hjälpmedelskort med viss begränsning och kan även vara till stöd och hjälp den första tiden hemma eller vid särskilda behov.
- ILCO – Riksförbundet för stomi- och reservoaropererade. De kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter.
- RMT, Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka, kan också ge råd och stöd.
- De närmast anhöriga kanske är det viktigaste stödet.
- Coloplast assistans är en kostnadsfri service för alla stomiopererade. Som medlem får du bl a tidningen ”assistans” tre gånger per år. I den kan du läsa om andra stomiopererade, få information om produktnyheter, få tips och råd mm. Anmäl dig på svarskortet i slutet av broschyren!

Som stomiopererad är assistans något för dig!

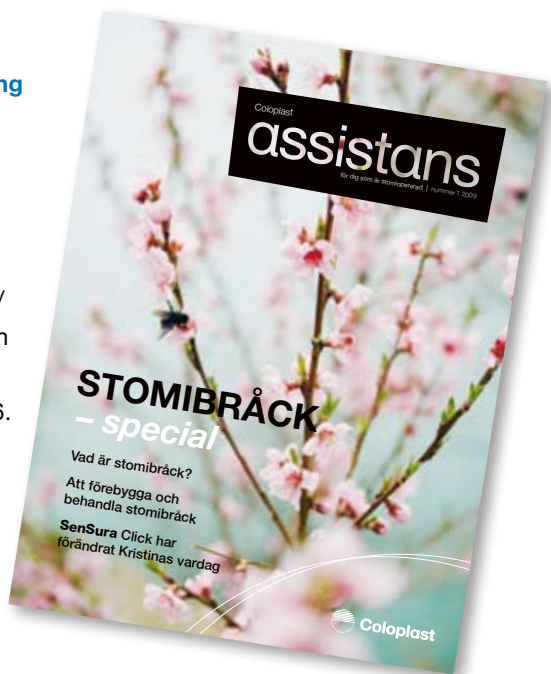
Tidningen assistans ges ut av Coloplast tre gånger per år och riktar sig till dig som är stomiopererad. Syftet är att i samarbete med stomiopererade och vårdpersonal skapa ett forum för kunskap, lärdom och erfarenheter kring stomi. Vår ambition är att bidra till en ökad livskvalitet för dig som är stomiopererad.

Genom assistans får du även kostnadsfria produktprover, information om produktnyheter, tillgång till Coloplast telefon-service, inbjudan till träffar och tillgång till medlemsidan www.coloplast.se/assistans.

**Med din första tidning får du
klädklämmor som håller ordning
på kläderna vid påsbyte!**



Anmäl dig på www.coloplast.se/assistans eller sänd in kupongen till oss. Du kan också ringa till kundservice på tel. 0300-332 56.





Vi gör livet lättare för människor med intima sjukvårdsbehov

Coloplast AB säljer produkter inom stomi, kontinens och urologi, vilka gör livet enklare för personer med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Att lyssna och svara på våra kunders behov, är det som driver oss och vår produktutveckling framåt. Detta sker i nära samarbete med vårdpersonal och i ständig dialog med våra slutanvändare.



Coloplast AB
Box 10171
434 22 Kungsbacka
Växel: 0300-332 50
Kundservice: 0300-332 56
Fax: 0300-188 66
se@coloplast.com
www.coloplast.se

Pris: 20 kr

Miljöfaktaruta

Avfallshantering

Förpackning: Allt material i Coloplast förpackningar kan återvinnas. Sortera och lämna till förpackningsinsamlingen. Coloplast AB är anslutna till Svensk Förpackningsinsamling/REPA. Produkt: Efter användning rekommenderar vi att produkten går till sopförbränning med energutvinning.

Certifiering

Coloplast fabriker i Danmark, Ungern, USA och Kina är miljöcertifierade enligt den internationella standarden SS/EN/ISO 14001. Övriga fabriker kommer successivt bli certifierade.



- Ja tack, jag vill gärna ha en kostnadsfri prenumeration på tidningen assistans, samt klädklämmor!**



Förnamn:

Efternamn:

Adress:

Postnummer: Ort:

Telefon:

E-postadress:

Du som lämnar din e-mail adress kommer automatiskt få ett användarnamn och lösenord för att kunna logga in på www.coloplast.se/assistans

Som medlem i assistans samtycker du till att Coloplast behandlar och lagrar dina personuppgifter i vårt medlemsregister. Informationen kommer endast att användas i vår service till dig. Du kan avsluta medlemskapet när du vill.