

# Hur blir min vardag som kolostomiopererad?

patientinformation

kolostomi



# 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.

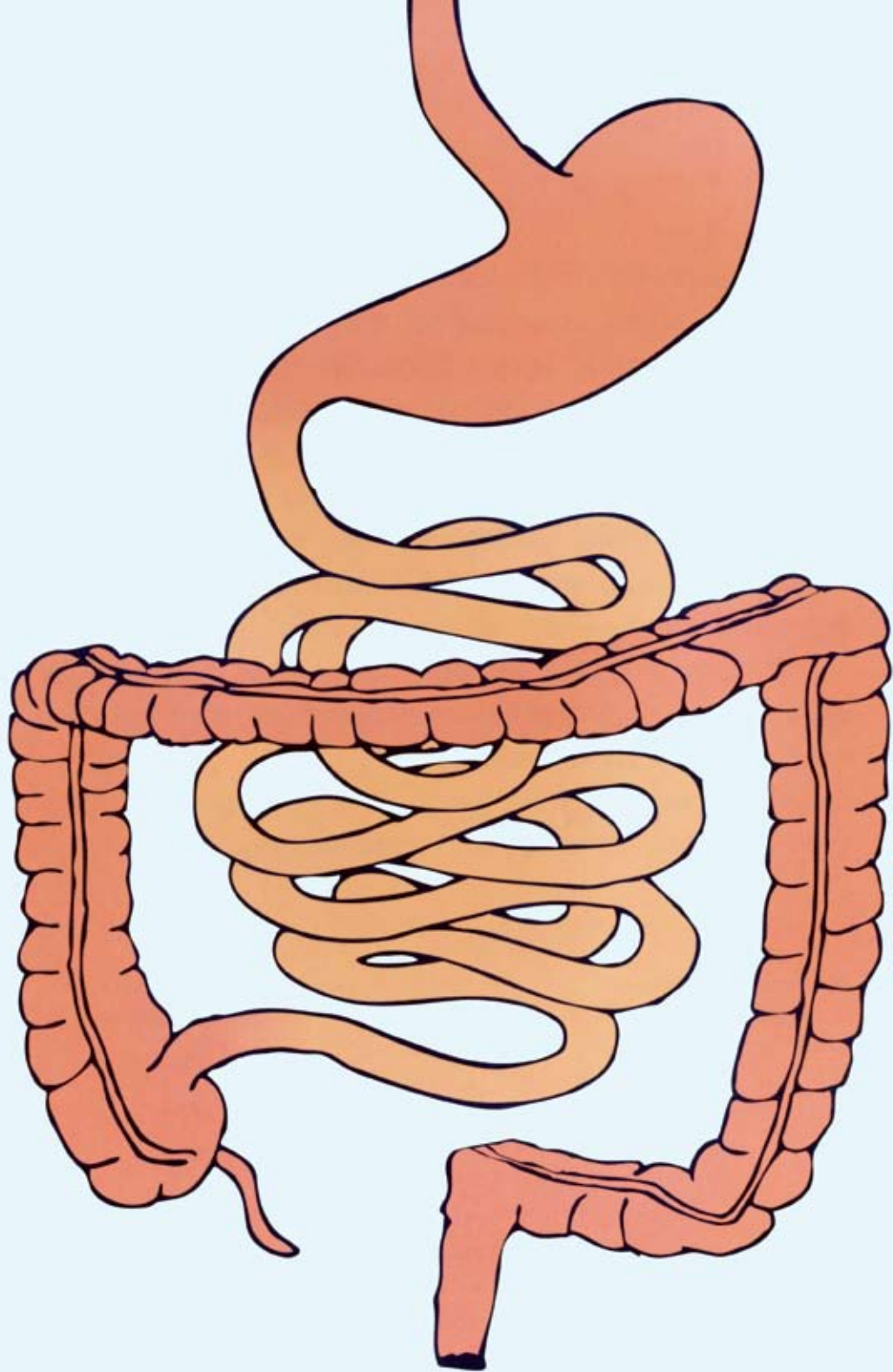
Broschyren är ett komplement till den muntliga information du får av din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal före inläggningen på vårdavdelning.

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

Januari 2002

Stomiterapeut Eva Bengtsson  
Helsingborgs Lasarett AB

Stomiterapeut Silva Flemma  
Ängelholms Sjukhus AB



# Vad är en kolostomi?

## 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 sista delen av tjocktarmen tas ut genom huden, och sys fast där.
- Stomins längd brukar vara ca 1-2 cm
- Stomin har ingen känsel vid beröring
- Stomin sitter oftast på vänster sida på magen.



## Transversostomi

är en variant av kolostomi. Den skapas av att man lyfter ut en tjocktarms-slynga (loop). Det 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, men pga sin placering under revbensbågen, ersätts den allt oftare med en stomi på tunntarmen (loop) istället.

## Hur blir avföringen?

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

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

Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal kan ge dig mer information.

## Kan jag leva som vanligt?

### 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!
- Var uppmärksam på gasbildande mat, t.ex. kolsyrad dryck, lök, kål, ärtor, bönor samt att tugga tuggummi.



## Förstoppning

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

- Drick 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 dvs.

- 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 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.

## Kläder

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

## 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

- 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/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 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.



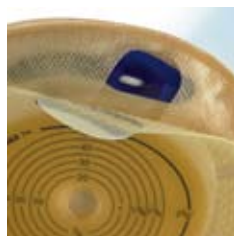
# Hur använder jag mitt bandage?

## Byte

- Tag god tid på dig vid bandagebyte.
- Plocka fram allt du behöver innan du börjar bandageringen.
- Tag försiktigt av påsen eller plattan.
- Bandage kastas i hushållsavfallet. Det är lämpligt att först försluta det använda bandaget i en plastpåse innan det kastas.
- Var noga med att huden är torr, innan du sätter på nytt bandage.



## Rengöring av 2-delsbandage



## Applicering av SenSura 1-delsbandage

SenSura 1-dels sluten påse har integrerat filterskydd

## Bandaget

En sluten påse används oftast av den som har en kolostomi.

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 kan därmed bytas oftare än plattan.

## Alternativa lösningar

Irrigation – en metod att kontrollera tarmfunktionen. En möjlighet för kolostomiopererade att regelbundet ge sig ett vattenlavemang som stimulerar tjocktarmen till tömning via stomiöppningen.

Irrigation är en metod som planeras individuellt. Du behöver viss träning inledningsvis av din stomiterapeut.

Fördelar med irrigation:

- Gör att du själv kan påverka tidpunkten för tarmtömningen.
- 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.



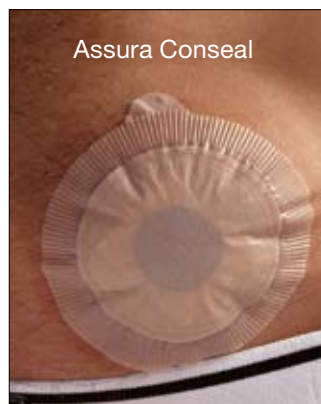
SenSura  
1-delsbandage



SenSura Flex  
2-delsbandage



SenSura Click  
2-delsbandage



Assura Conseal

## Hur får jag mitt bandage?

Efter utprovning skriver din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal/läkare ut ett hjälpmedelskort.

Hjälpmiddelskortet lämnas in på Apotek, 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.



# Vilka människor kan stödja och hjälpa 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 att 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 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.
- 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 Tarmsjuka, 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 läsa om andra stomiopererade, få information om produktnyheter, få tips och råd med mera. Anmäl dig på svarskortet i slutet av broschyren.

# Egna anteckningar

Läkare \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Stomiterapeut \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

Kontaktsköterska \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

Distriktssköterska \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

Apotek \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

ILCO \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

RMT \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Mitt bandage heter \_\_\_\_\_ storlek \_\_\_\_\_

Övrigt: \_\_\_\_\_

# 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](http://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](http://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](http://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.*