



Lilla boken om *bråck*

För dig som är stomiopererad



Om denna broschyr

Sedan Coloplast grundades år 1957 har vi haft ett nära samarbete med vård-personal och användare för att utveckla produktlösningar som motsvarar våra användares behov. Under denna resa har vi fått en djup förståelse för den stora oro som finns omkring kring bråck.

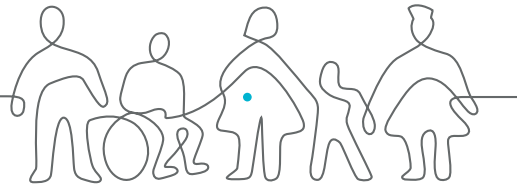
I denna bok svarar vi på några av de vanligaste frågorna om bråck.

Coloplast utvecklar produkter och service för att göra livet enklare för människor med ett hälsotillstånd som är mycket personligt. Vi på Coloplast har fått ta del av många människors berättelser om hur det är att leva med ett intimt hälsotillstånd. Vårt mål är att hjälpa dig att hitta rätt produkter och lösningar som hjälper dig att leva det liv du vill leva.

Texterna i denna lilla bok är baserade på tidigare utgivet material från Coloplast.

Alla ikoner används endast i illustrationssyfte

02 | Om denna broschyr



Användare, vårdpersonal och Coloplast. **Starkare tillsammans.**

Vad är bråck?

Ett stomibråck är en utbuktning av huden runt stomin. Långt ifrån alla stomiopererade får bråck men de som får det är oftast kolostomiopererade.

Några av de problem ett bråck kan orsaka är tyngdkänsla och någon kan uppleva svårigheter att irrigera*. Dessutom kan bråcket orsaka så kallade kosmetiska problem, det vill säga det kan vara svårt att använda sina vanliga kläder, bråcket kan vara i vägen när man ska knyta skorna och magen blir "sned". I några fall uppstår bandagerings- och läckageproblem, vissa får ont och i sällsynta fall kan bråcket bli inklämt, vilket också kan orsaka magsmärtor.

** Irrigation är en metod för kolostomiopererade med regelbunden avföring att kunna reglera sin tarmtömning. Det är ett speciellt lavemang som innebär att hela tjocktarmen sköljs med hjälp av ljummet kranvatten.*

03 | Vad är bråck?



Varför uppstår bråck?

Varför bråck uppstår, vet man faktiskt inte. Det man vet är att bukmuskulaturen försvagas i samband med stomioperationen. Hos vissa resulterar det i att hålet i bukväggen blir gradvis större med tiden. Då kan en bit av tarmen glida med ut genom hålet i muskulaturen och lägga sig under huden som en bula.

En svaghet i bukväggen kan vara en orsak till stomibråcket, men även övervikt, ålder, kortisonbehandling och om man är undernärdd. Om stomin inte är placerad igenom rectusmuskeln eller att hålet i muskeln är för stort, kan vara ytterligare en orsak till bråck. I litteraturen varierar förekomsten av stomibråck mellan 5–50 procent och vanligast är det bland patienter med kolostomier. Det kan även förekomma hos patienter med ileo- och urostomier.

Men varför vissa får stomibråck och inte andra, vet man alltså inte riktigt.



Bukmuskulaturen försvagas i samband med stomioperationen och ibland kan det leda till att man får bråck



Hur upptäcker man bråck?

Oftast upplever man att det buktar ut runt eller vid stomin och man blir orolig för vad det kan vara. Vissa kan söka hjälp för att tarmen tömmer sig på ett konstigt sätt jämfört med tidigare, ofta då med ett högre tryck. Det kan också vara så att man känner ett tryck och har en obehagskänsla vid eller i stomin. Några har även besvär med smärta eller sveda runt stomin. Ibland kan det vara svårt för tarmen att tömma ut avföringen i påsen, framför allt när avföringen är fast.

Andra problem som kan uppstå vid stomibråck kan vara att stomin blir stor och vid, så det blir svårt att få den vanliga plattan/påsen att fästa på huden och man får klippa större hål i plattan/påsen. Många får problem med att sätta på bandaget om bråcket är för stort och stomiopererade som irrigerar kan få svårt med att få in vattnet. Många upplever att det kan vara svårt att få kläderna att sitta bra, och att hitta kläder som döljer bråcket.



Att förebygga bråck

Som nyopererad bör man inte jobba med magmusklerna för tidigt efter operationen. I och med det är det viktigt att man informeras om att risken att få bråck är ganska stor, framför allt när man har kolostomi. Det är svårt att säga hur lång tid man ska undvika detta, det är individuellt beroende på hur man har opererat och hur det har varit med sår läkningen efter operationen, fråga din stomiterapeut vad som gäller för dig. Det finns stödbälten som man kan använda vid tyngre lyft. En del stomiopererade har tunga jobb och kan behöva använda stödbälte på arbetet, dagligen.

Ibland blir placeringen av stomin inte helt perfekt av olika orsaker och då kan risken för bråck vara större. Då behöver man eventuellt använda stödbältet redan från början och en tid framöver, för att minska risken för bråck längre fram.



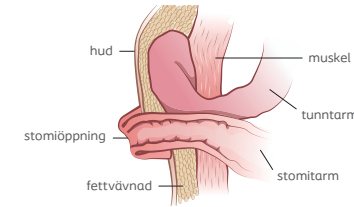
Behandling

Behandlingsmetoderna skiljer sig för de olika bräcktyperna och det kan ibland vara svårt att avgöra vilken typ av bräck det rör sig om.

Ett bräck kan opereras och/eller att man flyttar stomin till andra sidan av buken. Förekomsten av stomibräck varierar mellan 5–50 procent, men endast 10–20 procent av dessa kräver operation. På grund av komplikationsrisk väljer vården att inte operera av olika skäl, som t.ex. att man inte orkar med en operation på grund av åldern, eller att det fungerar bra med ett stödbälte. Det finns även en stor risk att bräcket kommer tillbaka trots operation.

Det finns flera olika stödbälten/gördlar för stomibräck med och utan hål för stomin. Stödbältet eller gördeln kan provas ut hos stomiterapeuten eller hos sjukhusets ortopedtekniska avdelning. Det är viktigt att stödbältet passar stomibandaget som patienten har, så patienten inte får tryckskador av bältet. Om det inte fungerar – ta alltid kontakt med din stomiterapeut.

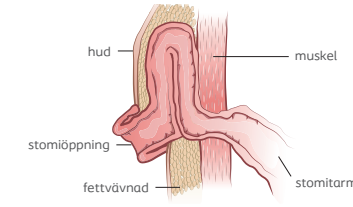
Vissa stomibälten/gördlar kan förskrivas under stomisortimentet, andra är det en viss avgift för. Detta skiljer sig åt i olika landsting.



Äkta bräck

Vid äkta bräck glider tunntarmen upp längs stomin och lägger sig under huden som en bula.

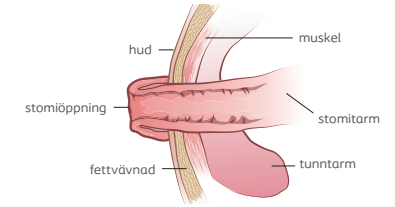
Ett äkta bräck fordrar en mer omfattande operation och opereras sällan om problemen är små, utan istället används en bräckgördel.



Glidbräck

Vid ett glidbräck glider ett stycke av den stomibärande tarmen upp förbi muskeln och lägger sig under huden.

Ett glidbräck rekommenderar man ofta att operera, då ingreppet är enkelt och resultaten är goda.



Falskt bräck

Ett falskt bräck uppstår då bukväggen är slapp.

Ett falskt bräck, som ju egentligen inte är ett riktigt bräck, finns det ingen möjlighet att operera. Men en bräckgördel kan ofta avhjälpa tyngdkänsla och kosmetiska problem.

Bandagering

De flesta med ett mindre bråck kan fortsätta använda sitt vanliga stomibandage, men om man har ett större bråck kan huden bli tunn och ömtålig. Det kan uppstå ojämnheter på grund av att huden är spänd och dessutom kan själva stomin ändra utseende och hamna i hudnivå. Detta kan orsaka att tidigare välfungerande bandage inte passar längre, och att man måste ändra storlek på hålet i häftplattan.

Generellt ska ett bandage vara mycket smidigt och följsamt, varför många tycker att 1-delsbandage sitter bäst. Många upplever ett behov av extra tätning omkring stomin med hjälp av pasta eller liknande.

Bråcket kan också orsaka problem att irrigera. Om du upplever detta, prata med din stomiterapeut eller läkare.



Vilken kroppsprofil har du? Gör en BodyCheck på coloplast.se/bodycheck för att ta reda på mer om din kroppsprofil och hur den påverkar passformen på ditt stomibandage.

A photograph of a person from behind, wearing a black wetsuit and carrying a yellow surfboard with red fins. The person is standing on a beach with waves in the background. The text "Ett stomibandage ska vara smidigt och följsamt" is overlaid in white on the upper right portion of the image.

Ett stomibandage
ska vara smidigt
och följsamt

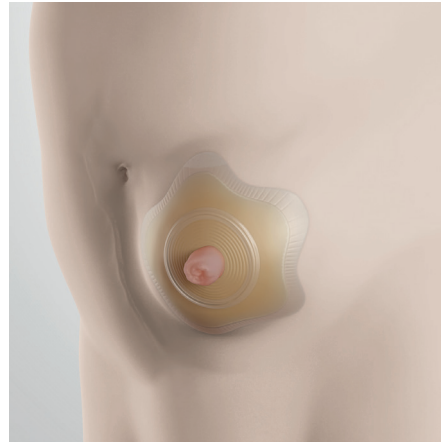
SenSura[®] Mio Convex Flip

SenSura Mio Convex Flip är ett nytt sortiment med stomiprodukter som passar utbuktade kroppsprofiler tack vare den elastiska häftan och den böjda, stjärnformade basplattan.

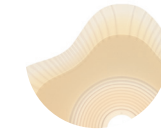
SenSura Mio Convex Flip är den första produkten som är särskilt framtagen för att passa utbuktningar och bråck. Den böjda, stjärnformade basplattan sitter tight och säkert över utbuktningar och bråck. Flikarna på den stjärnformade häftan sluter tätt om kroppen utan att skapa veck eller rynkor. Ringen stabiliserar mittzonen så att stomin får det stöd den behöver och visar användaren var de ska sätta tryck vid applicering. Slutligen följer den elastiska häftan och flexzonerna kroppens rörelser. Alla dessa fördelar tillsammans säkerställer ökad kontakt mellan häftan och huden.



Har du en utbuktning vid din stomi och vill prova SenSura Mio Convex Flip? Ring våra produktrådgivare på 0300-332 56.



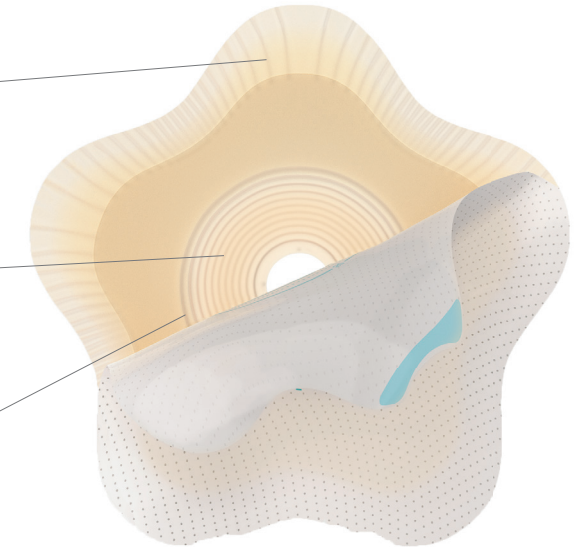
Böjd, stjärnformad basplatta med flikar som omfamnar utbuktningen utan att skapa veck eller rynkor i kanten.



Flexzoner i mitten och i kanten ökar passform och flexibilitet vid rörelser.



En inbyggd stabiliseringsring stabiliserar mittendelen så att stomin får det stöd den behöver.



Vem kan du vända dig till för stöd och råd?

Det är viktigt att känna till vilka personer som kan hjälpa dig att göra vardagen så bra och problemfri som möjligt. Med deras kunskap och stöd finns alla förutsättningar för att du ska lyckas.

Stomiterapeuten på ditt sjukhus.

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 hjälpmedelskort med viss begränsning och kan även vara till stöd och hjälp.

ILCO – Tarm, uro- och stomiförbundet. De kan hjälpa och stötta dig. Alla medlemmar är själva stomiopererade och delar gärna med sig av råd och erfarenheter.

Tel: 08-546 40 520 // E-post: info@ilco.nu

Mag- och tarmförbundet kan också ge råd och stöd. Tel: 08-642 42 00 // E-post: kansliet@magotarm.se

Coloplast® assistans är en kostnadsfri service för alla stomiopererade.

Tel: 0300-332 56 // E-post: se@coloplast.com

Bli medlem i Coloplast assistans

Genom handfasta tips och råd, tydliga guider och personlig rådgivning hjälper vi till att ge dig en trygg och säker användning av din produkt och svara på livsstilsrelaterade frågor som kan uppstå i vardagen. **Coloplast assistans** är en kostnadsfri service som ger stöd och råd till dig som är stomiopererad, anhörig eller står inför en stomioperation.

Med Coloplast assistans får du:

- Möjlighet till rådgivning varje vardag mellan kl 8.00–16.30
- Löpande tips och tricks för att underlätta ditt stomiliv
- Skraddarsydd information utifrån din stomityp
- Hjälp att ta kontroll över din situation
- Tidningen Coloplast assistans som utkommer 3 gånger per år

Gå in på stomi-assistans.se för att anmäla dig redan idag eller ring oss på telefon 0300-332 56.



Tidning

En tidning med intressanta artiklar kring livet med stomi.



Hemsida

En dedikerad hemsida med artiklar och pålitliga råd.



E-post

Relevant inspiration som motsvarar din situation, direkt till din e-post.



Telefonsupport

Rådgivare som väntar på dina frågor och ger dig support.



Produktråd

Möjlighet att prova produkter.

Kontakta oss på:

Telefon: 0300–332 56

E-post: se@coloplast.com

Hemsida: www.coloplast.se

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. © 2019–03

Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, Holtevej 1, 3050 Humlebaek, Danmark. SP11012

