

Hur blir min vardag med kolostomi



Förord

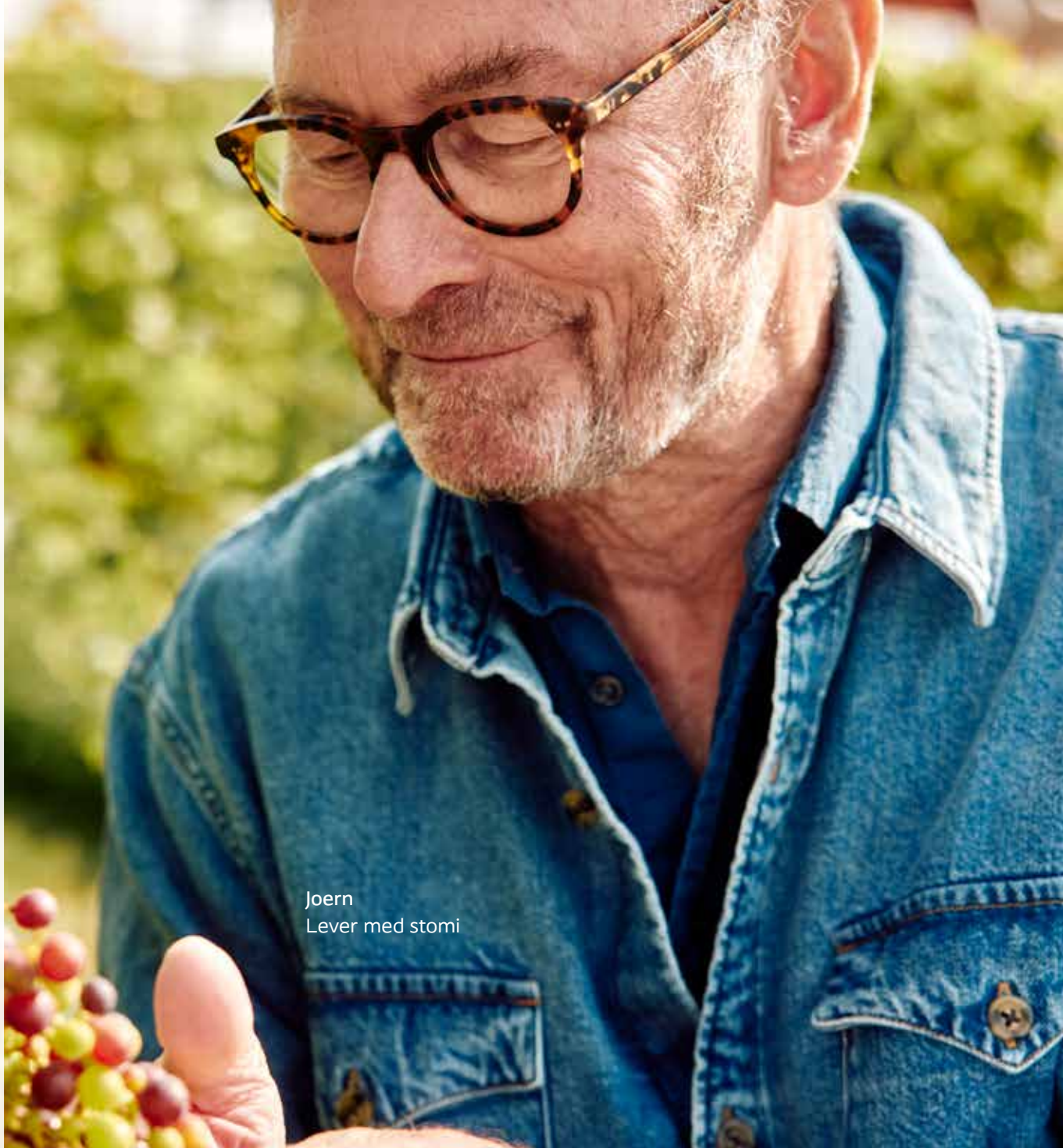
En operation känns för de flesta som något stort och kanske en aning skrämmande. Frågorna inför och efter operationen kan vara många. De flesta handlar om hur ingreppet kommer att påverka det dagliga livet, det vill säga "Hur blir min vardag?"

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.

Innehåll

- 04 - Mag-tarmkanalen
- 05 - Vad är en kolostomi?
- 06 - Kan jag leva som vanligt?
- 07 - Hur sköter jag min stomi?
- 08 - Stomibandage
- 09 - Hur använder jag mitt stomibandage?
- 10 - Så här applicerar du ditt 1-dels stomibandage
- 11 - Hur får jag mitt stomibandage
- 12 - Känslomässiga reaktioner
- 13 - Vem vänder jag mig till för stöd och råd?
- 14 - Mina anteckningar



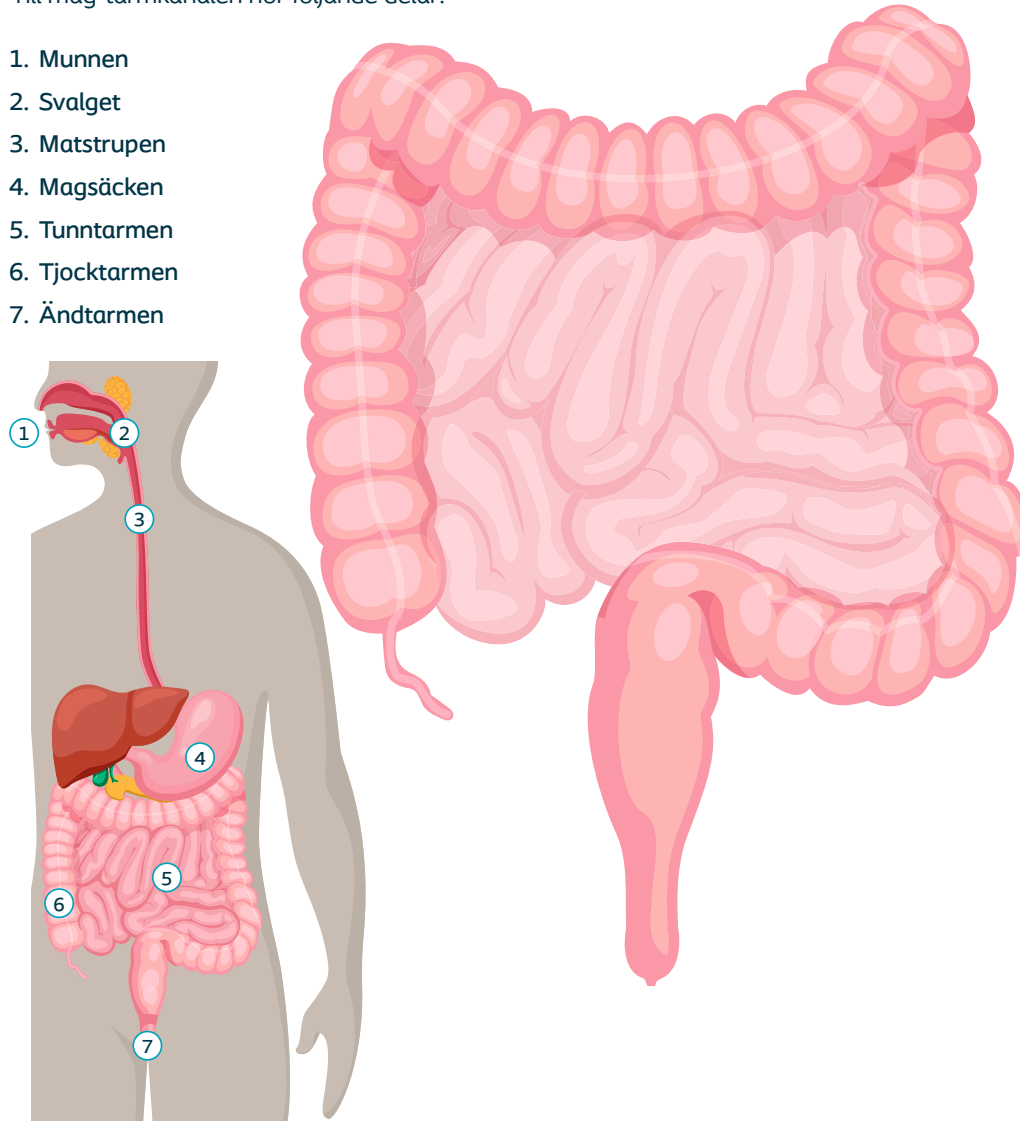
Joern
Lever med stomi

Mag-tarmkanalen

Mag-tarmkanalen sträcker sig från munnen till ändtarmsöppningen. Härigenom passerar maten och bryts ner för att kroppen ska kunna ta upp näringen som maten innehåller.

Till mag-tarmkanalen hör följande delar:

1. Munnen
2. Svalget
3. Matstrupen
4. Magsäcken
5. Tunntarmen
6. Tjocktarmen
7. Ändtarmen



Vad är en kolostomi?

En stomi är en öppning på buken som är gjord av din tarm. Den kan vara tillfällig eller permanent och får sitt namn efter var på tarmen den är placerad.

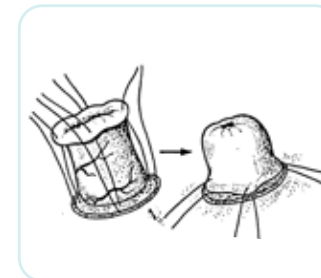
En kolostomi är en stomi på tjocktarmen. Kolon är det latinska namnet för tjocktarm. Stomi betyder mun eller öppning.

Vanliga orsaker

- Tumörsjukdom
- Avlastning
- För att skydda en tarmkoppling
- Inflammation i tarmfickor (divertikulit)
- Strålskador
- Avföringsinkontinens

Vad händer vid operationen?

Stomin konstrueras genom att en del av tjocktarmen förs ut genom ett snitt på buken, vänds ut och in, och sys fast där. Stomin är oftast placerad på vänster sida på magen.



Transversostomi

En transversostomi är en kolostomi belägen på den tvärgående tjocktarmen.

Sigmoideostomi

En sigmoideostomi är en kolostomi belägen på nedre delen av tjocktarmen, sigmoideum.

Loop-kolostomi/kolostomi med mukös fistel

Denna typ av stomi har två öppningar. Ur den ena öppningen kommer det avföring och den andra öppningen leder vidare ner mot den bortkopplade tarmen.

Hur blir avföringen?

Mängd, konsistens och lukt blir oftast som tidigare när allt har stabiliserat sig efter operationen. Det är vanligt att ha avföring 1-3 gånger/dag. Gaser bildas som vanligt i tarmen och kommer ut genom stomin. Avföringen från en transversostomi varierar mellan lös till halvfast.

Kan jag leva som vanligt?

Tänk på att en stomi inte förändrar dig som människa. Försök att återgå till din vardag så snart du orkar.

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.
- Kolsyrad dryck och att tugga tuggummi kan bidra till en ökad mängd gaser.

Förstoppning

Vid förstoppning eller hård avföring gäller samma råd som när du inte har stomi.

- Drink mycket.
- Ät lösande kost: katrinplommon, päron, torkade aprikoser, fiberrikt och grönsaker.
- Rör på dig.

Det finns receptfria läkemedel mot förstoppning på apoteket. Rådgör med din stomiterapeut.

Magsjuka

Vid magsjuka gäller samma råd som när du inte har stomi.

- Drink så du ersätter förlorad vätska.
- Ät mat som är stoppande t.ex. blåbär, banan och ljust bröd.

Kontakta din stomiterapeut eller ansvarig vårdpersonal om du inte kan lösa förstoppningen eller häva diarrén.

Kläder

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

Fritid

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

Arbete

Att arbeta med stomi är inget hinder. Ibland behöver stomibandaget anpassas utifrån yrke. Fråga din stomiterapeut om råd.

Resa

Kom ihåg att alltid ta med dig mer bandage än vad som normalt går åt. Reser du med flyg är det bra att packa bandage och tillbehör i handbagaget ifall bagaget skulle komma bort.

Sex och intimitet

Efter en operation kan kroppen kännas främmande, det är helt normalt. Det kan medföra att lusten blir påverkad. Tveka inte att ta upp frågor kring sex och intimitet med din stomiterapeut.



Hur sköter jag min stomi?

Allmän hygien

Det går bra att duscha med och utan stomibandage. Det är inga problem att bada med din stomi med stomibandage på. Vissa tycker att det är skönt att byta till ett torrt bandage direkt efteråt.

Hudvård runt stomin

- Du kan använda ett häftborttagningsmedel när du tar av ditt bandage.
- Tvätta huden runt stomin med ljummet vatten och kompress.
- Torka torrt med en kompress.
- Hudkräm och feta salvor bör inte användas under basplattan eftersom det kan ge sämre vidhäftning. Använd endast hudprodukter som är avsedda för att användas för stomi, t.ex. Brava tillbehörsprodukter.

- Har du hårväxt runt stomin, raka försiktigt bort håret med engångsrakhyvel.
- Stomin har ingen känsel. Stomin kan lätt blöda vid skötsel, detta är ofarligt.
- Det är viktigt att basplattan sluter tätt runt stomin för att undvika läckage och skydda huden mot kontakt med avföring.

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

Stomibandage

1-dels stomibandage

Allt-i-ett, där basplattan är fäst på påsen och du byter allt på en gång. Stomibandaget byts några gånger per dag.

2-dels stomibandage

2-delsbandaget består av två delar, en basplatta och en påse. Basplattan fästs på huden, och byts vanligtvis 2-3 gånger per vecka, men det är individuellt. Påsen byts några gånger per dag.

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

Vid behov kan du komplettera med tillbehörsprodukter för att underlätta din vardag och stomibandagering.

Irrigation

Irrigation är en metod för personer med kolostomi att kunna reglera sin tarmtömning. Fråga din stomiterapeut om detta är en metod för dig.

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



Skanna QR-koden och se våra instruktionsfilmer



SenSura Mio
1-dels
stomibandage



2-dels
stomibandage
med häftkoppling



2-dels
stomibandage
med klick-koppling

Hur använder jag mitt stomibandage?

Material

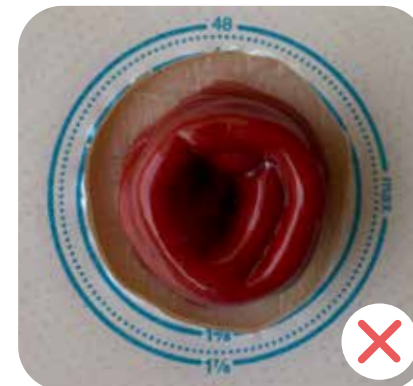
Den som har en kolostomi använder oftast en sluten påse som är anpassad för fastare avföring. Påsen byts några gånger per dag och har ett filter som släpper ut gaser och filtrerar bort lukt.

Förbereda byte av stomibandage

- Ta god tid på dig vid byte av stomibandage.
- Ta fram allt du behöver innan du börjar.
- Klipp ett hål i basplattan som motsvarar formen och storleken på din stomi. Tänk på att hålet inte får vara för stort eller för litet för att undvika läckage och hudirritationer.

Hur byter jag mitt stomibandage?

- Byt påsen när den är fylld till 1/3.
- Stomibandaget med dess innehåll läggs i en liten avfallspåse innan det slängs i det vanliga hushållsavfallet.
- Var noga med att huden är ren och torr, innan du sätter på ett nytt bandage.





Så här applicerar du ditt 1-dels stomibandage

1. Klipp hålet i basplattan

Rita av stomins form och storlek på klippguiden. Klipp sedan till rätt storlek med hjälp av en böjd sax. Det är viktigt att basplattans hål är anpassat till storleken på stomin. All hud runt stomin ska vara täckt.



2. Ta bort stomibandaget

Dra försiktigt i fliken på basplattans ovsida. Rulla försiktigt basplattan nedåt samtidigt som du trycker lätt mot huden med den andra handen. Använd en fuktig kompress eller häftborttagning för en mer skonsam borttagning av basplattan.



3. Rengör stomin och huden

Rengör stomin och huden. Använd en fuktig kompress med ljummet vatten. Torka torrt. Huden måste vara helt torr innan du applicerar stomibandaget.

Det är inte skadligt om små mängder av häftrester lämnas kvar på huden. Det försämrar inte heller vidhäftningen av nästa bandage.



4. Applicera tillbehörsprodukter vid behov

Använder du tillbehörsprodukter såsom barriärkräm eller hudbarriärskydd appliceras dessa innan stomibandaget appliceras. Använder du tätningsring kan den appliceras direkt på huden eller på basplattan.



5. Applicera stomibandaget

Avlägsna skyddsfilm genom att sätta tummen på den turkosa fliken på basplattan och dra bort filmen. Passa in basplattan runt stomin genom att böja den lätt tillbaka. Massera fast basplattan mot huden i 30-60 sekunder. Börja vid stomin och fortsätt utåt mot kanten av basplattan tills det är full kontakt mellan huden och basplattan.



Läs alltid bruksanvisningen innan du börjar använda en produkt

Hur får jag mitt stomibandage?

Efter din stomioperation skriver din stomiterapeut ut ett e-recept (precis som för läkemedel).

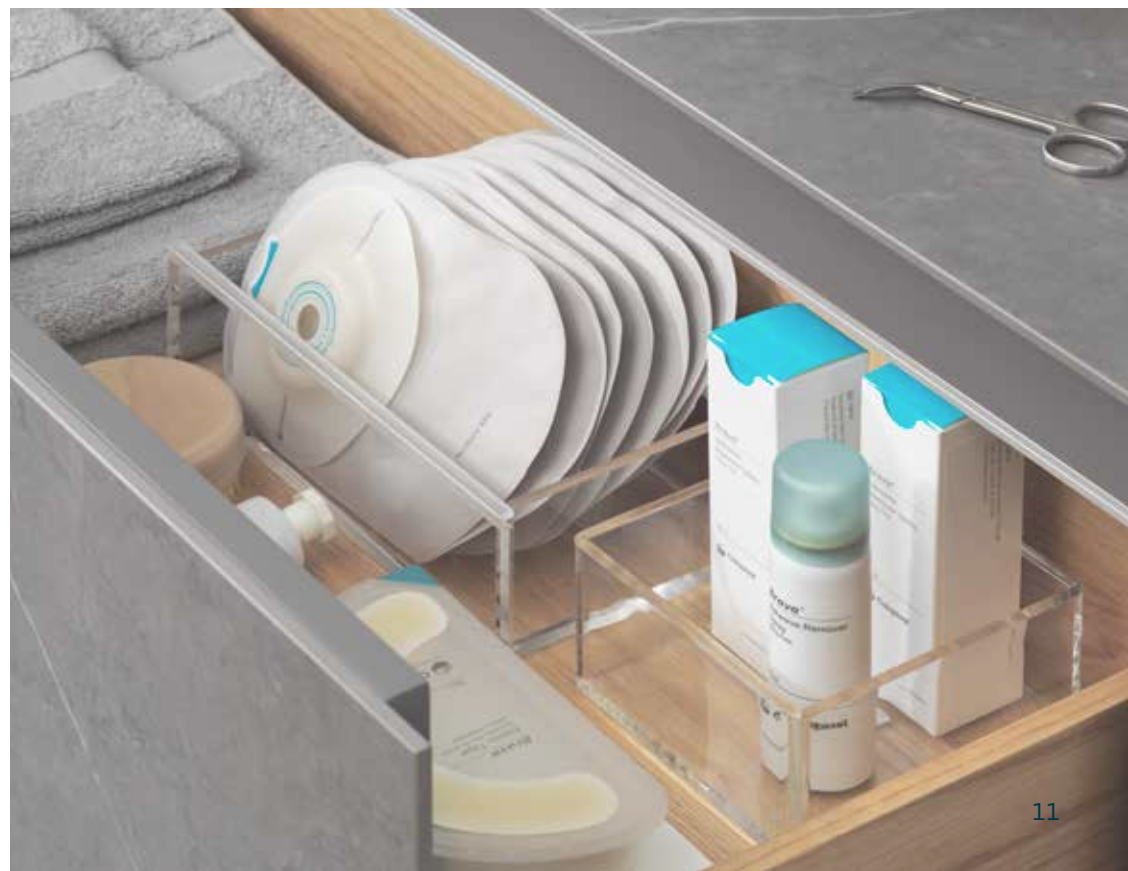
Kostnaden går under högkostnadsskyddet tillsammans med läkemedel. Du betalar upp till maxbelopp och får sedan frikort.

Gå till valfritt apotek eller beställ på apotekets hemsida. På vissa apotek kan du välja hemleverans, paketutlämning nära dig eller upphämtning på ditt lokala apotek.

Bor du i en region som har upphandlade produkter, ta kontakt med regionens kundservice för att få dina stomiprodukter levererade.

Beställ nya produkter i god tid innan de gamla tar slut.

Det finns många olika typer av stomibandage. Din stomiterapeut/ansvarig vårdpersonal hjälper dig med utprovningen så att du hittar det stomibandage som passar bäst för dig.



Känslomässiga reaktioner

Det finns flera anledningar till varför man får en stomi och det är olika hur man accepterar sin nya situation. För vissa kan stomin innebära att de äntligen kan fortsätta göra allt det de har satt på paus på grund av sin sjukdom. För andra kan stomin kännas som något negativt.

Kanske blev du akutopererad och känner att det är för mycket att ta in just nu. Ena dagen kan du känna dig glad och uppåt för att nästa dag känna dig irriterad eller ledsen. Det är fullt normalt att reagera på olika sätt. Att acceptera sin stomi och vänja sig hur kroppen ser ut och fungerar efter en stomioperation är en process som tar olika lång tid för olika personer.

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

Hitta tillbaka till vardagen

Ofta fokuserar vi på slutmålet, snarare än de små och betydelsefulla steg vi tar för att nå dit.

Försök se positivt på tillvaron och sätt upp delmål som känns rätt för dig. Du kommer att märka att de små stegen som tas över tid kommer att göra skillnad.

Skriv ner dina delmål så är det mer troligt att du uppnår dem. Börja smått, kanske är det första steget en promenad till brevlådan. Lite längre fram kan det vara middag med vänner, ett teaterbesök eller en resa. Skriv gärna ner dina delmål och mål på sidan 14.

Att gå tillbaka till arbetet efter en stomioperation kan kännas utmanande. Du kan känna dig trött fysiskt och känslomässigt. Lyssna på din kropp och om möjligt bygg upp din arbetsbelastning försiktigt.

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



Vem kan jag vända mig 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.

- **Närmast anhöriga** är kanske det allra viktigaste stödet.
- **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** kommer du att ha kontakt med under sjukhusvistelsen och även efter utskrivningen. Av stomiterapeuten kan du få hjälp med utprovning av bandage samt råd, hjälp och tips för det dagliga livet. Din stomiterapeut kan med sin samlade erfarenhet vägleda dig i mer än praktiska frågor.
- **Distriktssköterskan** kan vara till stöd och hjälp den första tiden hemma eller vid särskilda behov. Distriktssköterskan kan skriva ut hjälpmedelskort/recept och även förnyelse.
- **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.
- **Coloplast Care** – Kostnadsfritt medlemsprogram för dig som är stomiopererad, eller väntar på en stomioperation. Du får en personlig rådgivare som coachar och delar med sig av sin kunskap och erfarenhet. Anmäl dig på svarskortet i slutet av broschyren eller på coloplast.se/coloplast-care.



Mina anteckningar

Kontaktinformation: _____

Anteckningar: _____

Mina delmål och mål: _____



Coloplast® Care

☐ **Ja tack***, jag är eller vill gå med i Coloplast Care kostnadsfritt

Som välkomstgåva får jag klädklämmor som håller ordning på kläderna vid påsbyte.

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

E-post: _____

Födelsedatum (ÅÅMMDD): _____

Telefon: _____

Operationsdatum (ÅÅMMDD): _____

Jag har: ☐ Kolostomi ☐ Ileostomi ☐ Urostomi

Vilken produkt använder du idag? (Ange produktnamn och artikelnummer, om möjligt, för snabbare hantering.)

Coloplast vill hålla dig uppdaterad med relevant service och support, vänligen ge ditt samtycke nedan!

☐ **Samtycke till marknadsföring**

Vi på Coloplast vill gärna då och då kunna informera dig om relevanta produkter och tjänster; dela inspirerande berättelser från andra kunder; eller berätta om kommande händelser via telefon, sms, e-post eller brev. Vår kommunikation till dig kommer att baseras på de person-uppgifter du har lämnat till oss samt dina preferenser och intressen, inklusive dina hälsodata.

***Samtycke för personlig rådgivning**

Genom att dela med dig av din personliga information inklusive uppgifter om hälsa, samtycker du till att Coloplast AB kan behandla och lagra dina uppgifter i syfte att tillhandahålla service och support, för att hantera din förfrågan och hålla dig informerad, antingen personligen eller via telefon, sms, e-post eller brev. Vi kommer också att behandla dina uppgifter för att förbättra våra produkter och tjänster. Vi kan dela dina uppgifter med våra tredjeparts serviceleverantörer när det behövs för att uppfylla förfrågan samt överföra data på ett säkert sätt utanför EU/EES för att stödja vår affärsverksamhet.

Du kan när som helst återkalla samtycke genom att skriva till dataskyddsbud@coloplast.com eller ringa oss på 020-76 60 00. För mer information, läs vår integritetspolicy för samtycke på www.coloplast.se/samtycke.

SP1000



Coloplast® Care

Personlig rådgivning för personliga behov

Coloplast Care är ett kostnadsfritt medlemsprogram för dig som är stomiopererad eller väntar på en stomioperation. Våra rådgivare finns för att stötta och inspirera dig, ge praktiska tips och svara på frågor om dina stomiprodukter, för att du ska kunna leva det liv du vill leva.

Välkommen att kontakta oss!

Tel: 0300-332 56

E-post: se@coloplast.com

Mån-tors: kl. 08.00-16.30

Fre: kl. 08.00-15.00



Skanna QR-koden och se filmen om Coloplast Care

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 sopförbränning med energiotvinnning.



Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

Coloplast AB, 0300-332 56, www.coloplast.se, se@coloplast.com. Coloplast är ett registrerat varumärke ägt av Coloplast A/S. © 2024-12. Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danmark. SP1000. PM-14144.



Hur blir min vardag med kolostomi



Förord

En operation känns för de flesta som något stort och kanske en aning skrämmande. Frågorna inför och efter operationen kan 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.

Innehåll

- 04 - Mag-tarmkanalen
- 05 - Vad är en kolostomi?
- 06 - Kan jag leva som vanligt?
- 07 - Hur sköter jag min stomi?
- 08 - Stomibandage
- 09 - Hur använder jag mitt stomibandage?
- 10 - Så här applicerar du ditt 1-dels stomibandage
- 11 - Hur får jag mitt stomibandage
- 12 - Känslomässiga reaktioner
- 13 - Vem vänder jag mig till för stöd och råd?
- 14 - Mina anteckningar

Coloplast® Care

Personlig rådgivning för personliga behov

Det är enkelt att bli medlem i Coloplast Care. Besök oss på coloplast.se/coloplast-care, ring **0300-332 56** eller posta **svarskortet**. Vi skickar dig en välkomstgåva som tack för att du vill bli medlem.

Som medlem i Coloplast Care får du:



Stomiliv

En tidning om mag- och tarmhälsa med intressanta artiklar om livet med stomi.



Hemsida och e-post

En dedikerad hemsida och e-post med artiklar och pålitliga råd, skräddarsydda för din situation.



Stomikollen

Ett enkelt verktyg där du kan bedöma din stomi och identifiera eventuella problem.



Personlig rådgivning

Våra rådgivare coachar, ger dig stöd och tips. Möjlighet att prova stomiprodukter.



Coloplast Care

Skanna QR-koden och se vår film om Coloplast Care



Frisvar

Coloplast Care

Svarspost nr 202 037 06

434 01 KUNGSBACKA

Coloplast Care
betalar portot