



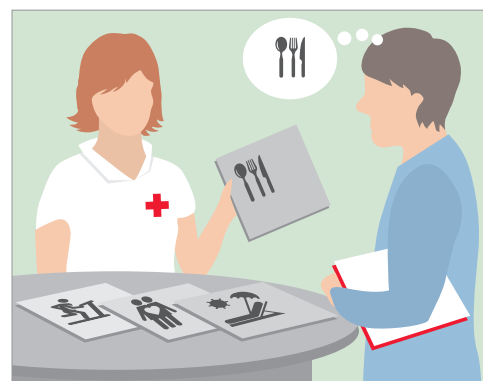
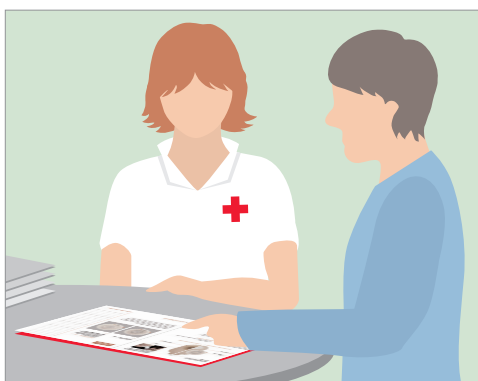
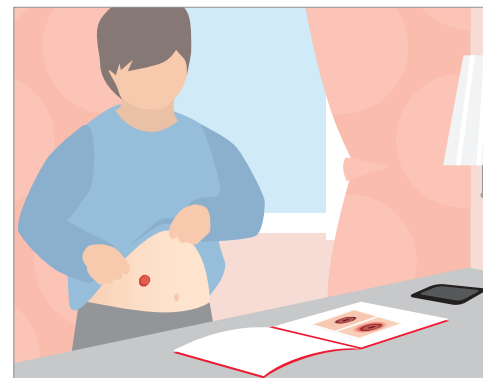
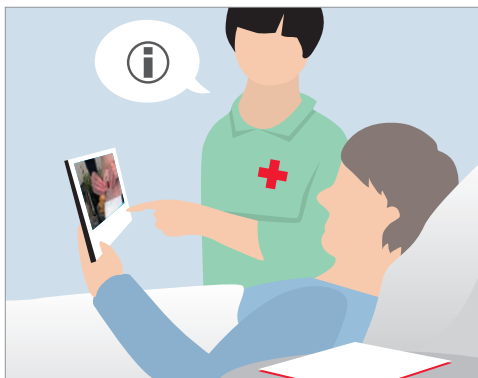
Stoma
Skin
Soul



Livet med kolostomi

Pasi, kreftkriger

Step by Step er ment som en hjelp til deg for bedre å kunne tilpasse deg din nye situasjon, ved å gi deg relevant informasjon før, under og etter din stomioperasjon.



En god start

Livet med stomi begynner med en god dialog mellom deg og din stomisyepleier. Materialet du nå har i hånden er en del av Step by Step, et program som er ment for å støtte deg og bedre dialogen gjennom de første ukene av ditt liv med en stomi.

- En personlig og informativ arbeidsbok, for å samle dine spørsmål og svar
- Instruksjonsvideoer om daglige rutiner som skifte av stomiutstyr
- Et startkit for dine første dager med en stomi
- Informasjonsbrosjyrer om utvalgte temaer

I denne arbeidsboken, vil du finne grunnleggende informasjon om stomi, og om livet med stomi. Det er viktig å stille de spørsmålene du har, når de dukker opp, og ta seg tid til å håndtere dine følelser med både din familie og din stomisyepleier. Et godt råd er å la din familie og noen av dine nærmeste venner få lese i denne arbeidsboken, slik at de bedre kan forstå din situasjon, og deretter kunne støtte deg bedre.

Vi er her for å hjelpe deg.

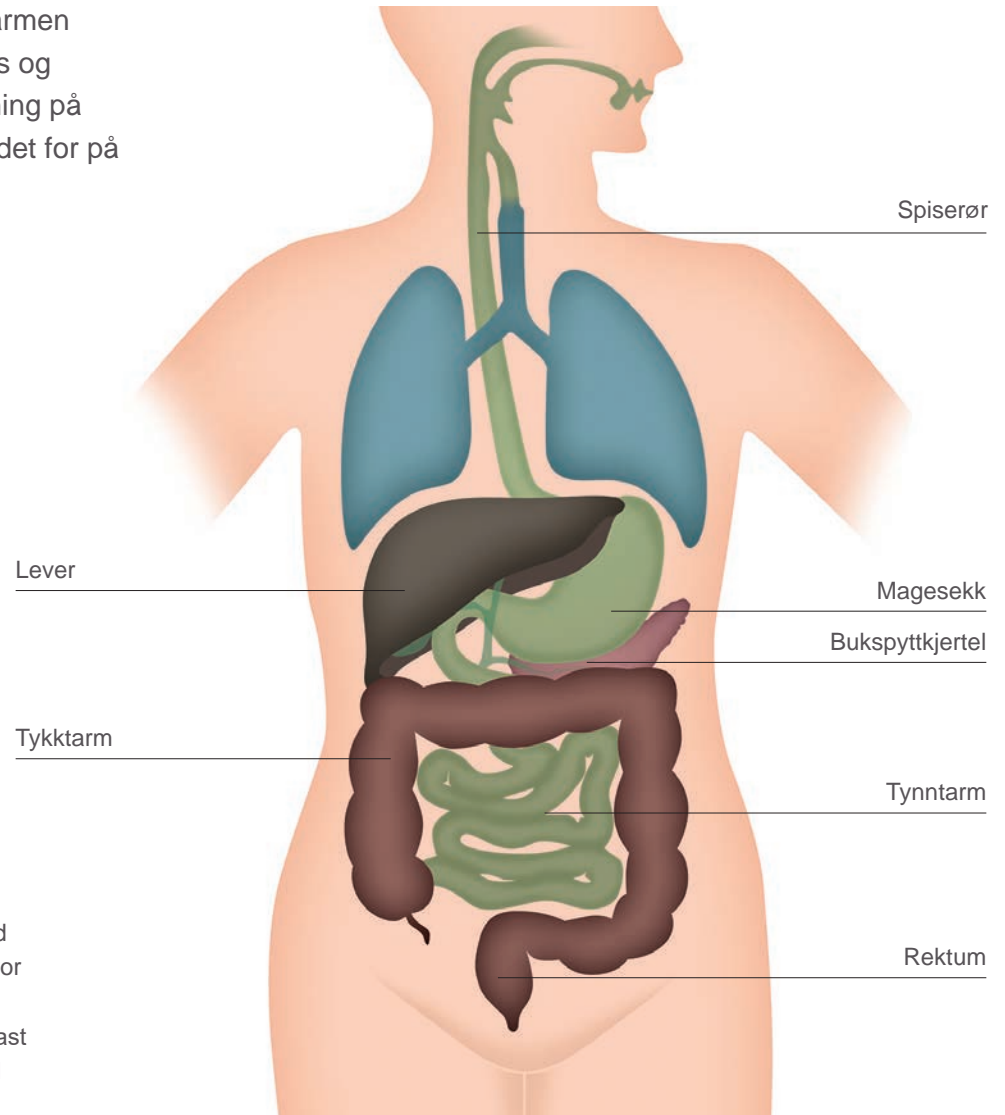
Innhold

Hva er en kolostomi?	4
Operasjonen	6
Posesystemer	8
Hudplater	9
Skift av pose	10
De første ukene etter operasjonen	12
Stell av stomi og hud	13
Livet med stomi	14
Tilbehør	20
Nyttig informasjon.....	21
Personlig.....	22

All informasjon i denne brosjyren er kun ment som generell informasjon og er ikke ment som medisinske råd. Vennligst se vår hjemmeside for sist oppdaterte informasjon, ettersom veiledninger kan og vil bli oppdatert. Følg alltid produktinstruksjonene for bruk, og konferer med helsepersonell dersom du skulle ha ytterligere spørsmål.

Hva er en kolostomi?

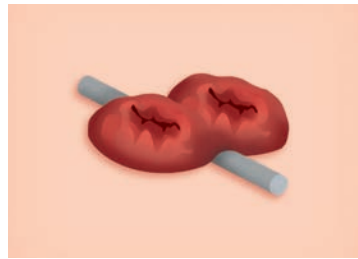
En kolostomi lages fra tykktarmen. Tarmen bringes gjennom bukveggen, vrenses og sys fast i huden. Kolostomi er en åpning på magen hvor avføringen ledes ut i stedet for på den vanlige måten gjennom rektum.¹



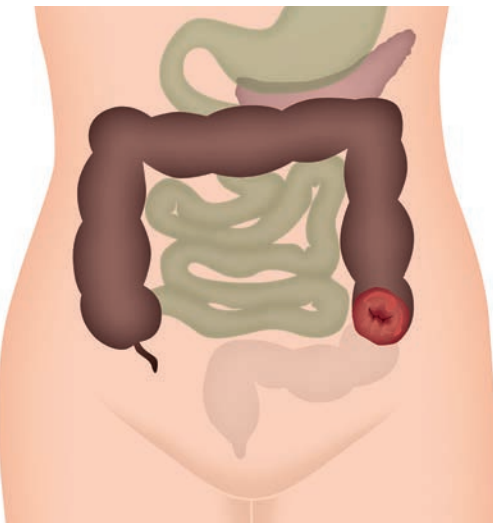
Fordøyelsessystemet

I magesekken blir maten eltet og blandet med magesaften. Den skyves inn i tynntarmen, hvor kroppen begynner å fordøye og absorbere næringsstoffene den trenger. Kolostomi har fast avføring, siden avføringen har forflyttet seg til tykktarmen hvor fuktigheten absorberes.²

Midlertidig kolostomi (bøyle/loop-stomi)



Permanent kolostomi



Lined writing area for notes and questions.

Operasjonen – og de første dagene på sykehuset

En kolostomioperasjon kan foretas som åpen kirurgi eller kikkhullsskirurgi. Stomien vil endre seg i løpet av de første ukene.



Kort tid etter operasjonen



Én måned senere



Stomier kommer i ulike fasonger, men en sunn stomi

- er rosa eller rød og litt fuktig
- gjør ikke vondt
- blør lett når den berøres (for eksempel ved vask), men dette skal gå over raskt

Det tar tid å venne deg til å stelle stomien. Under rekonvalesensen kan du få følelsen av at dette rett og slett blir for mye. Etter hvert som du blir friskere og sterkere, vil du oppdage at det blir enklere, og at du håndterer stomistellet raskere og mer effektivt.

I løpet av de første fire til seks ukene vil stomien krympe. Deretter bør du sjekke størrelsen jevnlig (ukentlig eller månedlig).

Posesystemer

Posesystemet består av to hoveddeler – hudplaten og posen. **Hudplaten** er den delen av posesystemet som er plassert rett rundt stomien. Den beskytter huden og holder posesystemet på plass. **Posen** samler opp avføringen fra stomien. Posetyperne er tømbaar, lukket og urostomi, basert på hva slags stomi du har.

Det er to typer posesystemer:

Endels posesystem

I denne typen system er hudplaten og posen én enhet.

Todelt posesystem

I denne typen system er hudplaten og posen to separate deler. Plastringen som brukes til å koble sammen de to delene i et todelt system, kalles koblingsringen.

Endels system | Todelt system



Hva er mitt produkt?
MERK AV I BOKSENE!

Skift av pose

Det er viktig å være forberedt og ha alt du trenger for hånden, før du starter stomistellet.

Dette trenger du

- avfallspose
- toalettpapir og tørre kompresser til rengjøring/tørking
- vann til vask
- ny pose og/eller hudplate
- saks til å klippe til hudplaten (om nødvendig)
- eventuelt tilbehør du måtte bruke

Slik skifter du pose

- Dersom du bruker en tømbar pose kan du tømme den i toalettet før du bytter den.
- Gjør klar en ny stomipose før du fjerner den gamle.
- Beskytt bukselinningen med f.eks en avfallspose eller papir.
- Fest klærne så de ikke er i veien (klesklyper eller sikkerhetsnåler kan være til hjelp).
- Bruk kompresser (kan fuktet) eller en klebefjerner for å hjelpe til å løsne hudplaten.
- Fjern den brukte stomiposen forsiktig, ovenfra og ned, mens du støtter huden med fingrene eller fuktende kompresser.
- Fjern avføring fra stomien og huden.
- Vask stomien og huden rundt med fuktete kompresser/papir.
- Tørk huden grundig.
- Ikke påfør noe på huden med mindre det er anbefalt av stomisykepleieren eller annet helsepersonell.
- Husk å fjerne dekkpapiret på den nye hudplaten før du setter den på.
- Plasser hudplaten over stomien. Press forsiktig og jevn ut med fingrene fra midten og ut mot kanten.
- Sett på posen dersom du bruker et todelt system.
- Legg den brukte posen i en avfallspose.
- Vask hendene når du er ferdig.

Endels system



Todelt system



Kasting av brukt pose

Alle stomiposer skal tømmes før de kastes.

- Den brukte posen bør legges i en avfallspose og forsegles før den kastes i en søppelbøtte.
- Stomiposen må ikke kastes/skylles ned i toalettet.
- Vennligst følg lokale regler for avfallshåndtering.

Husk alltid å ha med deg

- Produkter (ferdig klippet og klare til bruk)
- Tørre kompresser
- Avfallspose

Før bruk, vennligst les bruksanvisningen for informasjon om tiltenkt bruk, kontraindikasjoner, advarsler, forholdsregler og instruksjoner.

ADVARSLER: Gjenbruk av et enkeltprodukt kan forårsake potensiell risiko for brukeren, for eksempel dårlig klebing*. Påse riktig bruk i henhold til bruksanvisningen*. Hvis hullstørrelsen er feil eller lekkasje forekommer, kan skade oppstå (f.eks. irritasjon, skadet hud, utslett eller rødhet)*. Dette kan forkorte brukstiden*. Reprosessering, rengjøring, desinfisering og sterilisering kan kompromittere produktet. Dette kan resultere i lukt eller lekkasje.

Merknader: For å sikre god klebing bør huden være ren og tørr*. Ikke bruk oljer eller lotion*. Disse produktene kan påvirke klebeevnen til hudplaten*. Produktets passform påvirkes av mange faktorer, som stomikonstruksjon, stomioutput, hudens tilstand og magens konturer*. Ta kontakt med en stomisykepleier eller annet helsepersonell for hjelp med stomiutstyret eller hvis det oppstår hudirritasjon. Ved alvorlig skade (hendelse) knyttet til din bruk av produktet, kontakter du din lokale distributør eller produsent og eller din lokale kompetente myndighet. For mer informasjon, se www.dansac.com/authority eller kontakt din leverandør eller produsent.

* advarsler gjelder ikke for todelt poser



Du føler kanskje at stomien styrer hverdagen, men du kommer snart til å gjenvinne kontrollen over hverdagen din.

De første ukene etter operasjonen – hjemme

De første ukene hjemme kan den daglige rutinen ta sin tid. Når du blir mer vant med stomistellet, kommer du inn i en rutine, og skift av pose bør ikke ta mer enn et par minutter mer enn et vanlig toalettbesøk.

- Du føler deg kanskje best om morgenen. Husk å ta deg tid til å slappe av, slik at du ikke overdriver aktiviteten eller føler deg utslitt på kvelden.
- Magen kan være hoven etter operasjonen – løse klær hjelper.
- Husk å sove, spise og drikke regelmessig.

Prøv å bevege deg regelmessig i løpet av dagen, det å reise seg og gå rundt i huset eller utendørs vil stimulere blodsirkulasjonen og redusere følelsen av oppblåsthet og ubehag.

Det er normalt å ha en følelse av å ha avføring fra anus, selv om du har stomi. Følelsen kan oppstå på grunn av slim produsert i tykktarmen. Du kan oppleve at du er i stand til å gjøre fra deg slimet, slik at det ikke plager deg.

Det er vanlig å føle at du ønsker å åpne endetarmen på normal måte hvis anus er lukket. Dette er helt normalt.

Noen ganger hjelper det bare å sitte på toalettet for at denne følelsen skal gå over.³

Vær forsiktig med å løfte, skyve eller bære tunge ting de første ukene etter operasjonen. Når du løfter, skal du stoppe ved smertegrensen. Dette kan bidra til å unngå unødvendig ubehag i mageregionen og risiko for å utvikle brokk rundt stomien.

Bilkjøring

Bivirkninger av medisin og bedøvelse kan redusere reaksjonshastigheten og konsentrasjonen. Dette er et godt argument for ikke å kjøre bil de første ukene etter operasjonen.

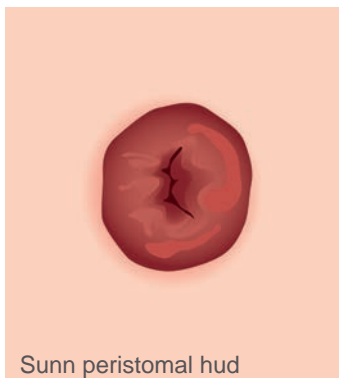
Stell av stomi og hud

Området rundt kolostomien, der stomiposen/hudplaten festes, kalles det peristomale området. Den klebrige delen av utstyret ditt kalles hudplaten (og plate eller kleber) og er utformet for å beskytte den peristomale huden og samtidig la den puste. Det er viktig at dette området holdes rent og beskyttes mot avføring.

Den peristomale huden kan bli sår av stomi output. **Hvis den peristomale huden begynner å klø, gjør vondt eller blir rød eller sår**, kan dette tyde på lekkasje av avføring på huden.

- Kontroller størrelsen på hullet i hudplaten.
- Ta av hudplaten.
- Vask, skyll og tørk området.
- Sett på en ny hudplate.

Kontakt stomisykepleieren dersom problemet vedvarer.



Sunn peristomal hud



Irritert peristomal hud

Notater • spørsmål

Livet med stomi



Diskusjonstemaer



Notater • spørsmål

Mer spesifikk informasjon er
tilgjengelig, be om brosjyre



Mat og drikke

Husk at det skal være en glede å spise! Kroppen trenger en rekke ulike typer mat for rekonvalesens og god helse – hemmeligheten er å vite hva du spiser og ha et velbalansert kosthold. Avhengig av hva slags operasjon du har hatt, kan enkelte typer mat skape problemer som økt gassdannelse eller forstoppelse. Drøft dette med stomisykepleieren.



Håndtering av mat etter operasjonen

- Spis små, hyppige måltider.
- Proteiner (kjøtt, fisk, tofu, seitan, egg og meieriprodukter) er godt for tilheling.
- Tygg maten godt for å hjelpe fordøyelsen.
- Bruk gaffeltesten - hvis tilberedt mat kan kuttes med siden av gaffelen, er den mør og lett fordøyelig.
- Hvis du har mistet appetitten, spiser du ganske enkelt mat du liker.
- Lytt til kroppen din og hva den har lyst på.

Etter de første ukene

- Gå tilbake til de vanlige spisevanene dine.
- Balanser matinntaket og prøv å spise litt av alt fra matsirkelen.
- Spis utvalgte frukter og grønnsaker hver dag.

Ekstra brosjyre
er tilgjengelig



Husk å drikke rikelig med væske hver dag

Følgende er tegn på dehydrering:

- tørr munn
- tretthet
- konsentrert urin (mørk)
- vekttap
- hodepine
- svimmelhet
- mer enn 1,5–2 liter avføring fra stomien per døgn (diaré)

Kontakt alltid legen eller stomisyrkepleieren hvis dette er tilfellet.

Klær – hva skal du ha på deg?

De første ukene kan magen være vond, og du ønsker kanskje å bruke løse klær. Etter noen uker bør du kunne bruke de vanlige klærne dine.

Du kan fortsatt bruke elastiske, tettsittende klær, de vil ikke påvirke stomien. Noen selskaper designer egne klær for mennesker med stomi, som badetøy, undertøy og bukser eller strømpebukser med høyt liv.

Tilbake på jobb

Det er individuelt når en person kan begynne å jobbe igjen, avhengig av personlige preferanser og type jobb. Legen din vil hjelpe deg med å avgjøre når du bør tilbake på jobb.

Før du går tilbake på jobb, kan det være lurt å høre med arbeidsgiveren om du kan jobbe deltid de første to til fire ukene. Det å ha stomi bør ikke være noen begrensning for hva slags jobb du gjør.

Bilturer

Sikkerhetsbeltet skal ligge over hoftene og bekkenet, ikke magen og stomien. Hvis du vil gi stomien ekstra beskyttelse mot beltet, er det greit å vite at biltilbehørsbutikker fører produkter som gjør sikkerhetsbeltet mer komfortabelt. En forlengelsesbrakett kan monteres for å redusere vinkelen som beltet krysser kroppen i.



Gode råd når du går tilbake på jobb

- Ta med ekstra væske på jobb for å drikke i løpet av dagen.
- Spis regelmessig.
- Hvis du løfter tungt på jobb, må du huske å bruke et støttebelte når du løfter.
- Avhengig av hva slags jobb du gjør, kan det være greit å bruke en beskyttelse over stomien (spør stomisykepleier/helsepersonell).
- Ha ekstra stomiutstyr/poser på jobb.

Hobbyer

Det å ha stomi bør ikke hindre deg i å trene eller være like fysisk aktiv som du var før operasjonen. Lett og sakte fysisk aktivitet får deg i gang etter operasjonen.



Ekstra brosjyre er tilgjengelig



På reise

Det å ha stomi vil ikke hindre deg i å reise.

Noen tips for å gjøre reisen enklere:

- Husk alltid å ha reisesettet lett tilgjengelig.
- Reiseforsikring er helt nødvendig.
- Et reisesertifikat for stomi kan hjelpe når du går gjennom tollen/ sikkerhetskontrollen.
- Ta alltid med deg størrelsen, navnet, artikkelnummeret og produsentnavnet på stomiutstyret ditt i tilfelle du må supplere.
- Vær ekstra bevisst på hva du spiser og drikker når du reiser.

Ekstra brosjyre er tilgjengelig



Tilbehør

Tilbehør er tilleggsutstyr. Hvert produkt har en bestemt funksjon og brukes bare når det er indikert. Det kan for eksempel være perioder der du trenger å beskytte huden mot klebemiddel eller behandle en mindre hudirritasjon. Kanskje du ønsker å redusere lukt eller gjøre posesystemet mer lekkasjesikkert. Tabellen nedenfor kan hjelpe deg med å håndtere disse problemstillingene uten at det går ut over komforten. Rådfør deg med stomisykepleieren før du bruker tilbehør.

HVIS

Du vil fylle inn en ujevn hudflate, eller det er en åpning mellom stomien og åpningen i hudplaten.

Du vil tette rundt åpningen på hudplaten.

Huden er litt irritert og fuktig.

Du vil eliminere lukt når du tømmer eller bytter posen.

Du har kleberrester på huden eller trenger ekstra hjelp til å fjerne hudplaten

BRUK

Tetningsringer til å beskytte huden eller fylle inn ujevne hudområder, eller som et alternativ til pasta.

Tetningspasta som tetningsmasse.

Stomipulver til å absorbere fuktighet på huden.

Posedeodorant til å eliminere lukt.

Kleberfjerner spray eller servietter til fjerning av hudplate.

Notater • spørsmål

Nyttig informasjon

Stomien og den peristomale huden

Mange stomier er ikke runde – sørg for at hudplaten passer best mulig.

Ikke bli bekymret hvis stomien blør når du vasker den. Dette er normalt, siden den har den samme følsomme overflaten som innsiden av munnen.

Fjern om nødvendig hår fra huden rundt stomien ved barbering eller ved å klippe lange hår med saks. Ikke del barberhøvel eller barbermaskin med andre. Ikke bruk hårfjerningskrem eller -gel.

Hvis du vil prøve en ny krem, gel eller våtserviett under hudplaten: Prøv den først på et lite område av den peristomale huden – da påvirkes ikke hele området dersom du får en reaksjon.

Andre potensielle utfordringer

En utbuling rundt stomien kan indikere brokk.

En stomi som plutselig ser større ut, kalles en prolaps. Dette er ikke farlig. En prolaps er økt fremspring/forlengelse av stomien; kontakt stomisykepleieren for råd.

Hvis stomien fortsatt fungerer som den skal og du ikke opplever noen problemer med stomiposens funksjon, er det ikke noe presserende behov for å møte stomisykepleieren eller legen. Den neste rutineavtalen holder lenge.

Tips om bytte av hudplate

Hvis posen lekker, bytt den!

Mål stomien ved å bruke dekkpapiret på hudplaten som mal. Det er lettere å gjøre dette når du står foran speilet.



Når du har målt stomien, er det lett å tilpasse hudplaten.

Videre lesning:

- 1) Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
- 2) Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.1-2.
- 3) Colostomyuk.org. (2019). [online] Available at: <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2016/09/CA019-05v01r00-Pain-Discomfort.pdf> [Accessed 20 Nov. 2019].

Personlig

Fylles ut sammen med stomisysykepleieren.

Dato for kolostomioperasjonen

.....
.....

Mine stomiprodukter

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Min primære stomikontakt

Navn
.....

Telefon
.....

E-post
.....
.....

Annen kontaktinformasjon

.....
.....
.....
.....
.....



Føl deg vel
med deg selv



Dansac & Hollister
Olav Brunborgsvei 4
1377 Billingstad
Tel: 66 77 66 50
kundeservice.norge@dansac.com
www.dansac.no

Dansac logoen er et varemerke tilhørende Dansac A/S.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

NO-00078