



DU OCH DIN KOLOSTOMI

Värdefull information före och
efter din operation





Hej

Du kommer att få en kolostomi och den här broschyren innehåller information som kan hjälpa dig att förstå vad det innebär. Allt kanske inte besvaras i den här broschyren och då kan du vända dig till din stomiterapeut för att få veta mer.

Innehåll

Magtarmkanalen.....	4
Vad är en kolostomi?	5
Hur kommer stomin att se ut och kännas?	5
Varför får jag en kolostomi?	6
Att bära en kolostomipåse.....	8
Vakna upp efter operation.....	8
När börjar min stomi fungera?	9
Vilken typ av påse ska jag använda?	9
Att sätta på och byta stomibandage	10
Hur ofta ska jag byta påse?	12
Olika typer av stomibandage	12
Hantering av använd stomipåse.....	12
Hur får jag stomibandage?	13
Vad kostar stomibandage?	13
Hudvård.....	14
Vad är stomibråck?	14
Vad kan jag äta?	15
Kan jag träna?.....	16
Kan jag resa?.....	16
Sex och samlevnad	17
Vem kan jag fråga?	18
Kontaktinformation.....	18
Anteckningar	19

Magtarmkanalen

Varje gång du äter och dricker, passerar födan via en kanal (matstrupen) ner till magsäcken. Där finfördelas den med hjälp av olika enzymer.

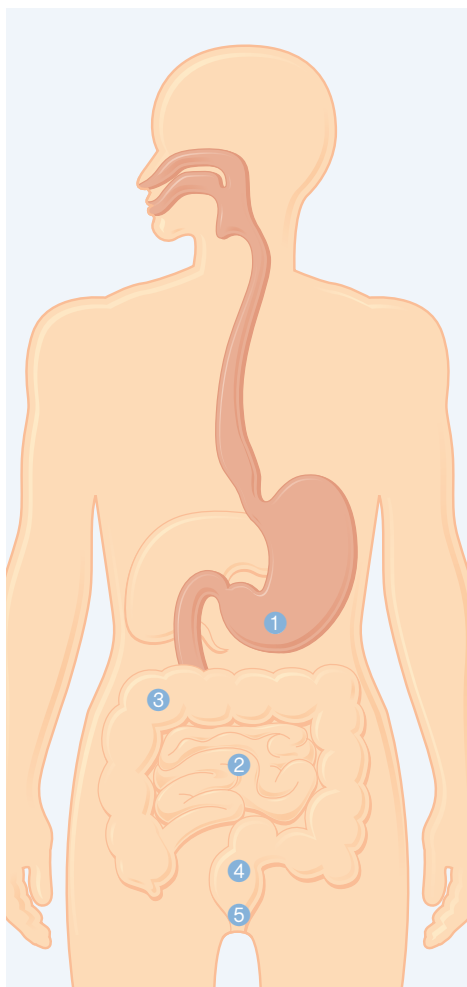
Innehållet från magsäcken fortsätter sedan ner i tunntarmen där själva matsmältningen sker. Absorptionen av näringsämnen sker i huvudsak i tunntarmen.

Det som kvarstår efter näringsupptaget fortsätter ner i tjocktarmen (kolon) där kroppen sedan absorberar vätska så att kvarstående tarminnehåll får en fastare konsistens.

Detta passerar vidare ner i ändtarmen (rectum) och töms sedan ut via analöppningen (anus) som avföring.

Magtarmkanalen

- Magsäck 1
- Tunntarm 2
- Tjocktarm (kolon) 3
- Ändtarm (rectum) 4
- Analöppning (anus) 5



Vad är en kolostomi?

En del av din tarm ska tas bort och din läkare och stomiterapeut förklarar varför. Under operationen kommer din tjocktarm att dras ut genom ett hål på din mage för att bilda en stomi (stomi betyder öppning). Detta innebär att såväl avföring som gaser kommer att passera ut genom den öppningen.

En kolostomi placeras ofta på vänster sida av magen. Innan operation, är det oftast stomiterapeuten som markerar den mest lämpliga placeringen av stomin.

Målsättningen är att placera stomin så att den inte hamnar i veck eller gropar och att den är på en plats där du kan se den för att underlätta byte av stomibandage.

Man kan inte styra över tarmtömningen från en stomi. Gaser och avföring tömmer sig spontant i stomipåsen. För att uppnå större kontroll över tarmtömningarna, kan många med kolostomi lära sig att irrigera. Irrigation är ett sätt att regelbundet skölja tarmen via stomin (cirka varannan dag).

Hur kommer stomin att se ut och kännas?

Tarmen som dragits ut, vänds ut och in och sys fast mot huden. Tarmslemhinnan som stomin består av kan mest liknas vid insidan av munnen. Stomin är mjuk att ta på. Den är rödaktig till färgen och den är fuktig. Stomin sticker vanligen ut en bit från kroppen, men kan ibland vara i hudnivå.

Du har ingen känsel i stomin och den gör inte ont. Närmaste tiden efter operation är den lite svullen och det tar några veckor innan den har nått sin slutliga storlek och form. Efter operationen sitter det små stygn runt stomin. Stygnen tas bort efter ett tag, ibland är det stygn som försvinner av sig själv.

Du har ingen känsel i stomin och den gör inte ont

Varför får jag en kolostomi?

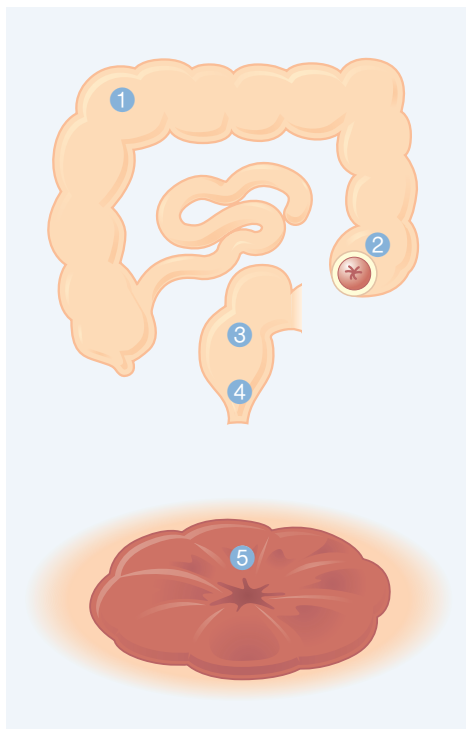
Det finns olika anledningar till att man får en stomi. Orsaken till din operation förklarar din läkare och stomiterapeut för dig. En kolostomi kan vara permanent eller tillfällig.

KOLOSTOMI/SIGMOIDEOSTOMI (PERMANENT)

Stomin får man därför att en del av tjocktarmen och/eller ändtarmen tas bort. Den sista delen (se 2 på bilden) av den återstående tjocktarmen läggs ut på buken som en stomi.

KOLOSTOMI/SIGMOIDEOSTOMI (TILLFÄLLIG)

En tillfällig kolostomi kan bero på att tarmen är så påverkad av sjukdom att man inte kan sy ihop tarmändarna direkt vid operationen. Det görs i så fall vid ett senare tillfälle.



Kolostomi

Kolostomi

- Tjocktarm ①
- Kolostomi ②
- Ändtarm ③
- Anus ④
- Stomi ⑤

LOOP-KOLOSTOMI

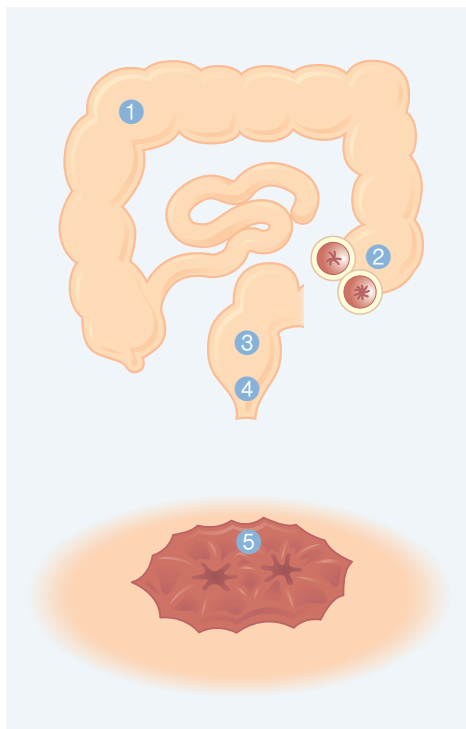
Stomin kan man få på olika delar av tjocktarmen och av olika anledningar.

En loop kan beskrivas som en ögla som dras fram.

Öglan delas och två stomiöppningar uppstår, en tillförande där det kommer avföring och en frånförande som leder ner till den avkopplade tarmen.

DIN OPERATION

Din stomiterapeut kan rita på bilden nedan för att visa vilken del av din tarm som berörs av operationen.



Loop-kolostomi

Loop-kolostomi

- Tjocktarm ①
- Loop-kolostomi ②
- Ändtarm ③
- Anus ④
- Stomi ⑤

Att bära en kolostomipåse

Efter operationen kommer du att ha en stomipåse på magen som samlar upp avföringen. Som nyopererad har man oftast tunn avföring och då använder man en tömbar påse.

Av olika anledningar kan avföringen tillfälligt bli lösare och då är det lämpligt att byta till tömbar påse.

Det finns många olika stomibandage att välja på. De påsar som visas på nästa sida är gjorda för att fästas direkt på magen.

De är diskreta att bära under kläderna. Stomipåsar har ett filter som gör att gaser kan passera och som filtrerar lukten.

Påsarna är vattentäta, så det går utmärkt att bada eller duscha med en stomipåse på. Det kan också vara ett lämpligt tillfälle att byta bandage vid dusch, du väljer själv det som passar dig bäst.

Det finns många olika stomibandage att välja på

Vakna upp efter operation

När du vaknar upp efter operationen, kommer du att ha ett stomibandage på magen. Det kan vara genomskinligt eller ha en delad framsida så att stomin kan observeras av vårdpersonalen. Stomin är ofta lite svullen direkt efter operation, men det går tillbaka under de närmaste veckorna.

Det kan hända att du har dropp och/eller dränageslangar kopplade till dig, men det är inget att oroa sig för – det är helt normalt. De avlägsnas så småningom.

Man kan känna sig trött efter operationen och det är individuellt hur fort man återhämtar sig.

När börjar min stomi fungera?

Det är lite olika när stomin börjar fungera, men troligen börjar den tömma sig inom någon eller några dagar efter operation.

Det som kommer är ofta tunnflytande i början och kan ha en skarp lukt. Gaser kan vara ganska ljudliga och allt detta är helt normalt.

När du börjar äta en balanserad kost, kommer avföringen att bli fastare och ofta blir gaserna mer dämpade.

Om din ändtarm finns kvar, så kan du fortfarande känna trängningar. Ibland kan det förekomma att det tömmer sig lite slem via ändtarmen.

Din stomi börjar vanligen fungera några dagar efter operation

Vilken typ av påse ska jag använda?

Direkt efter operationen kommer du att ha en stomipåse som kan vara genomskinlig eller ha en delad framsida. Vårdpersonalen kommer att vara ett stöd i din träning av stomivård.

I början kommer du att ha en tömbar påse, den tömmer man utan att den behöver tas bort från kroppen. De flesta som har kolostomi får sedan fastare avföring och byter då till en slutna påse. Den kan man inte tömma, utan då byter du hela påsen när det känns lämpligt.



Tömbar påse

Sluten påse

Att sätta på och byta stomibandage

Träningen kan påbörjas redan före operation med en träningsstomi. Vårdpersonalen stödjer dig i stomiträningen direkt efter operationen och i hemmet utvecklar du en rutin som passar dig. Det är en god målsättning att försöka göra proceduren så enkel som möjligt. Tarmen betar sig ofta lite annorlunda under dygnet, till exempel så är den mer aktiv en stund efter måltid. Det är mindre lämpligt att göra bandagebyten när tarmen är som mest aktiv. Välj gärna en tid då den är lite lugnare, det kan till exempel vara på morgonen innan du har ätit frukost.

Ta fram allt du behöver inför ett bandagebyte:

- ▶ Ny stomipåse (och ibland platta om du använder 2-delsbandage)
- ▶ Sax och mall (om du inte använder färdigklippt hål)
- ▶ Kompresser och toalettpapper
- ▶ Ljummet vatten
- ▶ Hygienpåse (där du slänger det som är använt)

Efter ett tag utvecklar du en rutin som passar dig

FÖRBERED BANDAGEBYTE

Klipp ut hålet på stomiplattan i rätt storlek med en svängd sax. Det är viktigt att alltid

klippa hålets storlek så att plattan sitter så tätt intill stomin som möjligt. Tänk på att stomin oftast drar ihop sig och blir mindre den första tiden efter operation. Försäkra dig om att du hela tiden anpassar hålets storlek efter stomins storlek. När stomin nått sin slutliga storlek så kan de flesta få påsar med färdigklippta hål som passar stomin. Om stomin är oval får man fortsätta att klippa hål själv.



Inför bandagebyte



Klippa hål i stomiplattan

BORTTAGNING AV PÅSE

Ta av hudskyddsplattan genom att försiktigt dra den uppifrån och nedåt samtidigt som man håller emot huden med andra handen. Lägg den använda stomipåsen i en hygienpåse. Tvätta rent runt stomin med kompress och ljummet vatten. Klapptorka torrt med kompress.



2 Vik ovankanten av påsen/plattan utåt så att man ser stomin tydligt. Tryck försiktigt fast den undre delen av hudskyddsplattan mot huden så nära stomin som möjligt.

APPLICERING AV STOMIPÅSE

Huden ska vara ren och torr runt stomin innan ny påse sätts på.



1 Ta av skyddsfilmen på plattans baksida.



3 Vik därefter upp påsens ovandel och tryck fast den mot huden. Slåta ut och håll gärna kvar med ett värmande tryck.

Hur ofta ska jag byta påse?

Påsen byts när den fyllts till en nivå som du upplever som tillräcklig. Det vanligaste är 1–3 gånger per dygn.

Hantering av använd stomipåse

Placera använd stomipåse i en hygienpåse och knyt ihop för att sedan slänga i soporna. En stomipåse får inte spolas ner i toaletten eftersom den kan orsaka stopp i avloppet. Det gäller inte påsar som anges som "spolbara."

Olika typer av stomibandage

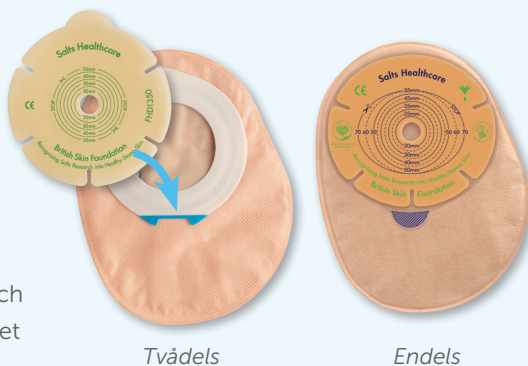
Det finns två huvudtyper av stomibandage.

ENDELS

Plattan sitter fast på stomipåsen och man fäster och tar av hela bandaget i ett.

TVÅDELS

Platta och påse är två separata delar. Plattan fästs på kroppen och sedan byter man påse på plattan. Man behöver alltså inte byta platta lika ofta som man byter påse. Det finns olika tvådelsystem, antingen de som man klickar ihop eller de som klistras ihop. Både endels- och tvådelsbandage finns i flera olika storlekar. Det finns dels olika hålstorlekar och dels olika storlekar på påsarna. Någon trivs med



stora påsar, medan andra föredrar en mellan eller liten storlek. Överdragen är av ett material som kallas non-woven. Det är mjukt mot huden och motverkar att det blir varmt och svettigt under påsen. Det finns ett brett urval av påsar med delad framsida på det mjuka överdraget, vilket ger möjlighet till inspektion av stomin, till exempel vid fastsättning av bandaget.

Hur får jag stomibandage?

Efter den första typen av bandage som du har haft direkt efter operationen, kommer du att få se olika bandage från olika tillverkare. Din stomiterapeut låter dig prova flera alternativ tills du hittar ett eller flera som du trivs med och som fungerar bra för just dig. Man kan till exempel alternera och växla mellan olika tillverkares bandage, allt enligt dina önskemål och behov. Även om du bestämmer dig för något speciellt bandage, så går det alltid att byta till något annat om du vill.

Du får sedan dina hjälpmedel utskrivna av stomiterapeuten eller en distriktssköterska. Det sker på lite olika sätt på olika sjukhus och din stomiterapeut kommer att informera dig om hur du får tillgång till dina stomibandage.

Vad kostar stomibandage?

Din stomiterapeut kommer att ge dig all information om kostnaden.

Du bestämmer själv vilka stomibandage du vill ha



Hudvård

Det är väsentligt att huden runt stomin vårdas på bästa tänkbara sätt för att undvika att den blir skadad. Skadad hud kan innebära försvårad bandagering. Här kommer några tips:

▶ Rätt hålstorlek

Det är mycket viktigt att stomiplattan täcker huden ända intill stomin. Om hålet är för stort kan avföring få kontakt med huden och det kan orsaka hudskada. Kontrollera regelbundet att du har rätt hålstorlek.



▶ Undvik tvål och rengöringskrämer

Använd ljummet vatten för att rengöra runt stomin. Vanlig hudlotion kan påverka stomiplattans vidhäftning.

▶ Blödning

När man tvättar runt stomin kan det blöda lite. Det är helt ofarligt.

Om du vill ha mer information om hudvård, läs gärna vår broschyr "Vårda din hud."



Vad är stomibräck?

Vid operationen görs ett hål i magmuskeln där stomin sedan kommer ut på huden. Ibland kan det uppstå ett bräck.

Man känner det som en bula vid stomin. Bräck kan variera i storlek. Ibland är det nödvändigt att åtgärda bräck med kirurgi, men många gånger räcker det med att man får stöd i form av lite fastare underkläder eller ett stödbälte för stomi.

Din stomiterapeut kan dels informera om vad ett bräck är och hur man eventuellt kan förebygga bräck genom att till exempel undvika tunga lyft, dels kan du få information om de olika stödhjälpmedel som finns.



Salts underkläder kan köpas på www.mcare.se

Vad kan jag äta?

Du kommer att kunna äta allt som du har ätit tidigare, men precis som för alla andra är en välbalanserad kost det bästa.

Om du har haft svårt att tolerera fettrika produkter som grädde, ost och choklad, kan nyckelhålmärkta produkter med lägre fetthinnehåll vara ett bra alternativ.

Några generella råd som kan vara användbara för dig med kolostomi:

- ▶ Det kan kännas bra att äta mindre och tätare måltider och att inte äta så sent på kvällen. Minst tre mål mat om dagen gör tarmfunktion och matsmältning mer i balans.
- ▶ Tugga maten väl och ät sakta.
- ▶ Ät varierad kost. Börja med nya matvaror i små mängder och öka allt eftersom. Avstå från sådant som skapar obehag eller problem eller ät det i mycket små mängder.
- ▶ Fiberrik kost minskar risken för förstoppning. Ät gärna fullkornsprodukter.



- ▶ Drick ordentligt med vätska – ungefär 2 liter om dagen. Det kan inkludera kaffe eller te, men vatten är det bästa.

Gör det alla bör göra – ät en välbalanserad kost

Om du vill ha mer information om kost för kolostomiopererade – läs gärna vår broschyr **”Äta gott – Leva gott.”**



Kan jag träna?

Efter operationen är det viktigt att du återvänder till ett aktivt liv så snart du känner att du kan. Det är individuellt hur fort man återhämtar sig.



Oavsett vilken typ av träning du gjorde innan operation, ska du kunna återuppta den efteråt. Givetvis beror det på ditt allmäntillstånd och vilken anledningen till operation var.

Om du vill ha mer information om träning, läs gärna vår broschyr **"Träning & Livsstil."**



Kan jag resa?

Diskutera gärna med din läkare eller stomiterapeut innan du bokar en resa om du inte har rest någon gång efter operationen.

Planera i god tid inför resan:

- ▶ Gör en lista på allt som du behöver ha med dig.
- ▶ Gå igenom din dagliga rutin för att inte missa något som behövs.



- ▶ Beräkna det antal påsar som du normalt skulle använda för det antal dagar du ska vara bortrest och ta sedan med det dubbla. Annorlunda klimat, omgivning och mat kan påverka hur ofta du behöver byta bandage.
- ▶ Ta gärna med några tömbara påsar om du skulle råka få en maginfektion. Vid lös avföring är det bättre att ha en tömbar påse som också innebär färre påsbyten.
- ▶ Om möjligt, ta med större delen av ditt stomimaterial i handbagaget och lägg resten i resväskan.

Sex och samlevnad



- ▶ Kontakta ditt försäkringsbolag för att förvissa dig om att du har adekvat försäkring för resan.

Om du vill ha mer reseinformation, läs gärna vår broschyr **"Att resa."**



Efter operationen kan du fortsätta med sex och samliv, men ibland måste man av olika anledningar ändra på sina vanor. Män kan få problem med erektion och kvinnor kan uppleva obehagskänsla vid samlag. Man kan alltid börja med att prova en annan ställning.



Alla frågor och funderingar kan du ta upp med din stomiterapeut. Stomiterapeuter är vana vid att diskutera sex och samlevnad med stomiopererade och deras partner.

Om du vill ha mer information, läs gärna vår broschyr **"Sex och samlevnad."**



Anteckningar

Broschyren är publicerad av Salts Healthcare, England och översatt till svenska. TACK till stomiterapeut Eva Bengtsson i Helsingborg som har granskat den svenska översättningen.

TILLBEHÖR OCH HJÄLPMEDEL FÖR STOMIER

Salts Healthcare har många olika stomibandage och ett omfattande sortiment av hjälpmedel som kan vara lösningen på problem som till exempel läckage, irriterad hud, odör och häftrester.

Broschyren kan laddas ner från M Cares hemsida: www.mcare.se

För mer information eller prover, kontakta din stomiterapeut, din kontaktsjuksköterska eller M Care.

Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratis prover:



046-29 24 00



M Care



[mcare.se](https://www.instagram.com/mcare.se)



kundservice@mcare.se



[@SaltsHealthcare](https://twitter.com/SaltsHealthcare)



[SaltsHealthcare](https://www.facebook.com/SaltsHealthcare)



www.mcare.se



© Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2018. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks.

For further details, please visit www.salts.co.uk

RM765488 08/18