



# DU OCH DIN KOLOSTOMI

Värdefull information före och efter  
din operation – **den kompletta guiden**





# CONTENTS

<b>INTRODUKTION</b> .....	<b>04</b>
<b>DIN STOMI OCH OPERATION</b> .....	<b>06</b>
Din mag & tarmkanal.....	08
Vad är en stomi?.....	09
Vad är en kolostomi?.....	09
Varför får jag en kolostomi?.....	12
Före operationen .....	12
Hur ser min stomi ut och hur känns den? .....	13
<b>EFTER DIN OPERATION</b> .....	<b>14</b>
När du vaknar upp efter din operation .....	16
När börjar stomin fungera?.....	17
Att bära ett stomibandage.....	18
Att byta stomibandage .....	19
Vårda din hud.....	22
<b>ATT LEVA MED STOMI</b> .....	<b>24</b>
De första dagarna hemma .....	26
Dina stomihjälpmedel .....	29
Mat och dryck .....	30
Träning och livsstil .....	33
Att resa.....	34
Att hantera den känslomässiga utmaningen .....	39
Sex, intimitet och relationer .....	40
Kroppsuppfattning .....	41
Klädval och tips.....	42
Medicinering.....	44
Komplikationer som kan uppstå efter en stomioperation.....	45
<b>ÖVRIGA RÅD</b> .....	<b>50</b>
Stöd.....	52
Vanliga frågor (FAQs).....	54
Ordlista .....	55

1

2

3

4

# INTRODUKTION

Du har fått den här broschyren för att du har eller kommer få en stomi. Broschyren innehåller information som kan hjälpa dig att förstå vad det innebär att få en stomi. **Vi har delat upp informationen i fyra kapitel.**

▶ KAPITEL 1: **INFORMATION ATT LÄSA FÖRE DIN OPERATION**

▶ KAPITEL 2: **INFORMATION SOM KAN HJÄLPA DIG EFTER DIN OPERATION**

▶ KAPITEL 3: **ATT ANPASSA SIG TILL LIVET MED STOMI**

▶ KAPITEL 4: **YTTERLIGARE HJÄLP OCH STÖD**

Vårt råd är att du börjar med att läsa det första kapitlet och sedan tittar lite längre fram på vad du kan förvänta dig efter att du vaknar upp efter operationen. Du kanske vill vänta med de andra kapitlen tills du är hemma och mår lite bättre. Det är helt upp till dig.

*Den här broschyren innehåller information som kan hjälpa dig att förstå vad en kolostomi är och vad det innebär att ha en kolostomi.*

Informationen är sammanställd av stomiterapeuter som har många års erfarenhet av att stödja och hjälpa människor som blivit stomiopererade.

Allt kan inte besvaras i den här broschyren. Vi har sammanställt de vanligaste frågorna med svar på sidan 54. Om du inte får svar på alla dina frågor kan du gärna vända dig till din stomiterapeut för att få veta mer.

I slutet av häftet så hittar du en **ordlista**. Den förklarar en mängd ord och medicinska termer som du kanske funderar över.





## DIN STOMI OCH OPERATION

Information att  
läsa före din operation

## EFTER DIN OPERATION

Information som kan  
vara till hjälp efter din operation



## ATT LEVA MED STOMI

Att anpassa sig  
till livet med stomi

## ÖVRIGA RÅD

Ytterligare hjälp och stöd







KAPITEL 1

**DIN STOMI OCH OPERATION**

Information att  
läsa före din operation

# 1. DIN STOMI OCH OPERATION

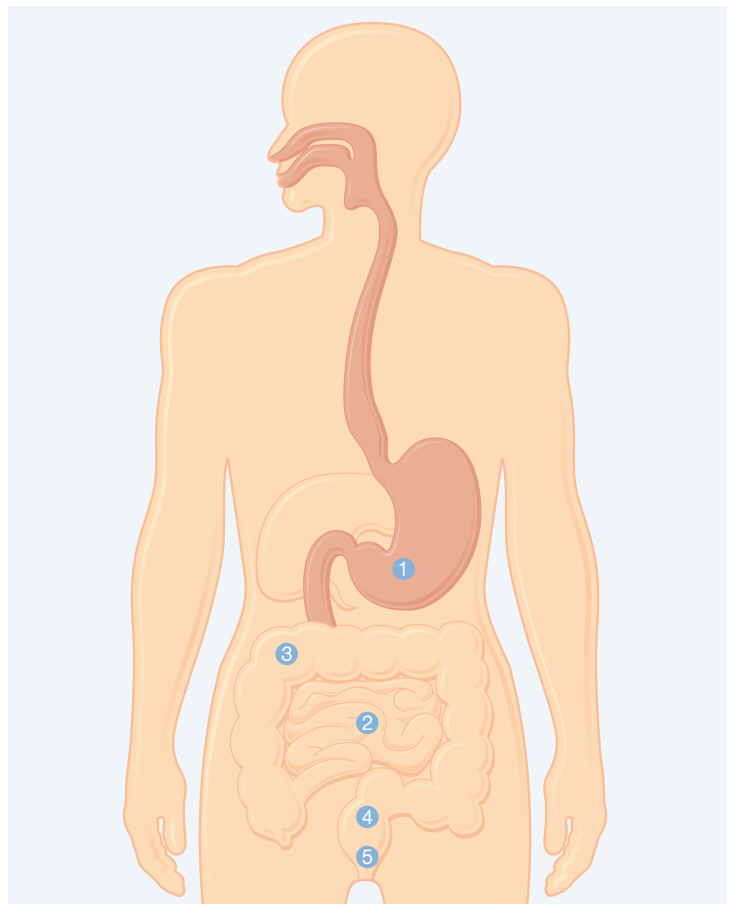
## Din mag & tarmkanal

Din mag- och tarmkanal, som också benämns gastro-intestinalkanal, är den del av din kropp som bryter ner maten du äter och suger upp näringsämnen och vätska. Resterna lämnar kroppen som avföring. Allt fast du äter tuggas först innan det transporteras vidare via matstrupen ner till magsäcken där maten bryts ner ytterligare med hjälp av olika enzymer.

Innehållet från magsäcken transporteras sedan vidare ner till tunntarmen där nedbrytningen fortsätter. Där sker också den största absorptionen av näringsämnen och vätska. Det som kvarstår efter närings- och vätskeupptaget fortsätter ner i tjocktarmen som absorberar resten av vätskan så att det kvarstående tarminnehållet får en fastare konsistens. Den fasta avföringen passerar vidare ner till ändtarmen (rektum) och töms sedan ut via analöppningen.

### Mag- och tarmkanalen

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





# 1. DIN STOMI OCH OPERATION

## Vad är en stomi?

Ordet stomi kommer från grekiskan och betyder öppning eller mun.

De tre vanligaste stomierna är:

- ▶ **Kolostomi:** Från tjocktarmen
- ▶ **Ileostomi:** Från tunntarmen
- ▶ **Urostomi:** Från urinvägarna

En stomi kan vara temporär eller permanent beroende på anledningen till att man får en stomi.

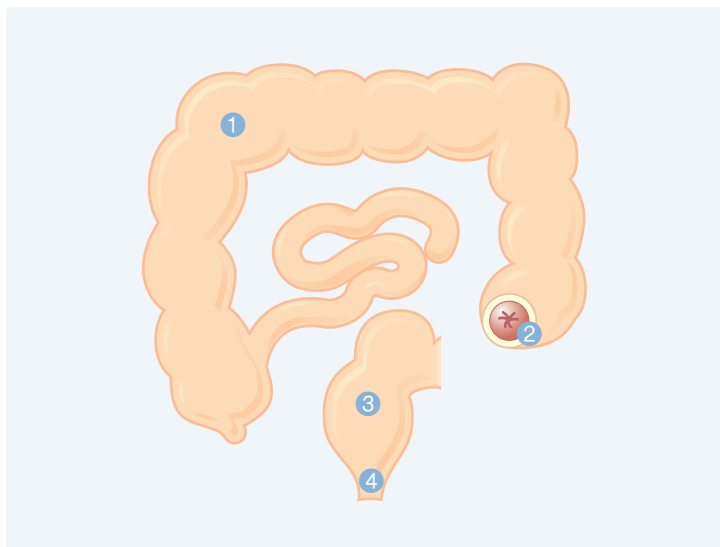
## Vad är en kolostomi?

Under operationen kommer din tjocktarm att tas fram genom ett hål på magen för att bilda en stomi. Tarmen som tagits fram vänds ut och in och sys fast mot huden. Detta innebär att avföring och gaser nu kommer att passera ut genom stomin. Konsistensen på avföringen kan variera, men oftast är den fast.

Du kommer antingen att få en kolostomi eller en loopkolostomi.

### Kolostomi

Den här typen av kolostomi görs när man tar bort en del av tjocktarmen och/eller ändtarmen. En del av tjocktarmen tas fram genom ett hål på magen för att skapa en stomi.



Tarmen och var en kolostomi kan placeras



*En kolostomi placeras oftast på vänster sida av magen, men ibland råder omständigheter som gör att den placeras på höger sida av magen.*

### Kolostomi

- 1 Tjocktarm (kolon)
- 2 Kolostomi
- 3 Ändtarm (rektum)
- 4 Analöppning (anus)

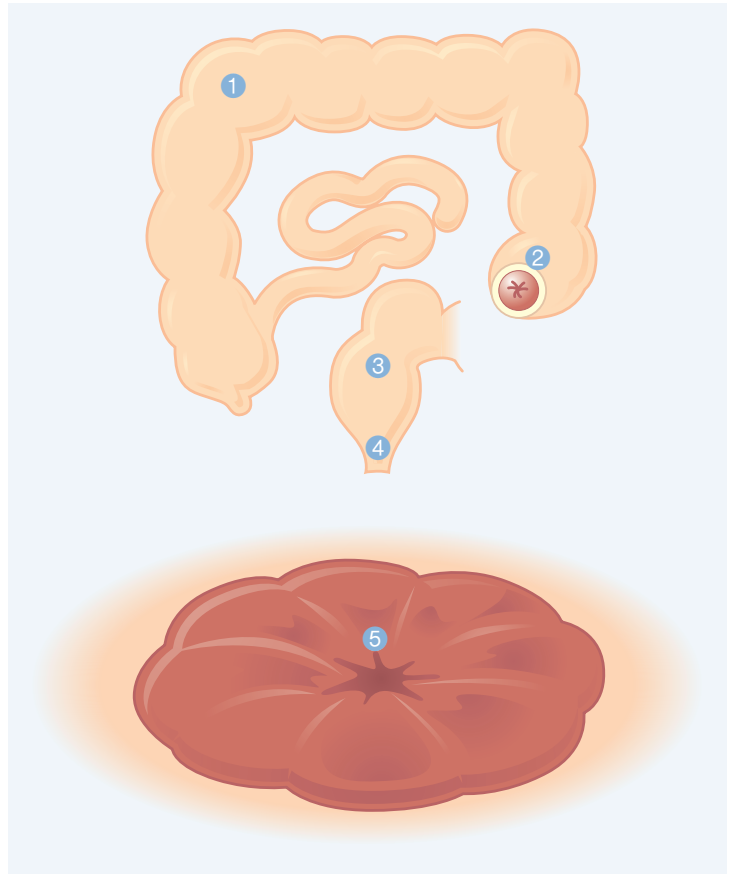
## 1. DIN STOMI OCH OPERATION

En kolostomi kan vara temporär eller permanent. Om du får en temporär kolostomi så beror det oftast på att en sjuk del av tjocktarmen tas bort och att det innebär för stor risk eller att det är olämpligt att sy ihop tarmen under operationen.

*Det kan vara möjligt att koppla ihop tarmen vid ett senare tillfälle. Det är något du diskuterar med din kirurg.*

### Kolostomi

- Tjocktarm ①
- Kolostomi ②
- Ändtarm (rektum) ③
- Analöppning (anus) ④
- Stomi ⑤



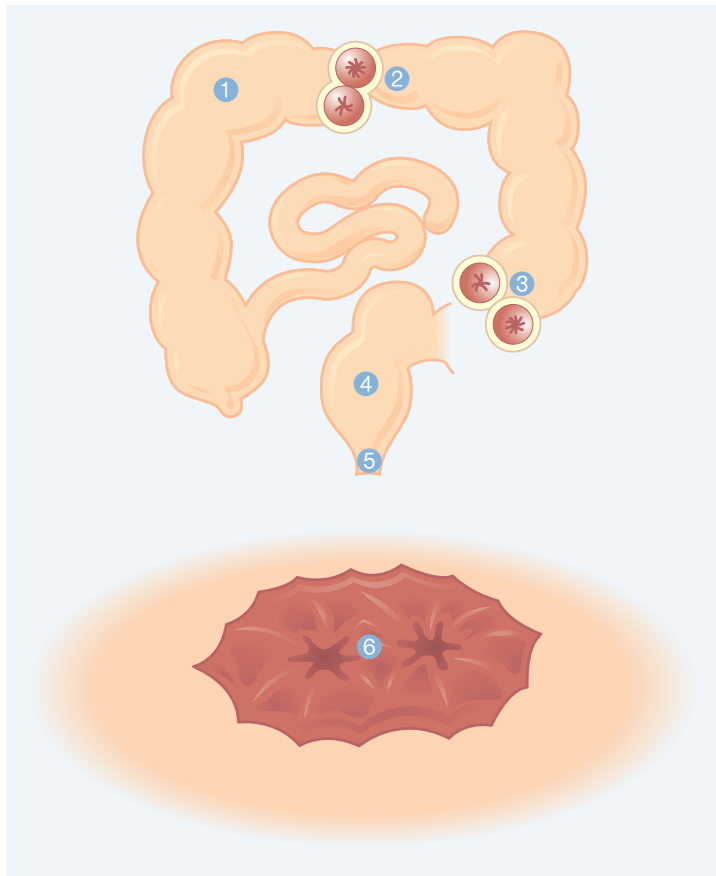
*Kolostomi*

# 1. DIN STOMI OCH OPERATION

## Loopkolostomi

En loopkolostomi görs oftast för att skydda en kirurgisk sammankoppling av tarmar eller för att det finns ett stopp längre ner i tarmen vilket gör att avföringen behöver ledas ut ovanför stoppet/sammankopplingen. När man gör en loopkolostomi lyfts tarmen upp och delas delvis. En loopkolostomi kan vara temporär eller permanent. Den kan också göras för att skydda efterföljande kirurgi.

En loopkolostomi har två öppningar men det kommer bara avföring från den ena öppningen. Från den andra öppningen kan det komma tarmslem. En loopkolostomi kan placeras varsomhelst på tjocktarmen beroende på din problematik. Vanliga placeringar visas på bilden.



## Loopkolostomi

- ① Tjocktarm
- ② Loopkolostomi på transversum
- ③ Loopkolostomi på sigmoideum
- ④ Ändtarm (rektum)
- ⑤ Analöppning (anus)
- ⑥ Stomi

*Två vanliga placeringar för loopkolostomi*

## 1. DIN STOMI OCH OPERATION

### Varför får jag en kolostomi?

Din kirurg och din stomiterapeut kommer att förklara för dig varför du får en stomi. Det finns flera olika sjukdomar och tillstånd som gör att man behöver en kolostomi, till exempel:

- ▷ Divertikulit (inflammation i tarmfickor)
- ▷ Cancer
- ▷ Strålskador
- ▷ Skydd av en tarmkoppling
- ▷ Avföringsinkontinens
- ▷ Trauma
- ▷ Medfödda missbildningar

### Före operationen

Innan operationen kommer du att träffa din kolorektalkirurg och din stomiterapeut en eller flera gånger. Det sker oftast på det sjukhus där du kommer att bli opererad. De kommer att informera dig om vad din operation innebär för dig. Du får informationen både muntligt och skriftligt. Du kommer även att få se hur ett stomibandage ser ut och hur det fungerar. Du får med dig prover hem så att du i lugn och ro kan bekanta dig med stomiprodukter som du kommer att använda. Innan operationen kommer du att få möjlighet att ställa frågor och diskutera allt som rör din vård. En bra idé är att skriva ner frågor och funderingar hemma och ta med dig så att du inte glömmer något under ditt besök. Du kanske också erbjuds Träna Hemma, en förpackning med en träningsstomi och några stomipåsar så att du kan prova hur det känns att byta stomibandage redan före operationen. Det kan underlätta inför kommande byten.



*Det kan vara bra att ta med en familjemedlem eller en vän till besöken innan din operation eftersom det är mycket information att bearbeta och förstå.*

# 1. DIN STOMI OCH OPERATION

Stomiterapeuten kommer att finnas tillgänglig för att ge dig råd och stöd före, under och efter din sjukhusvistelse, både till dig och din familj. Om det är möjligt så kommer stomiterapeuten före operationen att tillsammans med dig markera ut den lämpligaste platsen för stomin. Målsättningen är att placera stomin så att den inte hamnar i någon grop eller veck och att den är på en plats där du kan se stomin för att underlätta byte av stomibandage. Markeringen blir en guide för kirurgen men under operationen kan det visa sig att det inte är möjligt att placera stomin just där ni har markerat.

## Hur ser min stomi ut och hur känns den?

Stomin sticker vanligtvis ut en bit från kroppen som en liten knapp. Det går inte att säga i förväg hur den kommer att se ut då det beror på hur din kirurg formar den under operationen. Stomin är mjuk och fuktig att ta på och kan vara rosa eller rödaktig till färgen.

Tarmslemhinnan som stomin består av kan liknas vid insidan av munnen. Du har ingen känsel i stomin, så den gör inte ont. Stomin är rik på blodkärl och det är normalt att den blöder lite lätt, framförallt när du gör rent vid päsbyte. Direkt efter operationen är stomin svullen och det tar några veckor eller månader för den att hitta sin slutliga form och storlek. Det sitter små stygn runt stomin. Ibland är det stygn som försvinner av sig själv, om inte så tar din stomiterapeut bort dem efter en till två veckor.



*Kolostomi*



*Loopkolostomi*





## KAPITEL 2

# EFTER DIN OPERATION

Information som kan  
vara till hjälp efter din operation



## 2. EFTER DIN OPERATION

### När du vaknar upp efter din operation

När du vaknar upp efter din operation så känner du dig trött. Det kan vara många olika känslor och tankar som tar din energi. Detta är helt normalt. Det är väldigt olika hur vi reagerar efter en stomioperation. Vi är alla olika individer.

*Kom ihåg att det kan ta tid att återhämta sig, både fysiskt och psykiskt.*

Direkt efter operationen kommer du att ha en tömbar påse som kan vara genomskinlig eller med delbar framsida, så att vårdpersonalen lätt kan inspektera färg och storlek på din stomi. Vårdpersonalen tömmer din påse i början och fram tills dess att du känner dig redo att göra det själv.

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 tas bort efterhand och då blir det lättare för dig att själv komma ur din säng och röra på dig.



Tömbar påse

## 2. EFTER DIN OPERATION

### När börjar stomin fungera?

Det är lite olika när stomin börjar fungera, men troligen börjar den tömma sig inom någon eller några dagar. Du kan inte styra över tarmtömningarna och du märker inte när det händer. Även gaser tömmer sig via stomin och ibland kan det låta.

### *Detta är helt normalt.*

Din avföring blir fastare i konsistensen när du börjar äta normalt och gaserna minskar. Din stomiterapeut kan ge dig råd att börja använda en sluten påse (icke-tömbär) vilket kräver att du byter påse istället för att du tömmer den.

Efter ett par veckor så brukar de flesta byta påsen efter en tarmtömning. Generellt händer det mellan en och fyra gånger per dag. Denna variation är normal och helt individuell.

Om din ändtarm finns kvar så kan du fortfarande känna trängningar. Det är fullt normalt. Det kan också komma gammal avföring och/eller tarmslem.

Om din ändtarm är bortopererad så kan du ibland känna av så kallade "fantomfenomen." Det kan yttra sig som en känsla av att vilja gå på toaletten den "vanliga" vägen och en del upplever också smärta från just det området. Det kan hjälpa att sitta på toaletten tills känslan går över.



Sluten påse

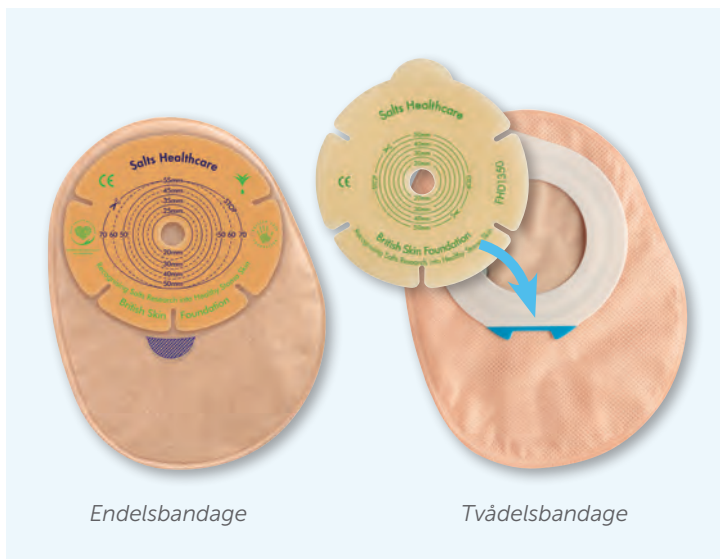
## 2. EFTER DIN OPERATION

### Att bära ett stomibandage

Det finns en mängd olika stomibandage att välja på. Du kan prova både endels- och tvådelsbandage så att du känner vad som passar dig bäst. Du väljer själv vad du vill ha. Din stomiterapeut kommer att visa dig olika modeller för att hjälpa dig att välja den påse som passar dig och dina behov bäst. Påsarna finns i olika storlekar så att du kan använda dem under dina vanliga kläder. Stomibandagen har ett filter som gör att gaser kan passera. Dessa filter innehåller kol vilket gör att gasen renas från oönskad lukt. Påsarna är vattentäta, så du kan välja om du vill duscha med eller utan påse. När du badar kan det vara bra att ha påsen på eftersom du inte kan styra över dina tarmtömningar.

*Efter ett tag kommer du att få egna rutiner för när och hur du byter din påse. Det är en god idé att göra det så enkelt för dig som möjligt.*

Din stomi kommer att arbeta olika mycket under dygnet och direkt efter en måltid är tarmen som mest aktiv. Då kan det vara mindre lämpligt att byta påse. Välj istället en tid då den är lite lugnare.





## 2. EFTER DIN OPERATION

### Att byta stomibandage

Plocka fram allt du behöver för ett påsbyte:

- ▶ Ny stomipåse (och platta om du använder tvådelsbandage)
- ▶ Sax och mall om du inte använder färdiga hål
- ▶ Fuktiga kompresser
- ▶ Häftborttagning (om det behövs)
- ▶ Hygienpåse (där du slänger det som är använt)
- ▶ Eventuella tillbehör



### Att byta din påse:

- ▶ Rita mallen för din stomi på baksidan av plattan och klipp ut med en svängd sax.



Att klippa hålet



**TIPS:** Glöm inte att tvätta händerna efter att du har bytt påse!



**TIPS:** Det är viktigt att klippa hålets storlek så att plattan sitter så tätt intill stomin som möjligt för att undvika läckage eller irriterad hud. Din stomiterapeut kommer att visa dig hur du ska göra och det blir lättare ju fler gånger du gör det. Det går också att få stomibandage med färdiga hål. När stomin nått sin slutliga storlek så kan de allra flesta få påsar med färdiga hål.

## 2. EFTER DIN OPERATION



Ta bort det använda stomibandaget



**TIPS:** Det bästa att göra rent stomin och huden med är ljummet vatten. Om du vill använda tvål, så använd en oparfymerad. Försäkra dig om att inga tvålrester är kvar på huden – det kan ge hudirritationer.

- ▶ Ta bort påsen genom att försiktigt dra den uppifrån och ned samtidigt som du håller emot huden med andra handen. Om du föredrar att använda häftborttagning, spraya försiktigt under plattan när du har lossat den lite.
- ▶ Häftborttagning finns även som våtservetter.
- ▶ Vik ihop stomipåsen och lägg den i en hygienpåse.
- ▶ Tvätta rent runt stomin med fuktiga kompresser som du sedan slänger i hygienpåsen. Släng inte stomipåsen i toaletten, det kan orsaka stopp i avloppet.
- ▶ Huden ska vara ren och torr innan du sätter på en ny påse.



Ta bort skyddsfilm från plattans baksida

## 2. EFTER DIN OPERATION

- ▶ Vik ovankanten av påsen/plattan utåt så att du ser din stomi tydligt. Tryck försiktigt fast den undre delen av hudskyddsplattan mot huden så nära stomin som möjligt och se till att du inte får några veck på plattan. Vik därefter upp plattans överdel och tryck fast den mot huden. Slåta ut och håll gärna kvar handen med ett värmande tryck.
- ▶ Knyt ihop hygienpåsen och släng den i dina vanliga hushållssopor. Spola inte ner en använd stomipåse i toaletten då det kan orsaka stopp i avloppet.



*Positionera det nya bandaget över stomin*



*Tryck fast ordentligt*

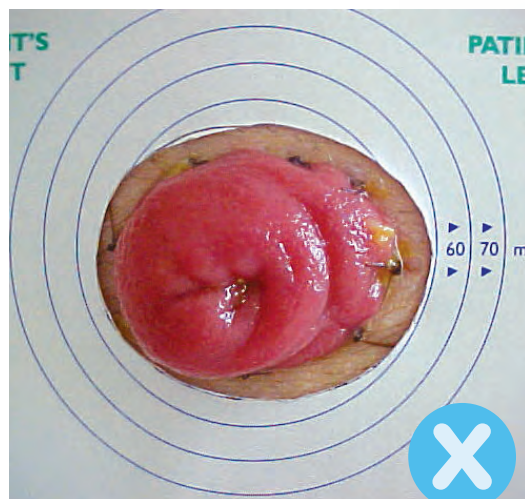
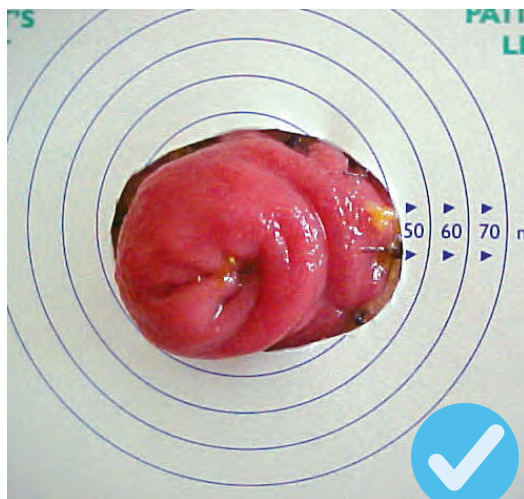
## 2. EFTER DIN OPERATION

### Vårda din hud

Det är viktigt att huden runt stomin vårdas på bästa tänkbara sätt för att undvika att den blir skadad.

Direkt efter operationen kan din stomi vara lite svullen och huden runt stomin kan också vara lite svullen och irriterad. Det är normalt efter en operation. Under de närmaste veckorna (cirka 8 veckor) kommer stomin gradvis att bli mindre tills den når sin slutliga form och storlek. Det är väldigt individuellt och den slutliga storleken kan variera, en del stomier är runda och andra är ovala.

Den närmaste tiden efter operationen är det därför viktigt att regelbundet kontrollera stomins storlek och anpassa hålstorleken i plattan efter aktuellt mått. Ett för stort hål innebär att avföring kommer i kontakt med huden vilket kan ge irritation och skada. Även om du haft din stomi länge så kan det vara klokt att kontrollera storleken en eller två gånger per år.



*Det är väsentligt att huden runt stomin vårdas på bästa tänkbara sätt för att undvika att den blir skadad.*



## 2. EFTER DIN OPERATION

Om du börjar få problem med din hud, som irritation eller sår, kontakta din stomiterapeut för rådgivning.

För att hålla huden i fint skick, tänk på:

- ▶ God kosthållning och vätskenivå – ta dig tid att läsa kapitlet om mat och dryck.
- ▶ Detta kan vara ett utmärkt tillfälle att sluta röka – rökning har en negativ effekt på närings- och syreupptaget i huden. Rökning kan därför resultera i en känsligare hud.
- ▶ Regelbunden träning ökar cirkulationen i kroppen vilket ger bättre blodcirkulation i huden.
- ▶ Försök att få som rutin att dagligen sköta om huden runt stomin. Hel och oskadad hud gör livet med stomi mycket lättare.
- ▶ Om du har kraftig hårväxt på huden runt stomin så rekommenderar vi att du försiktigt rakar bort den. Det kan vara svårt att få plattan att fästa bra mot huden om du har för mycket behåring. Hur ofta du behöver raka dig är väldigt individuellt.



**TIPS:** Om du är rädd att skada din stomi när du rakar dig så kan du sätta en tom toalettpappersrulle över stomin som skydd medan du rakar. Om du blir upplever att du får öm hud, läs gärna sidan 45.









KAPITEL 3

**ATT LEVA MED STOMI**

Att anpassa sig  
till livet med stomi



### **ATT UNDVIKA BRÅCK**

*Ett bråck kan bildas då bukväggen blir försvagad efter en stomioperation. Hålet i bukväggen kan successivt öka i storlek och leda till att en bit av tarmen glider ut och lägger sig som en bula runt stomin. Mycket tyder på att det finns saker du kan göra för att förebygga bråck efter din operation, till exempel att träna eller bära gördel. Prata med din stomiterapeut om detta. Se sidan 47 för mer information om vad ett bråck är.*

## **3. ATT LEVA MED STOMI**

### **De första dagarna hemma**

När du kommer hem från sjukhuset kommer du troligtvis att känna dig trött och till och med vardagliga sysslor kan kännas övermäktiga. Det är fullt normalt och kommer att förbättras efter en tid. Du ska inte vara sängliggande men du kommer att behöva vila mycket och bör planera in minst en tupplur under dagen.

Till en början kan du uppleva smärta och obehag. Detta är en normal del av återhämtningen och du kan behöva ta smärtstillande tabletter regelbundet. Det finns ingen anledning att ha ont i onödan! Undvik kläder som sitter snävt under denna period eftersom magen kan vara svullen och öm.

Det är normalt att känna sig lite extra känslös och nedstämd efter en stor operation. Det kan hjälpa att prata med familj och vänner – känn inte att du måste hantera dina känslor ensam. Din stomiterapeut finns där för att stötta dig. Det finns även patientföreningar som kan vara ett stöd för dig, till exempel ILCO.

## *Var inte rädd för att be om hjälp.*

Till en början kan det ta lite tid att byta stomipåse men efter ett tag kommer det att bli en del av din dagliga rutin.

#### **Tips för tidig återhämtning:**

- ▶ Det är bra att gå en kort promenad varje dag.
- ▶ Du bör kunna gå i trappor, men undvik dem om de känns övermäktiga.
- ▶ Sprid ut dina göromål under dagen och vila däremellan. Kom ihåg att det är vanligt att känna sig trött under slutet av dagen.
- ▶ Du bör inte lyfta något tungt den första tiden.
- ▶ Ät små och lätta måltider.
- ▶ Du bör inte köra bil den första tiden efter operationen om du känner att operationssåret hindrar dig.
- ▶ Vissa läkemedel kan påverka din körförmåga negativt. Läs bipacksedeln eller rådfråga din stomiterapeut eller läkare.



### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Tips för fortsatt återhämtning:

- ▶ Öka mängden aktivitet när kroppen tillåter det.
- ▶ Vila när du blir trött.
- ▶ Fortsätt att undvika tunga lyft då det ökar risken för att utveckla ett bråck. Om du måste lyfta; håll det du lyfter nära kroppen, böj dina knän och använd gärna en bräckgördel som ger ett lätt stöd.
- ▶ Din stomiterapeut kan ge dig mer råd.
- ▶ Lättare hushållssysslor kan göras efter ork. Fortsätt att promenera dagligen. Gör promenaderna längre och längre.
- ▶ Undvik att sträcka dig, till exempel för att nå något i ett högt skåp.
- ▶ Du bör kunna börja köra bil efter tre till sex veckor, beroende på vilken typ av operation du har gjort. Fråga din läkare eller stomiterapeut när det är lämpligt att börja köra igen.
- ▶ Använd gärna de tips du fått av din fysioterapeut under vårdtiden för att underlätta kroppens återhämtning.





### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Dina stomihjälpmedel

Din stomiterapeut eller sjukvårdspersonalen på vårdavdelningen kommer att välja ut ett stomibandage som du använder den första tiden efter operation. Så småningom kommer du att få möjlighet att prova bandage från olika tillverkare tills du hittar ett eller flera som du trivs med och som fungerar bra för just dig. Man kan 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 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 just du får tillgång till dina stomibandage.*



## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Mat och dryck

Efter operationen kan du kanske ha lite sämre aptit än vanligt men det är ändå viktigt att äta lite och ofta för att du ska återhämta dig. Du kan i de flesta fall äta samma mat som du åt före operationen men du kanske märker att viss mat gör din mage orolig. Viss föda kan också påverka avföringens konsistens. Viss mat bör ätas med försiktighet då den kan orsaka stopp i tarmen. Om du får stopp i tarmen så kan det vara en engångsföreteelse. Om du vill så kan du prova maten igen efter några veckor för att se om det går bättre då.



**TIPS:** Gröna bladgrönsaker kan orsaka gas den första tiden efter operationen. Prova goda rotfrukter såsom morötter, palsternacka och sötpotatis i stället.

#### Kostråd den första tiden efter operationen

Det är vanligt med viktnedgång i samband med operation. För att hjälpa kroppen i läkningsprocessen är det viktigt att öka ditt intag av kalorier, fett och protein. Som tillägg till din vanliga kosthållning kan det vara bra att inkludera följande:

- ▶ Standardmjölk (3% fett) och ost
- ▶ Vispgräddor (i soppor, potatismos, gratänger)
- ▶ Mellanmål, till exempel en smörgås eller en skål fil
- ▶ Mat med högt proteininnehåll dagligen såsom fisk, kött och ägg
- ▶ Regelbundet vätskeintag för att undvika uttorkning/vätskebrist

Personer med en kolostomi upplever antagligen samma matsmältningsproblem som de hade före operationen, såsom gaser, lukt, förstoppning eller diarre.

#### Gas:

Viss mat är gasbildande. Följande livsmedel kan öka mängden gas:

- ▶ Kål
- ▶ Blomkål
- ▶ Stark och/eller kryddad mat
- ▶ Kolsyrad dryck
- ▶ Konstgjorda sötningsmedel, till exempel xylitol och sorbitol
- ▶ Bönor/linser/kikärtor
- ▶ Groddar
- ▶ Lök
- ▶ Tuggummi

#### Tips för att minska gaser:

- ▶ Undvik att prata och dricka när du äter
- ▶ Tugga gärna med stängd mun
- ▶ Undvik gärna att dricka genom sugrör
- ▶ Ät regelbundet
- ▶ Rör runt i kolsyrad dryck så att kolsyran försvinner
- ▶ Prova att dricka pepparmyntste eller köp pepparmyntsolja

### 3. ATT LEVA MED STOMI

- ▶ Ät yoghurt med levande bakteriekultur
- ▶ Rör mycket på dig – det är gynnsamt ur alla aspekter
- ▶ Undvik att röka
- ▶ Undvik att tugga tuggummi

#### Odör:

Följande livsmedel kan orsaka dålig lukt:

- ▶ Fisk
- ▶ Ägg
- ▶ Lök
- ▶ Kål
- ▶ Vitlök
- ▶ Sparris

#### Tips för att minska odör:

- ▶ Ät gärna yoghurt med levande bakteriekultur
- ▶ Drink pepparmyntste eller köp pepparmyntsolja
- ▶ Om du har frågor kring hur din kost eller medicinering påverkar din stomi kan du kontakta din stomiterapeut eller din läkare.

#### Diarre:

Avföringen kan bli lös av många orsaker, till exempel kost, läkemedel och hur du mår psykiskt. Mat som är känd för att orsaka lös avföring är:

- ▶ Gröna grönsaker
- ▶ Starkt kryddad mat
- ▶ Alkohol
- ▶ Färsk frukt
- ▶ Fruktjuice
- ▶ Fullkorn
- ▶ Söta drycker

Att tillaga frukt gör det lättare för kroppen att bryta ner den.

#### Mat som gör avföringen fastare:

- ▶ Stärkelserik mat som: vitt ris, pasta, vitt bröd och potatis
- ▶ Omogna bananer
- ▶ Yoghurt med bakteriekultur, till exempel Dofilus
- ▶ Ost
- ▶ Nudlar
- ▶ Jordnötssmör (utan bitar)





*Om du har ihållande diarre eller förstoppning så kontakta gärna din stomiterapeut eller läkare för att får råd.*



### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### **Förstoppning:**

Förstoppning kan orsakas av olika anledningar såsom viss medicinering, diet, att man rör på sig för lite eller dricker för lite.

#### **Tips på att minska förstoppning:**

- ▶ Öka intaget av frukt och grönsaker
- ▶ Ät fullkornsprodukter
- ▶ Drink mycket vätska – ca 2 liter per dag ( undvik koffein)
- ▶ Lätt motion
- ▶ Prova frukt-/plommonjuice
- ▶ Prova lätt laxering

Om du har funderingar kring effekten på din stomi av din diet eller din medicinering så fråga gärna din läkare eller stomiterapeut om råd.

*Om du får diarre så kan det vara bra att tillfälligt byta till en tömbar påse.*

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Motion och träning

#### På sjukhuset

Du kommer troligtvis att få träffa en fysioterapeut som kommer att ge dig andningsövningar och tips på hur du ska hosta för att undvika belastning av din stomi och buksår.

Den bästa träningen efter operationen är att komma upp ur sängen och gå några steg. Du behöver kanske till en början stöd av fysioterapeut eller vårdpersonal men det kommer att gå lättare med tiden. Det är också bra att sitta upp någon annanstans än i din säng. Detta minskar risken för infektion i lungorna. Du kanske kommer att få träna på att gå i trappor innan du blir utskriven.

#### Första tiden efter operationen

Det är viktigt att du håller dig i rörelse när du kommer hem från sjukhuset, att promenera är bra men kom ihåg att du måste orka ta dig hem så gå inte för långt till en början. Sätt gärna realistiska mål som du gradvis ökar med tiden. Lyssna till din kropp!

#### Fortsatt träning

Det är viktigt att du återgår till en hälsosam livsstil efter operationen så fort du orkar. Tiden för återhämtning kan variera beroende på ålder, typ av operation, din fysiska form innan operationen och hur lång tid du har varit inlagd på sjukhuset. Att stärka dina bukmuskler hjälper din rehabilitering. Promenader, simning, yoga och pilates kan vara bra för återhämtningen, men sluta genast om det gör ont.

När du har återhämtat dig kan du fortsätta med de aktiviteter som du tyckte om att göra innan operationen. Prata med din stomiterapeut eller läkare innan du börjar med en ansträngande aktivitet. Det kan kännas skönt att ha stöd av en gördel som ger stöd när du återgår till aktivitet och träning. Be gärna om råd från din stomiterapeut om vilken som kan passa just dig och din stomi.

Det kan vara en bra idé att träffa en personlig tränare som kan ge dig ett skraddarsytt träningsprogram innan du börjar träna på ett gym.

Du kan börja med aktiviteter som trädgårdsarbete och golf igen. Det kan vara skönt att använda en gördel i samband med detta.

Drick ordentligt med vätska när du tränar för att undvika uttorkning.



*Använd dig av de tips och råd du fick på sjukhuset.*





*Om du nyligen har blivit opererad bör du fråga din läkare om det är lämpligt att resa.*

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Att resa

#### Planera din semester

Det går utmärkt att resa som stomiopererad. Att känna viss oro inför sin första resa är helt normalt, men låt inte oron hindra dig från att resa. Nedan följer några tips som kan underlätta för dig.

#### Planera i förväg

- ▶ Gör en checklista med de stomiprodukter du behöver ha med dig.
- ▶ Gå igenom ditt påsbyte för att påminna dig själv om exakt vad du använder.
- ▶ Beräkna hur många påsar du normalt skulle behöva – och dubblera dem samt lägg till några extra påsar! Att byta klimat och miljö kan leda till att du behöver byta påse oftare.
- ▶ Att du har extra många påsar med dig kan göra att du känner dig tryggare.
- ▶ Det kan vara bra att ha olika stora stomipåsar för olika ändamål. De flesta företag tillverkar stomipåsar i olika storlekar.
- ▶ Du kanske vill ha en större påse under en lång flygresa eller en mindre påse om du ska bada. Fråga din stomiterapeut om råd.
- ▶ Ett gott råd är att packa större delen av dina stomiprodukter i ditt handbagage så att du har dem nära till hands. Packa även lite extra i din resväska och eventuellt i en medresenärs väska som en försiktighetsåtgärd.
- ▶ Packa ett separat resekit med stomiprodukter som räcker till ett par byten. Ha kitet nära till hands för att kunna göra bytet enkelt och smidigt.
- ▶ Även hemma är det alltid bra att ha en liten necessär med stomipåse och några kompresser med sig när man går hemifrån.

### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Reseförsäkring

När du har bestämt var du ska resa bör du, som tidigare, kontrollera att du har tillräckligt försäkringsskydd. Ta kontakt med ditt försäkringsbolag för att få reda på vad som gäller för dig.

*Om du reser i Europa bör du ha med dig ditt europeiska sjukförsäkringskort – European Health Insurance Card (EHIC). Det beställer du på Försäkringskassans hemsida.*



Tänk på att kortet har ett utgångsdatum så om det var länge sen du skaffade ett kan du behöva beställa ett nytt. Beroende på lagstiftningen i det land där du vistas så kan vården antingen vara gratis eller så måste du betala för den. Om du måste betala på plats så får du tillbaka ersättning när du kommer hem igen. Alla familjemedlemmar som reser måste ha ett eget kort.

#### Att flyga

Det är förbjudet att ta med sig farliga föremål ombord. Saxar måste packas i det bagage som checkas in. Det finns också restriktioner mot att ha med sig vätskor på planet. I de flesta fall får de flaskor man tar med sig ombord innehålla max 100 ml per flaska.



### 3. ATT LEVA MED STOMI

*Att flyga kan göra att en del personer får mer gaser än annars.*



Det är en god idé att undvika livsmedel som du vet kan orsaka extra gaser. Ät små måltider regelbundet ett dygn innan du ska resa. Försök undvika starkt kryddad mat och kolsyrade drycker.

Ditt handbagage kan bli kontrollerat på flygplatsen. Du kan ha med dig ett resekort som visar att du har stomi och kan behöva visas särskild hänsyn. På M Cares hemsida, [www.mcare.se](http://www.mcare.se), kan du beställa ett resekort som är översatt till flera olika språk.



Kontakta oss gärna på [kundservice@mcare.se](mailto:kundservice@mcare.se) eller 046- 29 24 00. Du kan också få ett intyg av din stomiterapeut.

#### Att resa med bil

Om du reser med bil kan du försöka planera in dina pauser på platser där det finns tillgång till bra toaletter. De flesta bensinmackor, restauranger, caféer och hotell längs med vägarna har kundtoaletter.

#### Mat och dryck

När du befinner dig utomlands så är de allmänna råden kring mat och dryck desamma för alla:

- ▶ I vissa länder kan du inte dricka kranvattnet. Använd då vatten på flaska, även när du borstar tänderna
- ▶ Undvik mat som har stått framme länge
- ▶ Tvätta sallad och frukt innan du äter det



## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Orolig mage

Ett miljöombyte kan göra din mage orolig. Ta med läkemedel mot diarré, t.ex. Loperamid. Ta även med vätskeersättning, t.ex. Resorb. Vätskeersättning, som enkelt löses upp i vatten ersätter förlust av salter och motverkar uttorkning.

Du kan köpa Resorb och Loperamid receptfritt på apotek men du kan också få Loperamid utskrivet på recept av din läkare. Läs alltid bipacksedeln innan du tar ett läkemedel för första gången. Sök medicinsk hjälp om du inte mår bättre efter 24 timmar.

### Vätska

Drick rikligt med vätska. Man svettas mer i varma, fuktiga miljöer och behöver då ersätta förlust av kroppsvätskor. Detta gäller alla, inte bara om man har stomi.

Ta många vätskepauser och ha alltid med dig en flaska vatten. Isoton sportdryck, t.ex. Powerade eller liknande är utmärkt för att motverka uttorkning. Låt kolsyrade drycker stå ett tag så att kolsyran försvinner innan du dricker dem för att undvika gasbildning.

Om du svettas och dricker mycket kan det vara bra att äta något salt, till exempel salta kex eller chips.

### Förvaring av stomiprodukter

Låt inte dina stomiprodukter bli för varma eller utsättas för fukt om du är på resa i ett land med ett varmt klimat. Förvara dina stomiprodukter så torrt och svalt som möjligt.

### Att bada

Det går utmärkt att bada i hav, sjö och pool. När stomibandaget blivit blött kan plattan fästa ännu mer. Om du vill byta stomipåse direkt efter bad kan du uppleva att plattan kan ha blivit lite "tuggummiaktig" och svår att ta bort. Om du väntar en stund och låter stomibandaget torka blir plattan som vanligt igen.



### 3. ATT LEVA MED STOMI

Du vill kanske använda en mindre påse i samband med bad och strand.

Du kan behöva byta påse lite oftare än vanligt då klor från poolen och salt från havet kan torka ut stomiplattan.

#### Badkläder

Använd de badkläder som du känner dig bekväm i. Det finns badkläder designade för dig med stomi att köpa på M Cares hemsida, [www.mcare.se](http://www.mcare.se).

#### Kvinnor

- ▶ Om du trivs med att använda bikini – fortsätt med det!
- ▶ En bikini med hög midja som döljer din stomipåse kan vara att rekommendera om du vill ha en mer diskret variant. En baddräkt med foder eller med dubbla lager tyg kan hjälpa till att dölja stomipåsen.
- ▶ Ett stormönstrat tyg kan hjälpa till att kamouflera en ojämn mage. Du kan också välja att använda en sarong på stranden eller vid poolen. Den kan lätt tas av när du känner för att ta ett dopp.

#### Män

- ▶ Trivs du bäst i Speedos – fortsätt med det!
- ▶ Badshorts är också ett bra val då de kan bäras över stomin och oftast är löst sittande.

#### Webbadresser

Här kan du hitta badkläder för stomioprerade:

**Vanilla Blush:** [www.mcare.se](http://www.mcare.se)

**Ostomart:** [www.ostomart.co.uk](http://www.ostomart.co.uk)

**CUI Wear:** [www.cuiwear.com](http://www.cuiwear.com)

**White Rose Collection:** [www.whiterosecollection.com](http://www.whiterosecollection.com)



*Kom ihåg:*

*Koppla av och njut  
av din resa!*

### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Att få en stomi kan vara en känslomässig utmaning

Det finns många anledningar till att man får en stomi, till exempel cancer, inflammatorisk tarmsjukdom eller ett olycksfall. Orsaken till varför du får stomi kan påverka hur du accepterar ditt nya liv. Vissa människor ser sin stomi som en lättnad efter många år med dålig livskvalitet på grund av sjukdom. Andra ser sin stomi som något negativt. Det är en vanlig och förståelig reaktion.

Att acceptera sin stomi och lära sig att sköta den är inget som sker över en natt. Vi har olika sätt att hantera förändringar i livet och det tar olika tid för oss alla.

*Det är viktigt att förstå att det kan komma perioder då du kan känna dig ledsen och orolig. Var inte hård mot dig själv utan tillåt dig själv att släppa fram dina känslor. Det är okej att vara ledsen, arg och gråta.*

Det kan hjälpa att prata med någon som du litar på – din partner, din familj, vänner eller din stomiterapeut. De finns där för att stötta dig och hjälpa dig längs vägen. ILCO, Tarm- uro- och stomiförbundet, kan också hjälpa dig. I en del städer har de stödpersoner som lever med stomi som kan ge dig råd och stöd. De erbjuder även stödsamtal via telefon där tystnadsplikt och anonymitet gäller. Läs mer på ILCOs hemsida, [www.ilco.nu](http://www.ilco.nu).

#### Vem ska jag berätta för?

Det är du som bestämmer vem du ska berätta för. Du kanske undrar hur andra människor ska reagera när de får veta att du lever med stomi. Vissa väljer att berätta för sin familj och sina vänner redan från början och det kan då vara lättare att acceptera livet med stomi.

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Sex, intimitet och relationer

Till en början känner du dig kanske inte redo för intimitet. Det är normalt – ge dig tid att återhämta dig först. Prata öppet med din partner om hur du känner och upplever det. Du kan vara intim bara genom att vara nära, hålla händer, pussas och kramas. Det viktigaste är att du kopplar av och känner dig bekväm.

En del operationer kan påverka en persons sexuella funktion. Detta kan bero på att din kropp har förändrats fysiskt eller att du helt enkelt inte är redo. Du kanske behöver experimentera för att hitta en bekväm ställning i samband med samlag. Tveka inte att prata med din stomiterapeut om hur din operation kan ha påverkat din sexualitet.

#### När det känns rätt

Du behöver inte ha en särskild stomipåse för intima situationer, men du kan välja att använda en mindre påse om du vill. Töm eller byt påse innan samlag om det är möjligt – det kan kännas mer bekvämt.

Du kan använda en gördel för att hålla påsen på plats. Det finns också fina underkläder specialanpassade till dig med stomi som man kan använda.



#### Kvinnor

En del kvinnor kan få nedsatt känsel, smärta eller torra slemhinnor i underlivet, som en följd av kirurgi och/eller strålning. Det kan underlätta att använda glidmedel, att testa en ny ställning eller att undvika djup penetrering. För ytterligare hjälp och tips, kontakta din stomiterapeut.

Om du funderar på att bli gravid, ta kontakt med din stomiterapeut eller läkare för rådgivning.

Under graviditeten så kan stomin ändra storlek och du kan behöva ändra hålstorlek på plattan.

### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Män

Män kan få problem med att få erektion och utlösning. Det kan bero på att nerverna och blodförsörjningen till penis har blivit skadade under operationen. Det kan vara ett övergående problem. Om problemen kvarstår så tala med din stomiterapeut eller läkare då det finns hjälp att få.



#### Kroppsuppfattning

Vi har alla vår egen uppfattning om våra kroppar – det vi gillar och det vi ogillar. Din operation kommer att innebära en fysisk förändring av din kropp och detta kommer kanske att påverka din syn på dig själv. Detta är normalt och det kan ta lite tid att vänja sig vid dessa förändringar.



*“Din stomi är en del av din kropp och det är viktigt att komma ihåg att den inte ska påverka hela din tillvaro – det kommer den göra emellanåt – men låt den inte göra det hela tiden.”*

*Carole – stomiopererad*





### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Klädval och tips

Att välja kläder är mycket individuellt och beror på den egna stilen och dina preferenser.

Du ska givetvis klä dig i det du tycker är snyggt och bekvämt.

Det finns speciella underkläder och badkläder designade för stomiopererade men dina vanliga kläder kan passa precis lika bra.



### 3. ATT LEVA MED STOMI

#### Tips från personer med stomi

”Precis efter min operation använde jag löst åtsittande toppar och vida byxor som inte sitter åt för mycket i midjan. Därefter återgick jag till mina vanliga kläder.”

*”Lager på lager-metoden är fantastisk och går att variera.”*

”Satsa på badkläder med extra stöd över magen, gärna med drapering. Kaftaner och saronger kan vara bekvämt och snyggt på stranden.”

*”Vanilla Blush har väldigt fina badkläder anpassade för dig med stomi.”*

”Jag brukar alltid gå omkring med min stomipåse synlig på stranden. Det är aldrig någon som tittar konstigt på mig.”

*”Byxor eller leggings med brett midjeband tycker jag är mest bekvämt eftersom de inte trycker på min stomi. Det gäller även underkläder, en bred spetslinning håller stomibandaget på plats.”*

”Jag simmar regelbundet, men jag tycker inte att man behöver speciella badkläder – för mig funkar det fint med en bikinitopp och byxor eller en baddräkt med extra stöd för magen.”

*”Trosor, jeans och kjolar med hög midja funkar bäst för mig. Jag gillar skinny jeans, men boyfriend jeans funkar också eftersom de är lite mer rymliga. Jag har oftast en lite längre tröja till.”*

”Tänk på att andra människor väldigt sällan tittar efter en utbuktning på magen. Du tänker på den mer eftersom du vet att stomin finns där.”

*”Jag känner mig bekväm i byxor med hög och elastisk midja.”*

”Jag brukar ha med mig några extra stomibandage i en liten väska när jag går hemifrån.”

*”Jag köper lite större midjestorlek i byxor än vad jag egentligen har. Det blir rymligare och påsen syns inte lika mycket.”*

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Medicinering

Vissa mediciner kan ge biverkningar och det gäller även dig med kolostomi.

- ▶ Antibiotika kan förändra konsistensen på din avföring.
- ▶ Järntabletter kan göra din avföring svart och kletig.
- ▶ Flytande järntillskott rekommenderas framför järntabletter.

*Även om man får dessa symptom så är det viktigt att fortsätta med medicineringen. Prata med din läkare om eventuella biverkningar.*

Vissa mediciner, såsom överdragna kapslar och tabletter som löses upp sakta, kanske inte hinner tas upp i tunntarmen och får därmed inte full effekt. Diskutera gärna detta med din läkare eller farmaceut.

### Cytostatika

Cytostatika är en av ett flertal olika läkemedelsbehandlingar som används för att behandla cancer. Vissa av dessa medicineringar kan påverka din stomi och avföring. Prata med din stomiterapeut eller din kontaktsjuksköterska.

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Komplikationer som kan uppstå efter en stomioperation

#### Irriterad eller sårig hud

Ibland kan man som stomiopererad få problem med huden runt stomin. Huden runt stomin behöver vård och omsorg för att undvika hudskador. Nedan får du allmänna råd för behandling och även några orsaker till varför man kan få skadad hud. Om dina besvär fortsätter bör du kontakta din stomiterapeut som gärna ger dig råd och tips.

#### ▸ Dålig passform på stomibandage:

Efter operationen kan formen på din mage förändras, speciellt om du går upp eller ned i vikt. Detta kan medföra att stomibandaget inte sitter tätt mot din hud och stomin. Då kan det uppstå läckage av avföring som gör att den friska huden blir irriterad och sårig. Det är därför viktigt att regelbundet kontrollera att storleken på din platta fortfarande stämmer överens med formen och storleken på din stomi.

#### ▸ Förändring av avföringen:

En förändring av konsistens på avföringen kan orsaka att du får irriterad eller sårig hud. Det är viktigt att plattan passar perfekt så att huden runt omkring får ett bra skydd.

#### ▸ Skada på stomin eller på huden:

Både din stomi samt huden runt omkring är känslig och bör skötas om ordentligt. En felaktig storlek på hålet i plattan kan innebära att man riskerar att få sår på huden runt stomin. Formen på stomin kanske förblir densamma, men storleken kan förändras och även detta påverkar passformen. Gör det till en vana att regelbundet mäta din stomi och kontrollera huden runt omkring.

#### ▸ Överkänslighet:

Överkänslighet mot häftan på stomipåsen är ovanlig men kan inträffa även om du använt produkten en längre tid. Det kan börja som en lättare irritation och därefter förvärras gradvis om man inte gör något åt det.

#### ▸ Hårsäcksinflammation/ Follikulit:

En inflammation som ser ut som små finnar, ibland varfyllda och ömma. De uppstår ofta när man har rakat sig på området runt stomin.

Om du märker förändringar i huden runt din stomi så ber vi dig att kontakta din stomiterapeut för att få hjälp och råd om behandling av problemet.

## 3. ATT LEVA MED STOMI

### Separation

För att kunna skapa stomin så syr man fast tarmen i huden. Efter operationen kan stygnen lossna från huden. Det blir då en glipa mellan huden och stomin vilket kan se obehagligt ut, men precis som andra sår så läker det med tiden. Om detta skulle inträffa så är det viktigt att kontakta din stomiterapeut för att få behandlingsråd som hjälper läkeprocessen. Oftast läker det fort och enkelt.

### Pancaking

Pancaking inträffar om de innersta lagren av stomibandaget klibbar ihop och orsakar ett vakuum som hindrar tarminnehållet att fortsätta ner i botten på stomibandaget.

Avföringen fastnar i toppen av påsen och kan eventuellt blockera filtret. Påsen kan också också släppa från kroppen. Det kan hjälpa att kontinuerligt använda filterskyddet. Innan du sätter på påsen, blås i påsen för att få in luft, använd sedan filterskyddet, detta gör att en del av luften stannar kvar i påsen. Efter att stomin har tömts så ta bort filterskyddet, detta gör förhoppningsvis så att avföringen hamnar längst ned i påsen.

Vissa människor tycker att det hjälper att rulla upp en bit papper eller att stoppa in en bomullstuss i påsen. Andra droppar lite olja eller flytande tvål som gör att avföringen kan glida ner till botten på påsen. Se till att oljan eller tvålen hamnar på båda sidor av plasten.

### Ballooning

Ballooning inträffar när gas fyller påsen och inte kan ta sig ut genom filtret. Lufttrycket kan i sällsynta fall leda till att stomibandaget lossnar från huden. Om du upplever att du har stora problem med ballooning så kan det bero på att du har riklig gasbildning. Stark mat, vissa grönsaker (lök, kål, ärtor och bönor) och kolsyrad dryck kan öka produktionen av gaser i magen så undvik gärna att äta/dricka detta.

Tänk på att luften enkelt kan släppas ut genom att öppna utloppet.

### 3. ATT LEVA MED STOMI

*Undvik att dricka under dina måltider för att inte svälja onödig luft. Att äta regelbundet minskar gasbildningen.*

#### **Förstoppning**

Man kan få förstoppning på grund av många orsaker, till exempel att man inte rör på sig lika mycket, tar smärtstillande medicin eller att man har minskat fiber- och vätskeintaget. Det resulterar i att man får oregelbunden och hård avföring samt att man kan få magbesvär. Det kan avhjälpas genom att du ökar ditt vätske- och fiberintag. Om detta inte skulle hjälpa så kan din stomiterapeut eller läkare ge dig råd om lämplig användning av laxermedel.

#### **Bräck vid stomin**

Ett bräck ses som en utbuktning på magen vid eller runt stomin och kan variera i storlek. Detta beror på att muskelväggen blir försvagad efter en stomioperation. Ett stomibräck kan uppkomma när som helst, oavsett hur länge du har haft din stomi.

#### **Följande faktorer ökar risken:**

- ▶ Ålder
- ▶ Övervikt
- ▶ Ansträngning eller tunga lyft
- ▶ Rökning
- ▶ Flertal buk- och/eller akutoperationer

Bräcket kan variera i storlek, allt ifrån litet som en golfboll till stort som en fotboll. Det finns ett flertal olika produkter som kan stödja och i viss mån dölja bräcket vid stomin. För att lindra obehaget av ett bräck kan du använda ett stödbälte. I vissa fall kan det behövas en specialanpassad gördel. Din stomiterapeut kan hjälpa dig med detta.

Det är inte alla som blir besvärade av ett bräck, men en del tycker att det stramar, gör ont eller känns obekvämt. Det beror ofta på storleken på bräcket och kan lindras genom att bära ett stödbälte/bräckbälte. Vissa har kanske inte några fysiska besvär men kan tycka att det känns psykiskt jobbigt med en bula på magen. Även då kan ett stödbälte vara till god hjälp.



### 3. ATT LEVA MED STOMI

Beroende på symptom och hur bråcket påverkar livskvaliteten så kan bråcket opereras, men det bedöms av din kirurg. Även efter ett sådant ingrepp så kan bråcket komma tillbaka igen.

#### **Indragen stomi**

En indragen stomi är belägen under hudnivån.

Det finns olika anledningar till detta:

- ▶ Svårigheter att få upp tillräckligt med tarm vid operationen
- ▶ Övervikt
- ▶ Bukens form

En indragen stomi gör att du har större risk att få läckage, men det finns anpassade produkter som minskar risken för läckage. Du kan behöva prova dig fram för att hitta de produkter som passar dig bäst och din stomiterapeut hjälper dig på vägen.

#### **Blödning**

Tarmen har mycket god genomblödning och det är därför som stomin är rosa/röd i färgen. När du tvättar din stomi så kan det komma lite blod på din kompress. Det är helt normalt. Om du tar medicin som ökar blödningsbenägenheten, till exempel Waran eller acetylsalicylsyra kan det öka risken för blödning från stomin. Blöder det kraftigt, är ihållande eller kommer från insidan av din stomi så bör du kontakta din stomiterapeut eller läkare.

#### **Prolaps**

Ibland kan stomin öka i längd, ungefär som ett teleskop, och detta kallas prolaps. Trots detta så ska din stomi fortsätta ha en hälsosam rosa/röd färg. Om färgen skulle förändras och bli mörkare så är det viktigt att du söker medicinsk hjälp.

*Du bör kontrollera att du har rätt storlek på hålet i stomiplattan och tänk på att du kanske behöver byta till en större påse vid prolaps så att stomin får plats.*

### 3. ATT LEVA MED STOMI

Om du ligger ner så kan prolapsen bli mindre och göra det enklare för dig att fästa ditt stomibandage, i vissa fall så kan det då underlätta att använda ett stödbälte. Din stomiterapeut kan hjälpa dig att välja ut ett stödbälte eller en gördel.

#### **Granulom**

Granulom är ofarliga, röda knottror som kan uppstå på och runt kanten på din stomi. De kan vara ömma och lättblödande. Om granulomen blöder kan det påverka stomibandagets fästförmåga. En teori är att friktion från stomibandaget kan ge upphov till granulom. Det kan även bero på för stort hål i stomiplattan. Kontrollera hålet i stomiplattan för att säkerställa en bra passform, men klipp inte det större då granulomen kan växa sig större på grund av detta.

*Din stomiterapeut kan behandla dig med silvernitrat. Om detta inte hjälper kan du bli remitterad till en kirurg.*

#### **Sår**

Sår på huden under stomibandaget kan uppkomma av många olika anledningar. Ta kontakt med din stomiterapeut som hjälper dig att hitta rätt behandling.

#### **Stenos**

Stenos är en förträngning av stomiöppningen och leder till att avföringen får svårt att passera ut. Avföringen kan bli vattentunn och oregelbunden. Din stomiterapeut kan försiktigt försöka vidga det trånga partiet och ibland behöver du fortsätta med detta hemma.

#### **Nekros**

Nekros kan uppstå om blodcirkulationen till stomin försämras. Till en början blir stomin mörkare röd/lila och kan även bli svart, vilket är en indikation på att blodtillförseln är försämrad. Den kan även kännas kall och hård när man rör vid den.

Detta är ett ovanligt tillstånd som drabbar nyopererade personer, oftast inom 48 timmar efter operationen.



KAPITEL 4

**ÖVRIGA RÅD**

Ytterligare hjälp och stöd



## 4. ÖVRIGA RÅD

### Stöd

#### Stomiterapeut

Din stomiterapeut kommer stötta dig före och efter din operation och kommer att finnas där för dig även i framtiden för att ge dig goda råd.

## *Tveka inte att kontakta din stomiterapeut för rådgivning.*

Du kan anteckna namn på och kontaktuppgifter till din stomiterapeut nedan så att du kan ha dem nära till hands i framtiden.

**Min stomiterapeut:** .....

**Kontaktuppgifter:** .....

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



Scanna QR-koden för att ladda ner appen GRATIS!



#### M Care

Varmt välkommen att kontakta M Care, Salts Healthcares representant i Sverige, om du har några frågor eller funderingar. Du når oss på: 046–29 24 00

[www kundservice@mcare.se](mailto:kundservice@mcare.se) [www www.mcare.se](http://www.mcare.se)

Om du vill ha nyhetsbrev från oss med tips och nyheter är det bara att skicka ett mejl till kundservice@mcare.se så skriver vi upp dig. Vi ser fram emot att höra av dig!

#### Salts Stomi App

Salts Healthcare har en app som du kan ladda ner till din smartphone eller platta. Där hittar du en mängd information men också animerade filmer och frågor och svar.

1. Gå in på App Store om du har en iPhone eller Play om du har en Android
2. Sök efter: Salts Stomi App
3. Hämta appen till din telefon
4. Öppna appen

## 4. ÖVRIGA RÅD

### Länkar

Det finns många organisationer som finns till för att hjälpa dig.

#### Cancercentrum

Regionala cancercentrum i samverkan

Hornsgatan 20

118 20 Stockholm

 08-452 70 00

 [info@cancercentrum.se](mailto:info@cancercentrum.se)

 [www.cancercentrum.se](http://www.cancercentrum.se)

#### Cancer Rehab Fonden

Eriksbergsgatan 10A

114 30 Stockholm

 08-522 001 30

 [info@cancerrehabfonden.se](mailto:info@cancerrehabfonden.se)

 [www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se)

#### European Ostomy Association

 [www.ostomyeurope.org](http://www.ostomyeurope.org)

#### ILCO Tarm- uro och stomiförbundet

Hamngatan 15 B

172 66 Sundbyberg

 08-546 40 520

 [info@ilco.nu](mailto:info@ilco.nu)

 [www.ilco.nu](http://www.ilco.nu)

*ILCO har länsföreningar*


#### International Ostomy Association

 [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)

#### Mag- och tarmförbundet

Artillerigatan 6, 1 tr,

114 51 Stockholm

 08-642 42 00

 [kansliet@magotarm.se](mailto:kansliet@magotarm.se)

 [www.magotarm.se](http://www.magotarm.se)

*Mag- och tarmförbundet har länsföreningar*

#### Nära Cancer

Onkologiska kliniken

Universitetssjukhuset Örebro

701 85 Örebro

 [kontakt@naracancer.se](mailto:kontakt@naracancer.se)

 [www.naracancer.se](http://www.naracancer.se)

#### Stolta magar: ungdomsorganisation

 [kontakt@stoltamagar.se](mailto:kontakt@stoltamagar.se)

 [www.stoltamagar.se](http://www.stoltamagar.se)

#### Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket

*Postadress:*

TLV

Box 225 20

104 22 Stockholm

*Besöksadress:*

Fleminggatan 18

112 26 Stockholm

 08-568 420 50


 [registrator@tlv.se](mailto:registrator@tlv.se)

 [www.tlv.se](http://www.tlv.se)

#### Ung cancer

Norra Allégatan 7

413 01 Göteborg

 031-75 77 111

 [info@ungcancer.se](mailto:info@ungcancer.se)

 [www.ungcancer.se](http://www.ungcancer.se)



## 4. ÖVRIGA RÅD

### Vanliga frågor (FAQs)

Om du har frågor eller funderingar innan din operation så kontakta din stomiterapeut som gärna hjälper till. Nedan finns några korta, men användbara svar på vanliga frågor.

#### **Jag tycker att det är besvärande med lukt från min stomipåse, vad kan jag göra?**

De flesta stomibandage har idag inbyggda filter, så oönskad lukt ska inte behöva vara ett problem förutom när du tömmer eller byter ditt stomibandage. Det finns lukteliminerande sprayer som bryter ner molekylerna och tar bort dålig lukt istället för att dölja den.

#### **Kan jag bada/duscha med stomibandaget på?**

Det är helt upp till dig. Oavsett om du föredrar att bada eller duscha så kan du göra det både med och utan stomibandage. Dock så kommer du inte kunna kontrollera hur din stomi arbetar även om du är i badet/duschen.

Om du väljer att duscha med bandage, kan du uppleva att plattan blir väldigt "klibbig." Det kan därför vara lämpligt att låta påsen sitta kvar en liten stund efter duschen för att senare ta av den.

#### **Kan jag bli gravid?**

Det finns ingen anledning till att inte bilda familj för att du har stomi. Det kan dock vara bra att vänta tills du är fysiskt återställd efter operationen och känner att du har ork nog att fokusera på en ny familjemedlem.

Under graviditeten kan stomin öka i storlek och ändra sin form i takt med att magen växer. Från fjärde månaden och framåt kan det vara bra att regelbundet mäta storleken på stomin. Om du har

några frågor så kan du kontakta din stomiterapeut som gärna hjälper dig.

Tänk på att konsultera din läkare så att det är riskfritt att fortsätta med din vanliga medicineringsföre, under och efter din graviditet.

#### **Vem kan jag rådfråga?**

Din stomiterapeut kommer att vara fortsatt tillgänglig för dig även i framtiden om du får problem med stomin eller behöver hjälp eller råd.

#### **Hur ofta ska jag träffa min stomiterapeut?**

När du har tillfrisknat och känner dig mer säker på dina rutiner kring stomin, så kommer du inte att träffa din stomiterapeut så ofta.

Det första året får du regelbunden uppföljning. Det rekommenderas sedan att du träffar din stomiterapeut för en årlig uppföljning.

#### **Vad kan jag göra om jag tycker att det luktar illa från stomibandaget?**

De flesta stomipåsar har filter som innehåller kol vilket går att gasen renas från oönskad lukt. Tycker du ändå att det luktar mycket så kan du testa dricka pepparmyntste eller droppa några droppar pepparmyntsolja i stomipåsen. Du kan också testa äta yoghurt med levande bakteriekultur.

Du kan även använda lukteliminerande spray, som Salts Odour Eliminating Spray (FreshAire) som du kan få på recept från din stomiterapeut eller köpa på [www.mcare.se](http://www.mcare.se) eller apotek. Salts Odour Eliminating Spray maskerar inte bara lukten, den eliminerar luktmolekyler.

## 4. ÖVRIGA RÅD

### Ordlista:

#### Anus:

Ändtarmsöppning

#### Ballooning:

Ett uttryck för att beskriva när stomipåsen fylls med gaser från tarmen.

#### Basplatta:

Den delen av tvådelsbandaget som fästs på magen. Kan även benämnas som hudskyddsplatta.

#### Bukhålan:

Bukhålan består av bukhinnan och bukens inre organ såsom bukspottkörtel, magsäck, tarmar, lever, gallblåsa. Kan även benämnas som mage eller buk.

#### Cancer:

Cancer är ett samlingsnamn för många olika sjukdomar som kan drabba olika delar av kroppen. Symtom, prognos och behandling ser därför olika ut. Det gemensamma för all cancer är att den uppstår på grund av att normala celler förändras och utvecklas till cancerceller.

#### Crohns sjukdom (Morbus Crohn):

En sjukdom som orsakar inflammation i mag-tarmkanalen.

#### Cytostatikabehandling:

En läkemedelsbehandling som ges för att behandla cancer eller för att bromsa upp sjukdomsförloppet.

#### Diarré:

Lös, vattnig avföring.

#### Divertikulit:

Inflammation eller infektion i tarmfickor på tjocktarmen.

#### Ileostomi:

En ileostomi innebär att tunntarmen tas fram genom en kirurgisk öppning i bukväggen och läggs ut på huden.

#### Ileum:

Den sista och längsta delen av tunntarmen.

#### Inflammatorisk tarmsjukdom (IBD):

Till inflammatorisk tarmsjukdom räknas i första hand Crohns sjukdom och Ulcerös kolit. Tillståndet karakteriseras av en kronisk inflammation i tarmen.

#### Kolit:

Inflammation i tjocktarmen (kolon).

#### Kolon:

Tjocktarmen är ungefär 1,5 meter lång och dubbelt så tjock som tunntarmen. Den består av en uppåtstigande del, en tvärgående del samt en nedåtstigande del med ett s-format slut.

#### Kolorektal:

En benämning för tjocktarm och ändtarm.

#### Kolostomi:

En kolostomi innebär att tjocktarmen tas fram genom en kirurgisk öppning i bukväggen och läggs ut på magen.

## 4. ÖVRIGA RÅD

### Konvexitet:

En skålformad platta för de som har en stomi med behov av extra stöd eller som behöver hjälp att lyftas fram, till exempel indragen stomi eller veck på huden kring stomin.

### Loopstomi:

En loopstomi anläggs vanligtvis för att skydda en kirurgisk sammankoppling av tarmar så att den kan läka i lugn och ro. En loopstomi har två öppningar, en där det kommer avföring och en som leder ner till den bortkopplade tarmen.

### Medfödd missbildning:

En medfödd defekt eller missbildning som uppstod innan eller under födseln.

### Mukokutan separation:

Ibland händer det att stygnen runt stomin släpper delvis och då uppstår något som kallas separation.

### Mukokutan sutur:

När stomin anläggs syr man fast tarmslemhinnan mot huden.

### Onkolog:

En läkare som specialiserat sig på att diagnostisera och behandla cancer.

### Parastomal:

Området runt stomin.

### Peristomal hud:

Huden runt stomin.

### Platta:

Den klistriga delen av ditt stomibandage som fästs på din mage. Kan även benämnas hydrokolloid, hudskyddsplatta eller basplatta.

### Rektum:

Ändtarmen, den nedersta delen av tjocktarmen som ansluter till anus.

### Specialistsjuksköterska inom onkologi:

En sjuksköterska som har specialiserat sig inom cancervård och vårdar patienter med cancerdiagnoser.

### Stomiopererad:

En person som har stomi.

### Stomi:

Stomi är ett grekiskt ord som betyder "öppning" eller "mun".

De vanligaste stomityperna är:

▶ Kolostomi: från tjocktarmen

▶ Ileostomi: från tunntarmen

▶ Urostomi: urinavledande stomi

En stomi kan vara antingen tillfällig eller permanent.

### Stomipåse:

En påse som sätts över stomin och samlar upp avföringen.

### Stomiterapeut:

En sjuksköterska som har vidareutbildning i stomivård.

### Ulcerös kolit:

En kronisk inflammation som drabbar tjocktarmen eller ändtarmen.

### Urostomi:

En urinavledande stomi.



Mug for  
**COFFEE**  
Made in fine Safford  
Earthenware







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



046-29 24 00



kundservice@mcare.se



www.mcare.se



M Care



mcare.se



@SaltsHealthcare



SaltsHealthcare



© Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. ©Salts Healthcare Ltd 2019. 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](http://www.salts.co.uk)

RM765607 04/19