



DU OCH DIN UROSTOMI

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



INNEHÅLL

INTRODUKTION 04

DIN STOMI OCH OPERATION 06

Ditt urinvägssystem	08
Vad är en stomi?	09
Vad är en urostomi?	09
Varför får jag en urostomi?	10
Före operationen	10
Hur ser min stomi ut och hur känns den?	11

EFTER DIN OPERATION 12

När du vaknar upp efter din operation	14
När börjar stomin fungera?	15
Att bära ett stomibandage	16
Att byta stomibandage	17
Vårda din hud	20

ATT LEVA MED STOMI 22

De första dagarna hemma	24
Dina stomihjälpmiddel	28
Mat och dryck	30
Träning och livsstil	31
Att resa	32
Att hantera den känslomässiga utmaningen	37
Sex, intimitet och relationer	38
Kroppsuppfattning	39
Klädval och tips	40
Medicinering	42
Komplikationer som kan uppstå efter en stomioperation	43

ÖVRIGA RÅD 48

Stöd	50
Vanliga frågor (FAQs)	52
Ordlista	53

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 urostomi är och vad det innebär att ha en urostomi.

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 52. 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

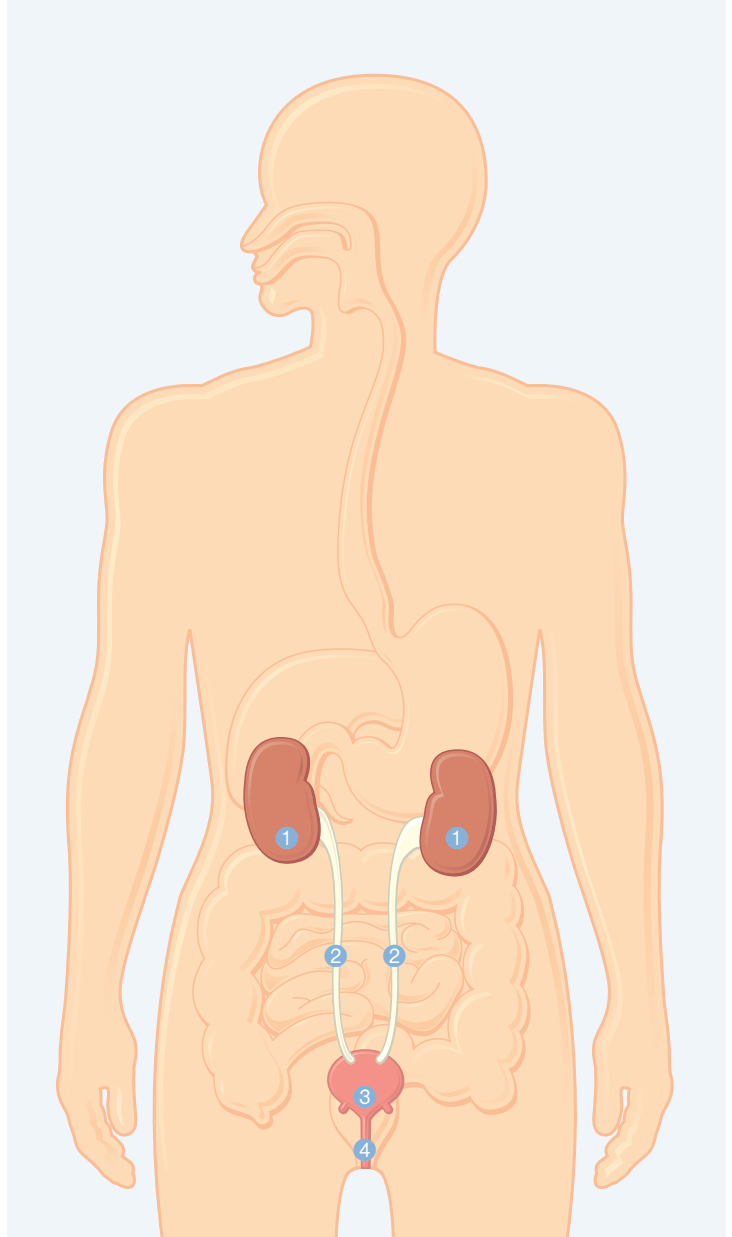
1. DIN STOMI OCH OPERATION

Ditt urinvägssystem

Urinvägssystemet består av njurar, urinledare, urinblåsan och urinröret. Urinen bildas i njurarna och urinledarna transporterar urinen från njurarna till urinblåsan. Urinblåsan lagrar urinen tills du känner behov av att urinera, när trycket ökar och urinblåsmuskeln släpper ut urinen genom kroppen via urinröret.

Urinvägssystemet

- Njurar ①
- Urinledare ②
- Urinblåsa ③
- Urinrör ④



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

Vad är en urostomi?

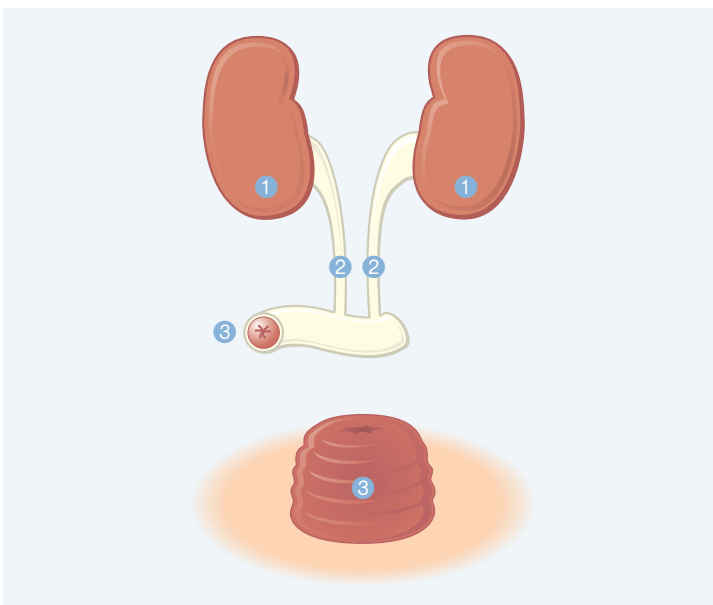
En urostomi görs när urinen måste avledas från den vanliga vägen. När en urostomi konstrueras kopplas urinledarna till en bit tunntarm, där den ena änden sys ihop och den andra änden läggs ut på magen som en stomi. Tunntarmsbiten fungerar som en passage för urinen ut genom stomin.

Din urinblåsa kan ibland vara kvar och ibland tas den bort, det beror på anledningen till din operation. Din stomiterapeut kommer kunna förklara detta närmare för dig.

En urostomi är vanligtvis placerad på höger sida av magen, men av olika anledningar kan den även placeras på vänster sida.



En urostomi är vanligtvis placerad på höger sida av magen, men av olika anledningar kan den även placeras på vänster sida.



Urinavledning

- ① Njurar
- ② Urinledare
- ③ Stomi

1. DIN STOMI OCH OPERATION

Varför får jag en urostomi?

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 urostomi, till exempel:

- ▷ Cancer
- ▷ Inkontinens
- ▷ Medfödda missbildningar

Före operationen

Innan operationen kommer du att träffa din urolog 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 glömmet 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 belägen på en plats där du kan se den 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 på magen som en liten knopp. 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 påsbyte. 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.



Urostomi



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 kan du känna 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 urostomipåse som kan vara genomskinlig eller med delbar framsida, så att vårdpersonalen lätt kan inspektera färg och storlek på din stomi. Stomipåsen är oftast kopplad till en urinuppsamlingspåse med lång slang den första tiden.

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.

Efter operationen kommer du att ha några tunna rör som kallas stentar som kommer ut ur din urostomi. Syftet med stentarna är att skydda den nyformade passagen där urinröret möter tarmbiten. Stentarna kan falla ut av sig själva, men om de inte gör det kommer din stomiterapeut att försiktigt ta bort dem, när den första postoperativa svullnaden har börjat lägga sig. Det kan vara lite knepigt att hantera din urostomi fram tills dess, men hanteringen blir lättare när stentarna tas bort.

Förstoppning eller hård mage efter operation är ganska vanligt. Det kan bero på narkosen, om du har ätit eller druckit mindre än normalt samt att en liten del av din tarm avlägsnats för att användas till att forma din stomi. När din mage börjar fungera igen så kan du först ha lite diarré men detta är övergående.

2. EFTER DIN OPERATION

När börjar stomin fungera?

Det kommer urin från din stomi direkt efter operationen. Urinen kan vara aningen rödfärgad till en början men det är inget att oroa sig för. Man kan också se spår av slem i urinen, det kommer från den bit tarm som urinledarna är kopplade till.

Detta är helt normalt och något man kan förvänta sig.

Det produceras en liten mängd urin med några sekunders mellanrum, men detta är individuellt. Det är viktigt att tömma sin påse regelbundet för att försäkra sig att den inte blir för full. Om påsen är för full så kan det bli svårare att tömma den samt att den blir mer synlig under dina kläder. De flesta byter sin urostomipåse med 1-2 dagars mellanrum, det är helt upp till dig själv att välja.



Urostomi med stentar

2. EFTER DIN OPERATION

Att bära ett stomibandage



Urostomibandage

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. En urostomipåse har en backventil diskret placerad inne i påsen som hindrar urinen från att rinna tillbaka på stomin och tack vare denna konstruktion minskas risken för urinvägsinfektioner. Alla påsar har även en tapp eller propp som gör att du kan tömma ut urinen från påsen och ner i toaletten. Vissa personer med nedsatt rörelse i sina fingrar kan föredra att använda en tappkran, eftersom det kanske kräver mindre fingerfärdighet, men en tappkran är vanligtvis tillverkad av ett hårdare plastmaterial än den mjukare proppen. Det finns en rad olika storlekar som är konstruerade för att bäras under dina vanliga kläder. Stomibandagen är vattentäta så du väljer själv om du vill duscha med bandaget av eller på. Du måste alltid ha stomibandaget på när du badar.

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.

Använda en nattpåse

Det kommer droppa urin från din stomi kontinuerligt hela dygnet. Det rekommenderas att använda en urinuppsamlingspåse på natten som kopplas till ditt urostomibandage, på så sätt behöver du inte gå upp på natten för att tömma din påse. Din stomiterapeut kommer ge dig råd om hur och vilken nattpåse du bör använda.

Extra tömningspåse på benet

Vissa personer med urostomi kan välja att använda en påse på benet som kopplas ihop med en urostomipåse för att ge ytterligare kapacitet och slippa behöva tömma så ofta. Det här alternativet kan vara något du väljer för långa bil- eller tågresor, om du är sjuk eller inte är så rörlig.

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 hållets 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 en hygienpåse. 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

- ▶ Ta bort skyddsfilmen från plattans baksida.
- ▶ 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. Släta 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

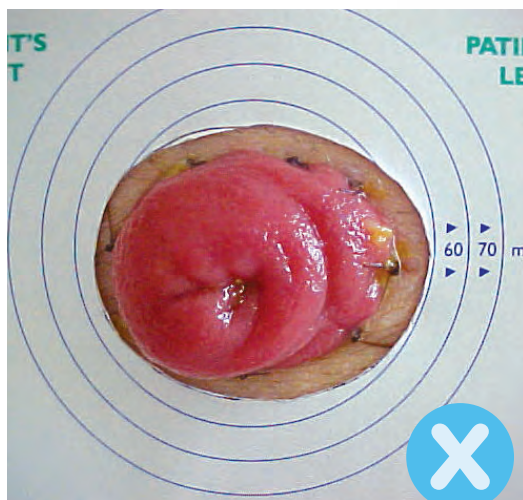
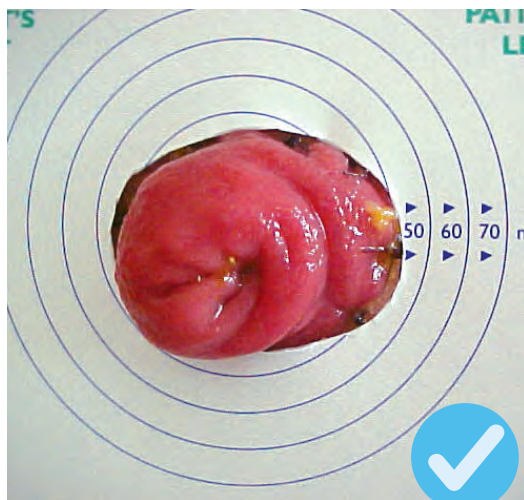
2. EFTER DIN OPERATION

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 är din stomi 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 urin 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 43.







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 44 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 känslösam 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 bräck.
- ▶ 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.





VARNING:

Det rekommenderas inte att ta ett prov från din använda urostomipåse eller urinuppsamlingspåse.

3. ATT LEVA MED STOMI

Infektion

Urinvägsinfektioner är vanliga. Hos personer med urostomier påverkar infektionen den övre delen av urinvägarna: urinledarna och njurarna.

Tecken och symtom på en urinvägsinfektion:

- ▶ Influensaliknande symtom
- ▶ Feber
- ▶ Smärta i rygg och sidor
- ▶ Skakningar
- ▶ Frossa
- ▶ Grumligt och/eller illaluktande urin

Behandling av urinvägsinfektion

Det är viktigt att du kontaktar din läkare eller stomiterapeut om du upplever något av ovanstående symptom. De behöver ett urinprov och kommer att ge dig råd när du ska lämna ett prov, eftersom urinen ska vara så färsk som möjligt.

Helst ska din stomiterapeut ta ett urinprov med hjälp av en kateter som sätts in i din stomi. Det är också möjligt att lämna ta ett urinprov från en ren stomi utan påse.

Du kan göra detta genom att få ett provrör från din stomiterapeut eller läkare och hålla den direkt under din stomi, så att urinen samlas i provröret.

Det är viktigt att provröret inte vidrör din stomi eller hud, och dina fingrar ska inte komma i kontakt med insidan av provröret.

Var medveten om att det kan ta lite tid.

3. ATT LEVA MED STOMI

En urinvägsinfektion som ger symptom behandlas vanligen med antibiotika.

Tips för att undvika urinvägsinfektion:

- ▶ Drink mycket vätska
- ▶ Se till att slangen till din nattuppsamlingspåse är ren
- ▶ Drink tranbärsjuice eller ät tranbärstabletter

Om du har återkommande urinvägsinfektioner rekommenderar vi att du pratar med din stomiterapeut då du kan behöva byta ditt stomibandage och din nattuppsamlingspåse oftare.



TIPS: Tranbärsjuice och tranbärstabletter räknas inte som behandling av urinvägsinfektion men kan hjälpa till att reducera slem. Vissa upplever också att det hjälper till att förhindra urinvägsinfektioner. Om du tar warfarin bör du dock undvika produkter som innehåller tranbär.



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.



3. ATT LEVA MED STOMI

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 bör kunna äta samma mat som du åt före operationen.

Viss mat kan påverka färgen och lukten på urinet:

- ▶ Rödbeta
- ▶ Färgämnen
- ▶ Röda drycker
- ▶ Sparris

Allmänna råd

Du bör dricka cirka två liter vätska per dag. Om du svettas mycket på grund av träning eller varma temperaturer bör du öka vätskeintaget. Om ditt urin är mörkt kan detta vara ett tecken på att du behöver dricka mer. Om urinet fortsätter vara mörkt, grumligt eller luktar illa kan det vara tecken på en infektion. Prata med din stomiterapeut.

Om du har några frågor kring hur din diet eller medicinering påverkar din urostomi så fråga gärna din läkare eller stomiterapeut om råd.

3. ATT LEVA MED STOMI

Träning och livsstil

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.



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.

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

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.

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, kan du beställa ett resekort som är översatt till flera olika språk. Kontakta oss gärna på kundservice@mcare.se eller 046-29 24 00. Du kan också få ett intyg av din stomiterapeut.



3. ATT LEVA MED STOMI



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.

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.

3. ATT LEVA MED STOMI

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.

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.



3. ATT LEVA MED STOMI

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.

*Kom ihåg:
Koppla av och njut av din resa!*



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 stomiopererade:

Vanilla Blush: www.mcare.se

Ostomart: www.ostomart.co.uk

CUI Wear: www.cuiwear.com

White Rose Collection: www.whiterosecollection.com

3. ATT LEVA MED STOMI

Att få en stomi kan vara en känslomässig utmaning

Det finns många anledningar till att man får en urostomi, till exempel cancer, inkontinens eller medfödda missbildningar. 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.

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

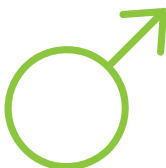
Du behöver inte ha en särskild stomipåse för intima situationer, men du kan välja att använda en mindre påse om du vill. Töm eller byt påse innan samlag om det är möjligt – det kan kännas mer bekvämt.

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.



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.

3. ATT LEVA MED STOMI

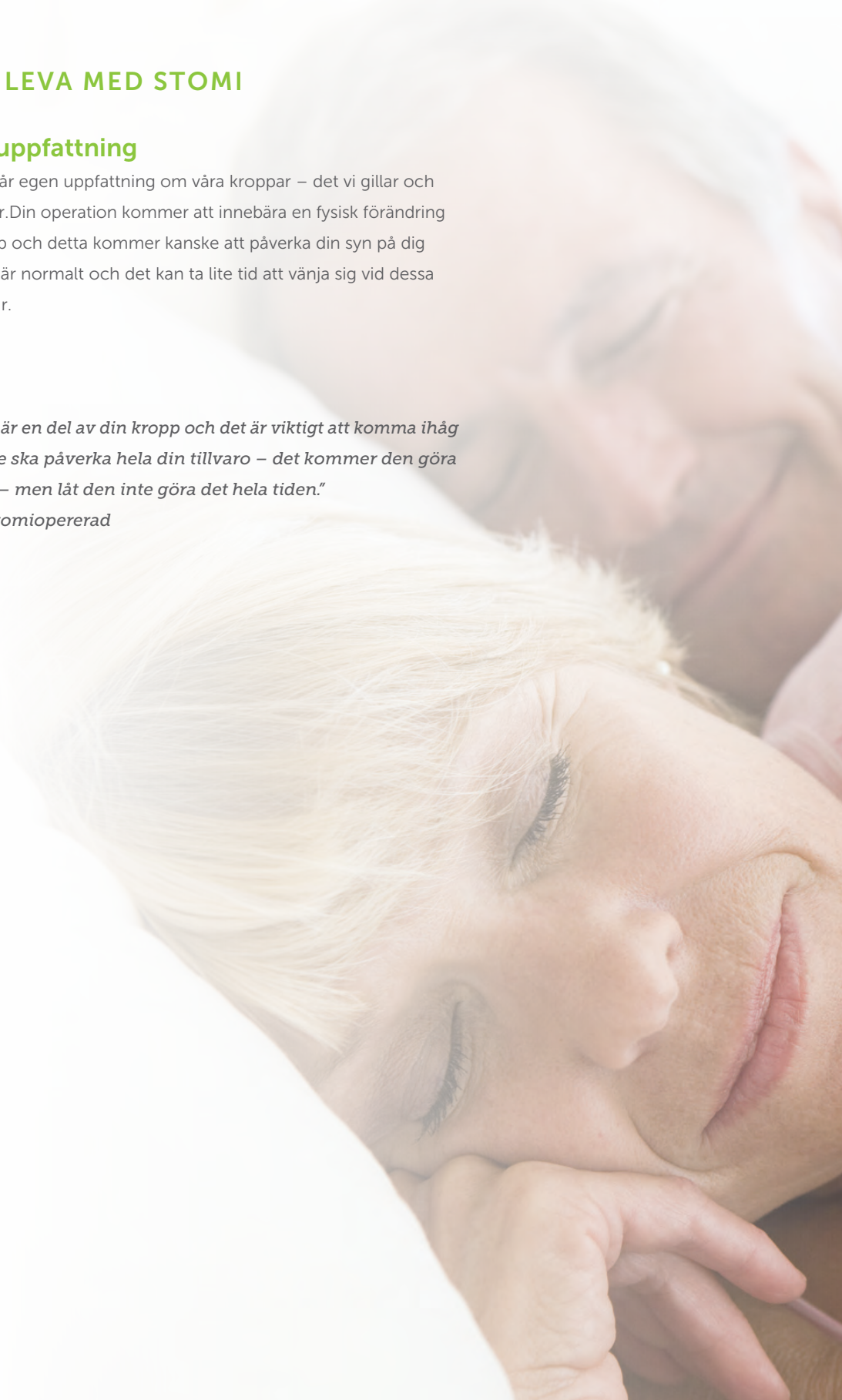
Kroppsuppfattning

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 urostomi.

- ▶ Antibiotika kan förändra färgen på din urin.
- ▶ Vissa antidepressiva tabletter kan färga din urin blått eller grönt.

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

Cytostatika

Cytostatika är en av ett flertal olika läkemedelsbehandlingar som används för att behandla cancer. Vissa av dessa medicineringar kan påverka din stomi och din urin. 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 urin 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 urinen:

En förändring av urinen, till exempel att den luktar illa eller blir grumligare kan vara ett tecken på infektion. Kontakta din stomiterapeut eller läkare för råd.

▶ 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. Follikulit kan uppstå 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 hjälperläkeprocessen. Oftast läker det fort och enkelt.

Bråck vid stomin

Ett bråck 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 stomibråck 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

Bråcket 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 bråcket vid stomin. För att lindra obehaget av ett bråck 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 bråck, men en del tycker att det stramar, gör ont eller känns obekvämt. Det beror ofta på storleken på bråcket och kan lindras genom att bära ett stödbälte/bråckbälte. 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.

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

3. ATT LEVA MED STOMI

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 lättare kan 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. 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. Detta 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, 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 du behöver kanske 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.

Granulom

Granulom är ofarliga, röda knottor 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.

Kristallbeläggning runt stomin

Kristallbeläggning visar sig som en grå, hård beläggning på huden runt stomin, och kan leda till läckageproblem. En av orsakerna kan vara att urinen är för alkalisk. Beläggningen skall täckas av plattan i stomibandaget, det är därför viktigt att kontrollera hålstorleken i ditt stomibandage. Ta hjälp av din stomiterapeut.

3. ATT LEVA MED STOMI

Stenos

Stenos är en förträngning av stomiöppningen. Detta brukar inte vara ett problem när man har en urostomi.

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

 www.cancercentrum.se

Cancer Rehab Fonden

Eriksbergsgatan 10A

114 30 Stockholm

 08-522 001 30

 info@cancerrehabfonden.se

 www.cancerrehabfonden.se

European Ostomy Association

 www.ostomyeurope.org

ILCO Tarm- uro och stomiförbundet

Hamngatan 15 B

172 66 Sundbyberg

 08-546 40 520

 info@ilco.nu

 www.ilco.nu

ILCO har länsföreningar

International Ostomy Association

 www.ostomyinternational.org

Mag- och tarmförbundet

Artillerigatan 6, 1 tr,

114 51 Stockholm

 08-642 42 00

 kansliet@magotarm.se

 www.magotarm.se

Mag- och tarmförbundet har länsföreningar

Nära Cancer

Onkologiska kliniken

Universitetssjukhuset Örebro

701 85 Örebro

 kontakt@naracancer.se

 www.naracancer.se

Stolta magar: ungdomsorganisation

 kontakt@stoltamagar.se

 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

 www.tlv.se

Ung cancer

Norra Allégatan 7

413 01 Göteborg

 031-75 77 111

 info@ungcancer.se

 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.

Kan jag bada/duscha med stomibandaget på?

Du kan duscha med eller utan stomibandage, det är helt upp till dig. Dock bör du vara beredd på att det kan komma urin från stomin om du duschar utan stomibandage.

Om du föredrar att bada bör du göra det med stomibandaget på. När du duschar eller badar 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/badet för att ta av den lite senare.

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 medicinering före, 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.

4. ÖVRIGA RÅD

Ordlista:

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.

Cytostatikabehandling:

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

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.

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.

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.

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.

4. ÖVRIGA RÅD

Platta:

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

Specialistsjuksköterska inom onkologi:

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

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.

Stomiopererad:

En person som har stomi.

Stomipåse:

En påse som sätts över stomin och samlar upp avföringen.

Stomiterapeut:

En sjuksköterska som har vidareutbildning i stomivård.

Urostomi:

En urinavledande stomi.



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

RM765608 04/19