

Du och din stomi

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

Varför får jag en stomi?

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 stomi, till exempel:

- Ulcerös kolit
- Morbus Crohn (Crohns sjukdom)
- Divertikulit (inflammation i tarmfickor)
- Avföringsinkontinens
- Cancer
- Trauma
- Familjär polypos
- Strålskador
- Medfödda missbildningar
- Inkontinens

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.

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.

Stomiterapeuten kommer att finnas tillgänglig för att ge dig råd och stöd före, under och efter din sjukhusvistelse, både till dig och din familj.

Hur ser min stomi ut och hur känns den?

Stomin sticker vanligtvis ut en bit från kroppen 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.

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.

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

Det är lite olika när stomin börjar fungera, men troligen börjar den tömma sig inom någon eller några dagar. Din stomiterapeut kommer att berätta mer.

Vårda din hud

Det är oerhört 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 kommer stomin gradvis att bli mindre tills den når sin slutliga form och storlek.

Den närmaste tiden efter operationen, åtminstone de första åtta veckorna, är det därför viktigt att regelbundet kontrollera stomins storlek och anpassa hålstorleken i plattan efter aktuellt mått.

Huden runt din stomi behöver vårdas för att förhindra och minska risken för skadad hud. Om du märker att din hud börjar bli sårig eller irriterad, kontakta din stomiterapeut för att få hjälp med behandling eller produkter.

Att leva med en stomi

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.

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.