

Din hverdag med kolostomi



Forord

Dette hæfte er udarbejdet til dig, som skal have anlagt en kolostomi eller som for nylig har fået en kolostomi.

Vi håber, at de følgende sider kan give dig svar på dine spørgsmål og hjælpe dig til hurtigt at vende tilbage til den hverdag, du havde før operationen. Ubevidst eller bevidst vil man kæmpe for at genvinde kontrollen over sin tilværelse og få "styr" på den nye situation. Meget kan synes umuligt, når man er træt og usikker på det hele, men tiden arbejder for en, og langsomt vil kræfter og overskud vende tilbage.

Hæftet er tænkt som et supplement til den mundtlige information, du får af din stomisygeplejerske. Hvis du ønsker mere detaljeret og uddybende information om et bestemt emne, vil vi anbefale dig at kontakte din stomisygeplejerske eller din egen læge.

Du er også velkommen til at kontakte en af vores sygeplejersker i Coloplast Kundeservice på telefon [49 11 12 13](tel:49111213).

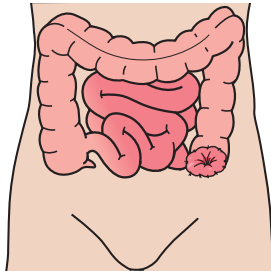
Coloplast Danmark A/S retter en speciel tak til følgende personer, som har bidraget med værdifuld viden og gode råd ved udarbejdelsen af dette hæfte:

- Stomisygeplejerske Berit Kiesbye, Skejby Sygehus
- Stomisygeplejerske Dorte Skaarup Schmidt, Rigshospitalet
- Stomisygeplejerske Vibeke Kaufmann, Hvidovre Hospital

Hvad er en kolostomi?

Stomi kommer af det græske ord stoma, som betyder mund eller åbning. I denne sammenhæng er der tale om en åbning af fordøjelseskana-len til bugvæggens/mavens hudniveau/overflade.

En kolostomi er dannet ved, at en del af tyktarmen (colon) føres ud gennem bugvæggen og sys fast til huden. Stomien har ingen lukkemuskel.



Placering

Oftest er kolostomien placeret på venstre side af maven. Ved operationen fjernes den syge del af tyktarmen, og i nogle tilfælde er det også nødvendigt at fjerne endetarmen og lukkemusklen. Hvor endetarmen før gav tydelige signaler om, hvornår det var tid til at komme på toilettet, vil stomien ikke gøre dette, men tømme sig en eller flere gange om dagen, uden at du kan kontrollere det.

Kolostomiens udseende

Stomien er rød. Den har omtrent samme farve som slimhinden i mundhulen. Som regel er den rund, men den kan også være oval. Lige efter operationen er stomien hævet, men den aftager i størrelse over et par måneder.

Berøring

Der er ingen nerver i stomien, og du kan derfor ikke mærke, når du rører stomien. Stomien kan bløde lidt, når du rører ved den, f.eks. ved

poseskift, eller når huden omkring stomien rengøres. Det er normalt, og det gør ikke noget, hvis det kun er kortvarigt.

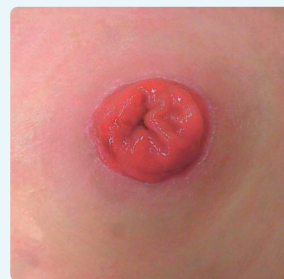
Afføring

Lige efter operationen vil indholdet fra tarmen være noget tyndtflydende og komme uregelmæssigt. Efter 3-4 uger vil afføringen blive fastere. Du vil formegentlig efterhånden få det afføringsmønster, du havde, før du blev syg.

Almindeligste årsager til anlæggelse af en kolostomi:

- Kræft i endetarmen eller tyktarmen
- Betændelsestilstand i tyktarmen, eksempelvis Morbus Crohn eller Colitis Ulcerosa
- Udposninger på tarmen
- Medfødte misdannelser
- Stråleskader
- Skader på tarmen (ulykker)
- Fistler

Kolostomi



Fordøjelsessystemet

Fordøjelseskana-len strækker sig fra munden til endetarmsåbningen og er hos en voksen person fra 7-10 meter lang.

Tyndtarmen (ileum) og tyktarmen (colon) ligger i bughulen.

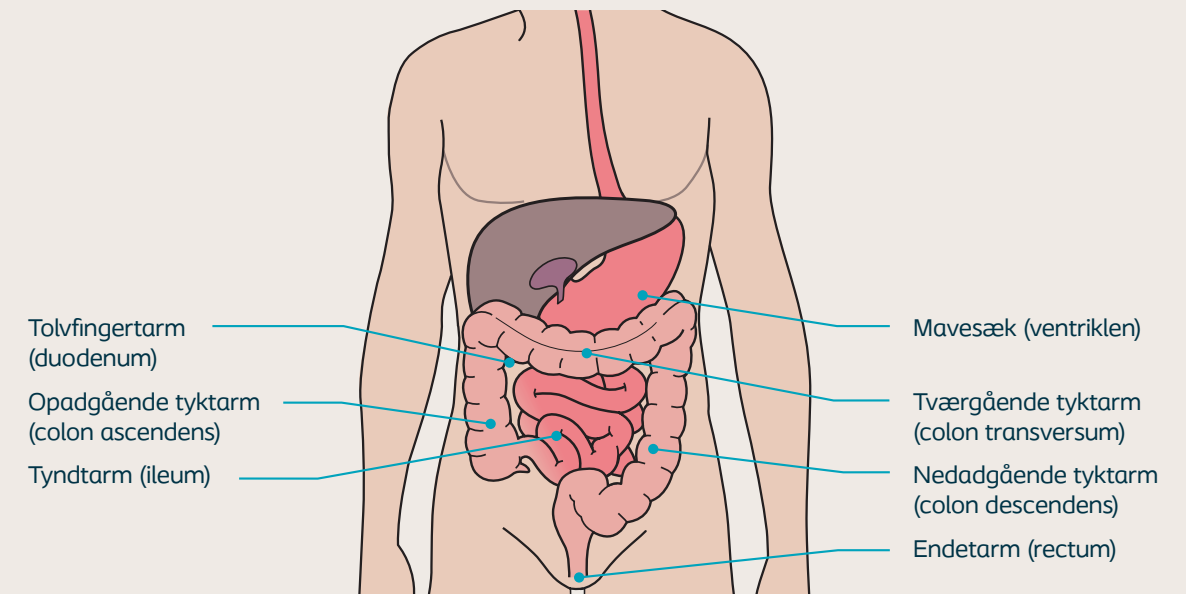
Fordøjelsesprocessen starter i mundhulen, og madens videre transport går via spiserøret til mavesækken.

Mavesækken (ventriklen) udfører bevægelser, der blander føden med mavesafterne.

Mavesækken tømmer sig derefter over i tolvfinger-tarmen (duodenum) i passende portioner.

Nedbrydningen af maden fortsætter i tyndtarmen, som er 6-7 meter lang, og her opsuges de vigtigste næringsstoffer.

I tyktarmen, som er ca. 1,5 meter lang, afsluttes den sidste del af fordøjelsen. Her foregår op-sugning af væske og salte, og tarmin-dholdet får herved en mere fast konsistens.



Kan jeg leve som før?



Det er muligt at leve et normalt liv efter operationen. Kolostomien i sig selv vil ikke begrænse dit aktive liv, men det er klart, at du psykisk har brug for tid til at vænne dig til din nye situation som stomiopereret. Mange spørgsmål dukker op – Lugter det? Kan det høres? Kan det ses? Men langt de fleste lærer at passe stomien og genoptage det liv, de havde før operationen.

Hvem skal jeg fortælle det til?

I begyndelsen kan det være svært at overskue, hvordan man skal forholde sig til andre mennesker. Åbenhed og ærlighed overfor sig selv og andre er et godt redskab til at komme videre. Du skal give dig selv den tid, det tager at acceptere den nye situation. Du afgør selv, hvem i din omgangskreds, der skal vide, du har fået anlagt en stomi. For at kunne få støtte og hjælp af den nærmeste familie, kollegaer og venner, er man nødt til at indvie dem i situationen. Hvis folk mærker, at du selv har accepteret stomien, vil de formegentlig også gøre det.

For nogen kan det også være en hjælp at tale med andre stomiopererede.

Tilbage på jobbet

Hvis du er erhvervsaktiv, vil det snart blive tid til at vende tilbage til jobbet. At du har fået en kolostomi, er kun sjældent en hindring for at vende tilbage til dit tidligere job.

Fritid og sport

Når der er gået et par måneder efter operationen, vil du efterhånden føle, at kræfterne vender tilbage. Du vil være i bedre form og få mere lyst til at genoptage mange af de interesser og aktiviteter, du havde før. Selve stomien vil ikke forhindre dig i at motionere, og som stomiopereret kan man dyrke de fleste sportsgrene. Har man fået fjernet endetarmen kan man undertiden have problemer med cykling og ridning på grund af arvæv i området. I disse tilfælde kan man forsøge sig med en ekstra polstret sadel.

Tøjstil

Prøv dig frem - og du vil finde ud af, at du formentlig kan bruge det samme tøj, som du plejer.

Dog kan det være vigtigt at tænke på, at en fyldt pose vil bule ud på maven.

Rejser

En stomi hindrer dig ikke i at rejse. Medbring dine stomiprodukter og tilbehør hjemmefra. Hvis du rejser til varmere lande, hvor du ofte sveder mere, skal du evt. bruge flere produkter. Hvis du rejser med fly, er det en god idé at have poserne med i håndbagagen, hvis kufferten er forsinket eller skulle forsvinde.

Hvis du er i tvivl, kontakt da din stomisygeplejerske.

Husk på rejsen



- Stomiprodukter med i håndbagagen
- Saks må ikke medtages i håndbagagen
- Ekstra stomiprodukter ved rejser i varme lande

Få mere information via
www.coloplast.dk/minrejseguide

Kost

Kan jeg spise, som jeg plejer, når jeg har en stomi?

Svaret er JA, hvis man overholder de generelle kostråd.



De 8 generelle kostråd er:

- Spis frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

Kostråd til nyopererede

Efter operationen er det meget vigtigt at sørge for at få kalorier og protein nok. Appetitten kan være lidt nedsat de første uger efter operationen. Hvis det kniber med appetitten, kan man supplere med færdiglavede eller hjemmelavede protein- og energidrikke. Vælger du at købe, kan du evt. gøre det på apoteket.

For nyopererede gælder det om fra starten at sørge for at få nok væske. En tommelfingerregel er 1,5-2 liter væske pr. døgn.

Følgende kan afhjælpe forstoppelse

- Rigeligt med vand
- Figner, svesker og supplér evt. med afføringsmidler

Følgende madvarer kan give afføringen en fastere konsistens

- Lyst brød, gryn, kartofler, ris og pasta
- Banan og/eller revet æble

Hvis du har diarré, kan du bruge en tømbar pose. Ved fortsat diarré eller forstoppelse, henvend dig da til din egen læge eller stomisygeplejerske.

Luftdannende fødevarer

Kål, løg, porrer, bælgfrugter, stærke krydderier, frugt, kunstige sødemidler, kulsyreholdige drikke og tyggegummi

Problemer med kosten eller vægten?

Så kan du få hjælp, hvor du går til kontrol.

Husk



Vær opmærksom på, at visse frugter og grøntsager, såsom bladselleri, asparges, druer med sten, rabarber, tomatkind, nødder, kokos og champignon, ikke nedbrydes i tarmen. Tyg derfor disse frugter og grøntsager godt.

Tip



Motion medvirker til at få gang i peristaltikken og sætter gang i maven.



Seksualitet og samliv

De tanker og følelser, du har i forbindelse med stomien og intimt samliv, er vigtige at dele med din samlever eller partner. Dette vil gøre det enklere både for dig og din partner at vænne sig til, at din krop er forandret.

Selvom du ikke orker eller tør påbegynde samlivet, f.eks. på grund af træthed, angst for smerter eller psykisk har en barriere, så er det vigtigt at have nærhed og berøring med din partner. Åbenhed og ærlighed overfor dig selv og din partner er vigtig.

Et godt seksualliv handler om mere end selve samlejet. Det handler også om kærlighed, nærhed og forståelse, og ikke mindst at turde være sig selv. Kolostomien vil ikke være en hindring for seksualitet og intimt samliv.

Nogle kan dog opleve problemer efter operationen i forbindelse med seksualitet og samvær. Årsagerne kan være fysiske eller psykisk betinget.

Hvis du får problemer, så søg råd og vejledning hos din stomisygeplejerske eller din læge.

Praktiske tips:

- Tøm eller skift pose før seksuelt samvær
- Skift gerne til en mindre pose eller evt. minicap

Tip



På www.coloplast.dk/brochure under stomi kan du læse og/eller downloade brochuren "Stomi & Seksualitet", som beskriver de mest almindelige psykiske reaktioner på det at få en stomi, og hvordan det kan påvirke dit kærligheds- og seksualliv.

Stomiprodukter og hudpleje

Valg af stomiprodukter

Ofte har man som stomiopereret sine egne, personlige krav til stomiprodukter og tilbehør. Der findes mange forskellige produkter, og det er vigtigt at vælge netop det, der passer bedst til dig.

Du kan vælge mellem 1-dels og 2-dels produkter:

- På 1-dels produkter er posen svejset fast direkte på klæberen, så det udgør en helhed. Man skifter hele posen med klæberen på én gang ved hvert poseskift. Typisk vil du med et 1-dels produkt skifte posen mellem en og tre gange pr. døgn, afhængigt af behov.
- Et 2-dels produkt består af 2 dele. En plade, som klæbes fast til huden, samt en pose, som kobles fast til pladen. Pladen og posen skiftes ved behov. Ofte vil det være sådan, at pladen skiftes 2-3 gange om ugen, mens selve posen skiftes 1-3 gange i døgnet.

Vi ser alle forskellige ud med forskellige faconer og former. Nogle har ardannelse, andre har folder, ujævnheder og brok. Forhold, som har betydning i relation til valg af stomiprodukt.

Det er også vigtigt, at du tager hensyn til stomiens størrelse og højde. Derudover skal der tages hensyn til den enkeltes kunnen, arbejde, fritidsinteresser og eventuelle allergier og/eller hudsygdomme.

Kolostomiposer

En kolostomipose er en lukket (ikke tømbar) pose, som typisk vil være forsynet med et kulfilter, for at luft fra tarmen kan passere ud igennem posen. Samtidig sikrer kullet i filteret, at lugten filtreres fra. Ved skift af posen, fjernes den fyldte pose og lægges i en plasticpose. Denne smides ud sammen med almindelig dagrenovation i lighed med hygiejnebind og babybleer. Den brugte pose må ikke smides i toilettet.

Skift af stomiproduktet

Stomiproduktet skiftes oftest bedst, når du står op, og skal skiftes så hyppigt, som der er behov for. De ting, man skal bruge til et skift, lægges parat, så de er inden for rækkevidde.

- Vand
- Blødt materiale (gazeservietter/vat)
- En affaldspose
- Stomi-saks
- Skabelon/måleguide
- Stomiprodukt

Det er vigtigt at undgå, at der opstår hudproblemer, og med en korrekt skifteteknik er du godt på vej.

Påsætning af stomiproduktet

- Sørg for, at stomiproduktet er helt nøjagtigt tilpasset din stomistørrelse. Hullet må hverken være for lille eller for stort (1-2 mm større end selve stomien). Hvis ikke målene passer, skal du lave en ny skabelon, eller du kan søge hjælp hos din stomisygeplejerske.
- Ved påsætning skal huden være glat, således at folder under pladen/klæberen undgås.
- Start fra den nederste kant af stomien, når pladen/klæberen påsættes.
- Pladen/klæberen påsættes ved at påføre et jævnt tryk på hele fladen - før evt. en finger rundt i kanten udenom stomien for at sikre, at klæberen fæstner godt til huden. Kontroller, at klæberen sidder fast hele vejen rundt.
- Undgå at skifte mere end højst nødvendigt.

SenSura® Mio 1-dels lukket poser



SenSura® Mio 2-dels lukket poser. (Click & Flex)





Aftagning af stomiproduktet

- Ved aftagning løsnes klæberen forsigtigt oppefra og ned. Hold igen på huden med den frie hånd.
- Rengør huden med lunkent vand, og tør den med et blødt materiale (undgå sæbe og rensemidler).
- Fjern eventuelle hår på huden omkring stomien.
- Huden skal være både ren og tør, inden ny plade/klæber påsættes.
- Når du skifter pladen/klæberen, bør du gøre det til en vane at kigge på bagsiden, hvorpå der ikke må være afføring, da dette er tegn på, at der er et bandageringsproblem, som skal løses.

At huden er hel og normal omkring stomien har afgørende betydning for stomiproduktets evne til at klæbe fast til huden, og det er med til, at du kan føle dig sikker og tryk.

Tip



På www.coloplast.dk/vejledning finder du stomivejledningen, der giver dig en levende og visuel vejledning i brugen af stomiprodukter.

På www.coloplast.dk/maalogklip kan du se filmen Mål og klip hullet korrekt og forebyg problemer.



Irrigationsmetoden

For en kolostomiopereret er der mulighed for oplæring i irrigationsmetoden. Dette bør ske hos en stomisygeplejerske. Ved irrigation skylles tarmen ren for afføring ca. hver anden dag, og fordelene er, at der kommer ingen eller kun en sparsom mængde afføring mellem skylningerne. Du kan derfor nøjes med at anvende en mindre pose/minicap eller en prop.

Et irrigationssystem består af en vandbeholder og en slange med en konus (studs). Der gives et vandlavement på 500 ml. lunkent vandhanevand ind i tarmen gennem stomien. Herved kan du træne din tyktarm til at tømme sig ca. hvert 2. døgn og dermed genvinde en form for kontrol over tarmens tømning.

Personlig hygiejne og velvære

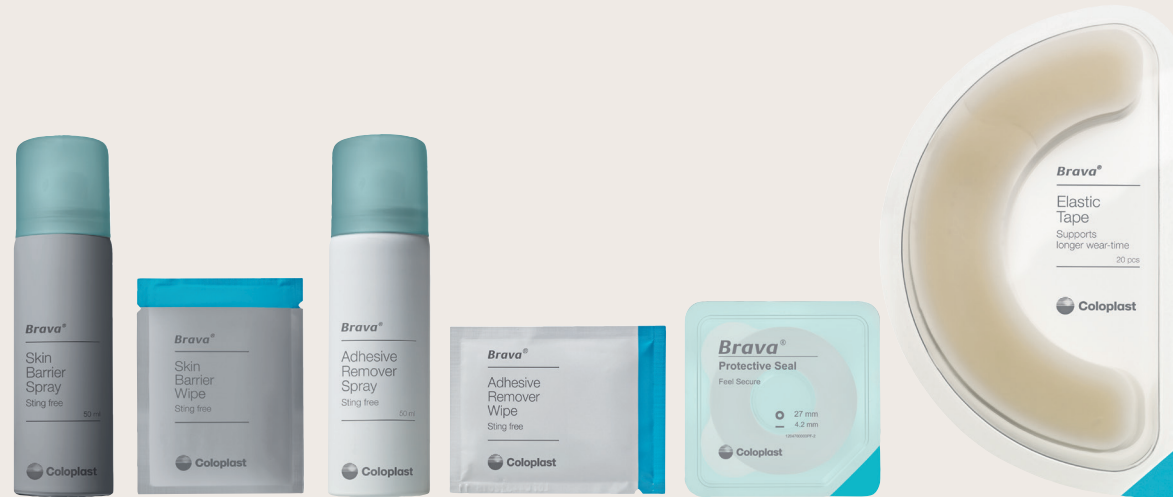


Man kan bade – brusebade eller tage karbad – nøjagtig, som man plejer. Det er dog helt i orden at bade uden pose på, blot sæben skylles grundigt af huden omkring stomien.

Tilbehør til stomi

Den bedste beskyttelse får vi af vores egen hud, men vi ved også, at der en gang imellem kan opstå situationer, hvor huden får brug for lidt ekstra hjælp og pleje.

Anvendelse af produkter som tilbehør til stomi kan være en hjælp, men husk at det altid vil være af vigtig og afgørende betydning af finde frem til årsagen til hudproblemer.



Hvor kan jeg finde hjælp og støtte?

På sygehuset/hospitalet får du hjælp og oplæring i bandageskift og hudpleje. Du vil derfor få mulighed for at føle dig tryk og blive i stand til at klare dig selv.

Inden du bliver udskrevet, hjælper personalet på afdelingen og/eller stomisygeplejersken dig med at ordne de praktiske forhold i forbindelse med stomien. Eksempelvis produktmuligheder, bevilling og opfølgningskontrol.

Når du er kommet hjem, kan du eventuelt få et omsorgsbesøg ved hjemmesygeplejen, og desuden har du mulighed for at komme til opfølgende kontrolbesøg hos din stomisygeplejerske. Du er også velkommen til at kontakte en af vores sygeplejersker hos Coloplast Kundeservice på telefon **49 11 12 13**.

COPA er en patientforening for stomiopererede i Danmark. Foreningen har rådgivere, der selv er stomiopererede, og som giver råd og vejledning. COPA udgiver desuden et medlemsblad seks gange årligt.

Blæreforeningen er en forening for personer, der har eller har haft blærekræft eller blærepolyper og for pårørende. De oplyser om sygdommen samt tilbyder støtte og vejledning.

Nyttige links:

Patientforeningen COPA: www.copa.dk

Patientforeningen Colitis Crohn Foreningen (CCF): www.ccf.dk

Danmarks uafhængige lægetjeneste: www.netdoktor.dk

Coloplast, produkter og serviceydelser til dig med stomi: www.coloplast.dk



Læs mere om de forskellige produktmuligheder på www.coloplast.dk/stomiprodukter eller se vores Brava guide på www.brava.coloplast.dk.

Stomi Information

Stomi Information er vores magasin til stomiopererede. Her kan du læse om andres oplevelser og erfaringer, følge med i udviklingen af nye produkter og få praktiske råd og tips til din hverdag. Magasinet udkommer to gange årligt.

Du kan bestille et gratis abonnement via vores hjemmeside www.coloplast.to/kolomagasin eller ved at indsende kuponen på næste side.



Coloplast Kundeservice

Hvis du har brug for rådgivning i forbindelse med vores produkter eller gerne vil have tilsendt en gratis vareprøve, er du velkommen til at kontakte Kundeservice. Her kan du også få råd om stomipleje og produkter.

Ring til os på 49 11 12 13
– alle hverdage mellem 8.30 og 15.00.

Du er også velkommen til at besøge vores hjemmeside www.coloplast.dk. Her kan du læse om vores produkter, og du kan finde generel information om stomi.



Ditte Hjerstedt og Kirstine Halling Dahl,
Kunderådgivere.

