

Sonja Magnúsdóttir bader og svømmer 2-3 gange om ugen. Hun har oplevet, hvor svært det kan være at vende tilbage til offentlige svømmebassiner efter en stomioperation. Få hendes gode råd til at genfinde glæden ved det våde element.

Varme

Island

anbefalinger fra

Islændinge elsker at bade. Lige siden vikingetiden har det varme vand fra undergrunden været et samlingspunkt, hvor Islands befolkning mødes og løser verdenssituationen og udveksler lokalsladder. De godt 320.000 islændinge har hele 150 termiske bassiner at bolstre sig i rundt omkring på den store ø. Det er ganske enkelt en del af deres kultur.

Derfor var Sonja Magnúsdóttir aldrig i tvivl om, at hun ville tilbage i det våde element, selvom hun havde fået ileostomi. Det var i 2006 efter mange år med colitis ulcerosa og flere operationer. Men derfor var det stadig ikke nemt at komme i gang igen.

- Før man bader i de termiske bade udendørs, skal man være nøgen under bruseren i omklædningsrummet og vaske sig – ligesom i en svømmehal. Det var hårdt efter operationen, for mit body image havde ændret sig. Fysisk var jeg parat til at genoptage badningen et halvt år efter operationen, men der gik 8 måneder, før jeg gjorde det, for jeg var ikke psykisk parat, siger Sonja, der er 30 år og arbejder som salgs- og marketingchef i et rejsebureau.

Vær to de første gange

Hun husker tydeligt første gang, da hun igen stod under bruserne med andre kvinder og børn.

- Det var hurtigt ind og ud. Jeg kiggede mig hele tiden omkring for at se, om nogen kiggede på mine ar og på posen, og jeg var bange for at få kommentarer, siger Sonja og fortsætter:

- Jeg var taget alene af sted, og hvis jeg skulle gøre det om i dag, ville jeg helt sikkert tage en med, som jeg kender, så vi ville være to i situationen. Et familiemedlem, en veninde eller – endnu bedre – en, som også har stomi.

I dag er det lige så naturligt for hende at besøge de termiske bade, som før operationen, og om det er alene eller i selskab med andre, gør ingen forskel.

- Jeg har vænnet mig til, at folk kigger. Man skal huske på, at folk ikke gør det, fordi de er onde, men fordi de er nysgerrige, når de ser noget, som de ikke kender. For eksempel blev jeg en gang spurgt, om stomiposen var en ny, smart måde at opbevare nøglerne på i vandet, siger Sonja og tilføjer:

- Jeg er altid parat til at svare, hvis nogen spørger. Også for at aflive myter. Jeg har hørt om stomiopererede, som har fået negative kommentarer i omklædningsrummet omkring hygiejne og det at gå i vandet sammen med andre, når man anvender en stomipose.

Har aldrig haft lækage i vandet

Netop stomiproduktet er en anden vigtig pointe. Det våde element er den ultimative test af klæberens holdbarhed.

- Du skal kunne stole 100 procent på dit stomiprodukt. Hvis du ikke stoler på det i hverdagen, når du er ude, eller når du sover, så stoler du slet ikke på det, når du er i vandet, fastslår Sonja.

Hun anvender SenSura Flex med tømbar pose. Det er et 2-dels system, og hun lader pladen sidde på 1-2 dage.

Infoplakat om stomi

Sonja Magnúsdóttir var i mange år formand for unge stomiopererede i Island, og hun har været med til at lave en plakat om stomi, som i dag hænger i mange omklædningsrum i svømmehaller og ved termiske bassiner. Den forklarer blandt andet, hvad en stomipose er, og hvorfor stomiopererede anvender den.



- Klæberen kan blive lidt opblødt i kanten, men jeg har aldrig haft lækage. Kun én gang har jeg oplevet at være tæt på at få lækage. Men der havde jeg også været i den Blå Lagune (stort termisk bad tæt på Reykjavik, red.) med nogle veninder i flere timer og havde glemt alt om stomien, siger Sonja.
Hun sætter en ny pose på, inden hun skal i vandet, men skifter ikke selve pladen.
- Det er min erfaring, at klæberen fæstner bedre, når den har siddet på et stykke tid inden. Til gengæld skifter jeg nogle gange pladen, når jeg kommer hjem efter turen i vandet. Men det er kun, fordi det kan være lidt irriterende at gå rundt med en våd plade, siger Sonja.

» Jeg er altid parat til at svare, hvis nogen spørger. Også for at aflive myter

Giv ikke op

Når Sonja er i vandet, mærker hun jævnligt efter, om stomiposen sidder, som den skal, og om den eventuelt skal tømmes.

- Men jeg oplever, at fordøjelsen går ned i gear, når jeg er i vand, så det er sjældent et problem. Men hvis det er nødvendigt, går jeg bare op af vandet, og tømmer posen på et toilet og går tilbage i vandet. Desuden har jeg altid en ekstra pose i omklædningsrummet som backup, siger hun.
Det er nemt for Sonja at tjekke stomiposen, for den badedragt, som hun anvender, når hun svømmer, er åben i siderne.
- Badedragten er god til svømmetræning, fordi den også holder lidt på posen. Når jeg bare sidder i et termisk bad med min mand eller nogle veninder – og vil se godt ud – bruger jeg indimellem en tankini, forklarer Sonja.

Hvad man føler sig mest tilpas med, finder man kun ud af ved at prøve sig frem – ligesom med stomiproduktet, konstaterer Sonja.

- Hvis du beder stomiopererede om at sætte procenter på, hvor tilfredse de er med deres stomiprodukt, svarer nogle måske, at de er 70 procent tilfredse. Men så er man jo ikke tilfreds! Og selvom det er utrygt at teste nye stomiprodukter, bør man gøre det, for der kan været et, som er bedre for lige præcis dig, siger Sonja og understreger:
- Det handler om ikke at give op. Hvis du kunne lide at bade og svømme, før du fik stomi, kan du også fortsætte med det efter.



3 gode råd fra Sonja

Badning og svømning er den ultimative test af stomiproduktet, så du skal føle dig 100 procent tryk ved det. Hvis du ikke er tilfreds med dit stomiprodukt, bør du teste andre.

Tag en, som du kender, med i omklædningsrummet de første gange efter operationen. Det giver tryk at være to.

Vær åben omkring din stomi. Folk kigger på stomiposen, fordi de er nysgerrige. Svar gerne på spørgsmål.

Svøm med COPA

COPA arrangerer ture til svømmehallen. Arrangementerne annonceres i deres medlemsblad og på deres hjemmeside www.copa.dk, under lokalforeninger.