



# Sådan undgår du ballooning

Først den gode nyhed: Stomisygeplejerske Per Herlufsen på Hvidovre Hospital erfarer, at stadig færre stomiopererede har problemer med luft i posen eller 'ballooning', som det også bliver kaldt.

- Det skyldes, at produktudvikling gør stomiposernes filtre bedre og bedre til at slippe luften ud af poserne. For eksempel hører jeg sjældent længere om problemer med, at afføring får filtrene til at stoppe til, siger Per Herlufsen og tilføjer:
- Når det så er sagt, mangler jeg stadig at se det perfekte filter, som lukker al luft ud, men ingen lugt. For det er jo sagens kerne: Man kan sagtens udvikle et filter, som lader luften passere hurtigt. Udfordringen er, at så følger lugten med.

En anden udfordring er, at filtrets kapacitet bliver reduceret, efterhånden som timerne går. Så jo længere tid, man har det samme stomiprodukt på desto større er risikoen for ballooning.

- Så hvis en stomiopereret har problemer med luft i posen, råder jeg til at skifte oftere, så problemet ikke når at opstå, siger Per Herlufsen og fortsætter:
- Og er ballooning først opstået, er der ikke andet for end at skifte stomiposen og dermed få et friskt filter. Jeg kender godt teknikkerne med, at man for eksempel kan åbne en tømbar pose og 'lufte ud' eller lide forsigtigt på koblingen, hvis det er et 2-dels system. Men nu til dags er det de færreste, som gør den slags.

## Skift også tidspunkt

Per Herlufsen oplever ingen forskel på stomiopererede med kolostomi og ileostomi, når det kommer til ballooning.

- Rent fysiologisk burde det være et større problem for stomiopererede med kolostomi, da de har mere tarm tilbage til at danne luft end stomiopererede med ileostomi. Men fordi de som regel skifter stomiposen – og dermed filtret – hyppigere i løbet af døgnet, når det ikke at blive et problem, siger Per Herlufsen og giver et råd, som især stomiopererede med ileostomi kan have gavn af.
- Det er at ændre tidspunktet på døgnet, hvor man skifter stomiprodukt. Stomiopererede med ileostomi sætter typisk et frisk stomiprodukt på om morgenen, efter de har været i bad. Efterhånden som dagen, aftenen og natten skrider frem, bliver filtrets kapacitet nedsat. Og da der kommer mest luft fra tarmen om natten, er det også om natten, at de fleste oplever problemer med ballooning. Hvis man i stedet skifter stomiprodukt om aften, inden man går i seng, har man et frisk filter til natten, og man kan bedre holde øje med ballooning i de vågne timer den følgende dag.

Hvis man har tilbagevendende problemer med ballooning, kan man også gå skridtet videre og ikke alene skifte stomiproduktet hyppigere, men også prøve et helt andet fabrikat.

- Det er individuelt, hvad der virker bedst. Derfor kan der sagtens være et stomiprodukt af et andet mærke, som bedre kan afhjælpe problemet. Så det er en god ide at forsøge sig lidt frem, siger Per Herlufsen.

## Ballooning af tyggegummi

Samme råd giver han, når det gælder kosten. Maden, som man spiser, står for cirka 30 procent af den luft, som kommer fra tarmen. Diverse former for kål, broccoli og løg er kendt for at give 'luft i maven' og dermed også i stomiposen. Krydret mad kan også sætte gang i systemet, ligesom man bør tænke over sit indtag af sukker, sukkerholdige drikke, alkohol og drikke med kul-syre (bobler).

- Folk har forskellig fordøjelse, så det handler om at lægge mærke til, hvilke fødevarer der giver luft i posen. Det er jo ikke det samme, som at man helt skal slutte med at spise de ting, som man kan lide. Men måske skal man ikke lige planlægge en tur i biografen samme aften, som man vil have bøv med bløde løg. De resterende cirka 70 procent af luften i tarmen er luft, som man sluger, når man tygger og taler. Derfor er det ikke kun god bordskik ikke at tale med mad i munden – det er også god skik som stomiopereret, hvis man vil undgå eller mindske ballooning.
- Tyggegummi får dig også til at sluge luft. For eksempel sker det, at stomiopererede, som tygger nikotintyggegummi for at stoppe med at ryge, også begynder at få mere luft i posen, siger Per Herlufsen:
- Som stomiopereret er det ikke altid lige nemt at gennemskue årsagerne til ballooning. Derfor tager vi her på stomiambulatoriet altid en individuel samtale med patienten, så vi i fællesskab kan finde frem til dem.

## LÆKAGE ER DET STØRSTE PROBLEM

De færreste har lyst til at gå rundt med en stomipose, som er oppustet som en ballon, under tøjet. Men det er en afledt konsekvens, som er det største problem.

- Hvis ikke luften kan komme hurtigt nok ud gennem filtret, finder den andre veje. Og hvis den presser sig ud under klæberen, kan der også komme afføring ud. Ofte skyldes lækage i de sene nattemer ballooning, uden at folk nødvendigvis ved det, siger stomisygeplejerske Per Herlufsen.

## FLAD SOM EN PANDEKAGE

Det modsatte af for meget luft i posen er for lidt luft i posen. Det bliver kaldt 'pancaking', fordi stomiposen bliver flad som en pandekage. Det får ikke afføringen til at stoppe med at komme, men i stedet for at falde ned i posen, samler den sig omkring åbningen og kan i værste fald blive skubbet ud under klæberen. Hvis man har problemer med pancaking, kan man prøve at spise nogle af de grøntsager, som giver luft i tarmen, ligesom man kan 'smøre' posen indvendigt, så afføringen nemmere falder ned i posen. Coloplast har tilbehørsproduktet Brava Smørende Deodorant, men man kan også anvende almindelig madolie.

- Generelt oplever jeg dog, at problemet med pancaking – ligesom ballooning – er aftagende, fordi stomiposernes filtre bliver bedre og bedre, konstaterer stomisygeplejerske Per Herlufsen.