



Praktisk handledning
- för dig med ileostomi

Förord

I över 30 år har vi på Axotan erbjudit svenskar som lever med stomi moderna och hudvänliga stomiprodukter för ett tryggt och aktivt liv. Denna broschyr är framtagen eftersom vi, utöver erbjuda produkter som gör skillnad, lägger stor vikt vid att finnas här med råd, hjälp och information.

Broschyren ska ses som ett komplement till den information

du får från din stomiterapeut eller ansvarig vårdpersonal på ditt sjukhus. Alla möjligheter som bidrar till att personer med stomi kan leva livet fullt ut är viktiga för oss.

Besök gärna **www.axotan.se** för mer information om oss och Livet med Stomi!



Innehåll

Sida 4	Inledning
Sida 5	Magtarmkanalen
Sida 6	Vad är en ileostomi?
Sida 8	Varför ileostomi?
Sida 9	Innan operationen
Sida 10	På sjukhuset
Sida 13	Stomipåsar/ Stomibandage
Sida 16	Hudskydd
Sida 17	Byte av stomipåse/ stomibandage
Sida 22	Återgå till normalt liv
Sida 26	Problem som kan uppstå
Sida 28	Vanliga frågor
Sida 31w	Information

Inledning

Det kan vara en oroande tid om du nyligen fått veta att en större operation väntar, och att genomgå en sådan process kan vara traumatisk. Särskilt när det innebär förändringar i dina kroppsliga funktioner, inklusive att behöva hantera en ileostomi – en påse på magen.

Meningen med denna broschyr är att stödja dig både före och efter operationen, som ett komplement till den information du får från vården. Den ger dig möjlighet att fylla i den information du eventuellt inte har kunnat ta in innan ingreppet och erbjuder samtidigt praktiska råd för din dagliga stomivård. Vi har också försökt samla de vanligaste frågorna om stomi och ge dig svar på dem.

Du har kanske inte tidigare hört talas om ileostomi eller bara haft en vag idé om vad en stomi är. Det är mycket vanligt att känna sig både orolig, upprörd eller ibland helt paralyserad inför en stomioperation. Oavsett hur dina reaktioner eller känslor yttrar sig så finns det mycket stöd att få hos sjukhuspersonalen.

Det finns erfaren vårdpersonal och stomiterapeuter, specialiserade inom stomivård, som kommer att finnas där och stötta dig. De kommer att handleda dig med information, praktisk hjälp, råd och uppmuntran in i ditt nya liv med en stomi. Skapandet av en stomi är oftast en livräddande

operation och för de flesta, det finns tusentals personer som lever med en stomi, innebär det ett nytt men kanske också ett förbättrat liv med högre livskvalitet.

När det är dags att lämna sjukhuset så kommer du att kunna sköta din stomi både vad det gäller att skydda huden runt stomin till att byta stomipåse. Du kommer lära dig ditt eget sätt att hantera och komma till rätta med förändringarna i din kropp och ditt liv med stomi. Snart kommer stomin verka mindre viktig och bara bli en del av ditt dagliga liv.

Hur mag-tarmkanalen normalt fungerar

Matspjälkningen startar redan i munnen där maten tuggas och blandas med saliven. Den färdigtuggade maten sväljs sedan genom matstrupen ①, esofagus, vidare ner i magen.

I magsäcken, ventrikeln, blandas maten med magsafter tills allt intar en flytande form. Maginnehållet fortsätter sedan ner i tunntarmen ②, ileum.

När maten passerar tunntarmen absorberas viktiga näringsämnen, vitaminer och mineraler upp genom tarmväggarna. Tarmarnas muskler pressar fram födan genom hela mag-tarmkanalen. Dessa synkroniserade muskelsammandragningar kallas för peristaltik.

När de flesta näringsämnen absorberats ut i kroppen återstår endast en flytande blandning av osmältbar materia och vatten. Tjocktarmen ③, eller kolon, har till uppgift att återföra vätskan ut i kroppen vilket gör att tarminnehållet, alltså avföringen, nu får en halvfast konsistens.

Vid slutet av tjocktarmen kommer ändtarmen ④, rektum, vilket fungerar som en reservoar för avföringen innan den så passerar ut genom analöppningen ⑤, anus.



1 Matstrupen (Esofagus)

2 Tunntarmen (Ileum)

3 Tjocktarmen (Kolon)

4 Ändtarmen (Rektum)

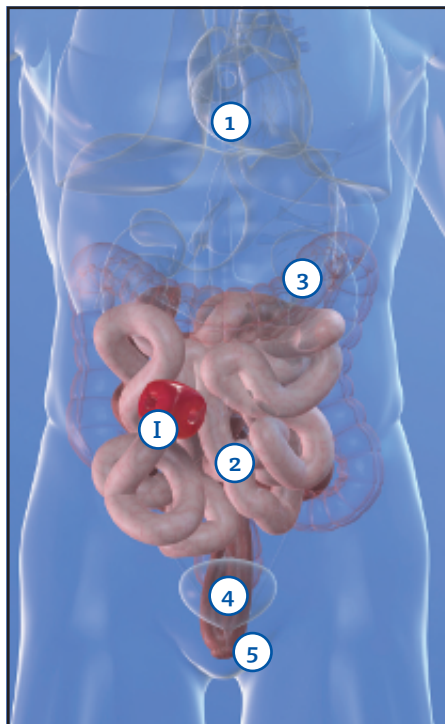
5 Analöppningen (Anus)

Vad är en ileostomi?

De tre vanligaste stomierna är; kolostomi, ileostomi och urostomi.

Ibland måste ändtarmen (rektum) ④ och/eller tjocktarmen (kolon) ③ tas bort eller tillfälligt kopplas bort. Detta innebär att avföringen inte längre kan lämna kroppen via analöppningen (anus) ⑤ så som vanligtvis sker.

Kirurgen måste därför skapa ett nytt utlopp för avföringen. Detta görs genom att göra en öppning genom bukväggen ut på magen. Denna öppning kallas ileostomi. En ileostomi placeras oftast på höger sida på buken.



1 Matstrupen (Esofagus)

2 Tunntarmen (Ileum)

3 Tjocktarmen (Kolon)

4 Ändtarmen (Rektum)

5 Analöppning (Anus)

I Ileostomi

En liten öppning görs på bukväggen och en bit av den återstående tunntarmen leds ut där igenom för att sedan sys fast mot huden. Detta är en stomi. Ordet "stomi" kommer från grekiskan och betyder "mun" eller "öppning". En ileostomi är en öppning som skapats i tunntarmen, ileum.

En stomi ser ut som en rosa knopp. Färgen på stomin liknar den vi har på insidan av munnen, detta är på grund av att det är insidan av tarmen/tarmslemhinnan man ser. När man opererar kränger man tarmen över sig själv och insidan kommer utåt. Trots att den kan se öm och ömtålig ut så har den ingen känsel alls, men den har rikligt med blodkärl. Avföringen som kommer ut ur stomin samlas upp i en stomipåse som fästs på magen.

Mukös fistel

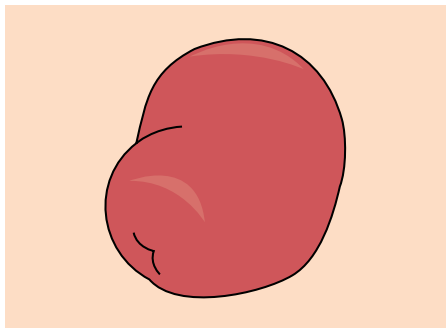
I en del fall, då hela tjocktarmen inte har avlägsnats, leds den icke-funktionella delen av tarmen ut genom bukväggen, bredvid eller på en annan plats på buken. Den kan även läggas upp i samma öppning eller på en annan plats på buken. Denna tarmöppning kallas för en mukös fistel och kan ibland utsöndra lite tarmslem, men från den kommer ingen avföring.

Avföringen från en ileostomi

Födan transporteras från magsäcken ut i tunntarmen där födan bearbetas

och de flesta näringsämnen och vätska tas upp, den leds sedan vidare och kommer ut genom stomin. Då tjocktarmen till största delen har till uppgift att resorbera vatten kommer därför avföringens konsistens när den lämnar stomin att vara halvfast och flytande. Mängden är ca 1 liter med någon deciliter skillnad upp eller ner, beroende på vad och hur mycket man äter och dricker och längden tunntarm man har kvar.

Man kan inte med viljan styra tarmtömningen. Man måste därför alltid bära ett stomibandage.



Varför ileostomi?

Precis som alla andra större kirurgiska ingrepp är en ileostomioperation en operation som ordineras av en läkare och som endast utförs om det anses som nödvändigt.

Det finns många olika anledningar till att man får en ileostomi. Vanliga orsaker är som avlastning vid tumörsjukdom eller en inflammatorisk tarmsjukdom som till exempel ulcerös kolit eller Crohns sjukdom. Inflammatoriska tarm- sjukdomar kan variera i svårhetsgrad och symptom från person till person.

Att ha en inflammatorisk tarmsjukdom innebär inte nödvändigtvis att en ileostomi kommer att behövas. Endast i allvarigare fall där den medicinska behandlingen inte hjälper eller man har haft symtom under en längre tid, kommer en ileostomioperation att övervägas.

Tillfällig ileostomi

I vissa fall kan man anlägga en tillfällig ileostomi, den är då oftast upplagd som en loop (alltså en slinga av tarmen) med två öppningar. Den är då oftast som avlastning efter att man opererat bort en tumör i tjock/ ändtarm och gjort en anastomos (sytt ihop tarmändarna igen) och görs för att tarmen med anastomos ska få en chans att vila och läka. Vid dessa tillfällen kan man senare lägga ner stomin genom att sy ihop tarmen igen.

Vid konstruktion av en tarmreservoar brukar man också bli avlastad med en tillfällig ileostomi. Din kirurg kommer att informera dig om din ileostomi är tillfällig.

Oavsett orsak kan livskvaliteten förbättras dramatiskt efter en ileostomioperation. Den sjuka tarmen har avlägsnats och man kan börja leva ett mer aktivt liv utan att planera sitt liv runt att behöva omedelbar tillgång till en toalett.

En ileostomi i sig behöver inte vara ett hinder till att fortsätta leva ett aktivt liv.

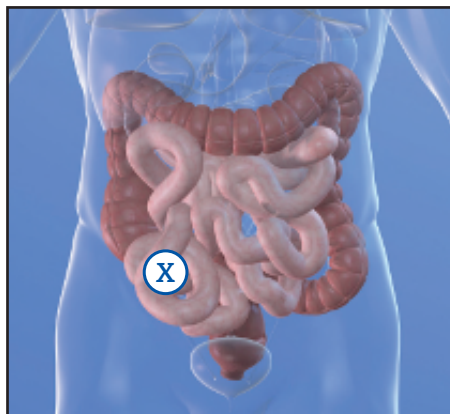
Innan operationen

Sjukvårdspersonalen kommer att förbereda dig och ge råd inför din kommande operation. De kommer även att kunna ge svar på dina frågor. Själva operationen och hur den går till förklaras av din läkare som även berättar om det rör sig om en permanent eller en tillfällig stomi.

Det kan vara mycket information att ta till sig i början och det är ganska vanligt att inte komma ihåg allt. Det kan därför vara bra att förbereda sig och skriva ner frågor och funderingar.

På många sjukhus finns det en specialistsjuksköterska, stomiterapeut, som kommer att finnas tillgänglig för att hjälpa dig och din familj. Stomiterapeuten kommer att vara delaktig i din vård och kommer även att vara ett fortsatt stöd efter vårdtiden på sjukhuset. Det finns även patientföreningar som stomiterapeuten kan ge kontaktuppgifter till. Innan du skrivs in på sjukhuset för din operation kan du träna den dagliga stomivården för att på så sätt vara förberedd och säkrare på vad som väntar efter operationen.

Vänligen kontakta **Axotans kundservice**, så skickar vi gärna ett "Träna Hemma" kit till dig.



En ileostomi sitter oftast på bukens högra sida. Men kan även sitta på vänster sida.

Var kommer ileostomin att sitta?

En ileostomi är oftast belägen på den högra sidan av buken men kan placeras på annan plats beroende på exempelvis eventuella tidigare bukoperationer och operationsärr. Vanligtvis görs en markering på buken innan operationen av stomiterapeut/sjuksköterska. Stomins läge bestäms genom att du får stå, sitta och ligga så att den optimala placeringen hittas. Målet är att du ska kunna se din stomi för att lättare kunna sköta om den.

Vid en planerad operation kan du även få med dig ett "Träna Hemma" kit för att pröva på hur det känns att ha en stomipåse på magen och hur man hanterar materialet.

På sjukhuset

Efter operationen

När du vaknar upp efter din operation kan du känna dig matt och svag. Det är helt normalt att känna sig så efter en operation. Du kommer efter hand att känna dig starkare och du får oftast äta och dricka nästan direkt efter operationen. Tarmen och stomin kommer igång och börjar fungera inom ett par dagar.

Du kommer att uppmuntras av sjukvårdspersonalen att börja ta hand om och sköta din stomi så fort som möjligt efter operationen. Från början kommer din stomi se stor och svullen ut, omgiven av stygn. Svullnaden börjar så småningom gå ner och stygnen försvinner av sig själv eller tas bort. Stomin kommer att fortsätta minska i omfång även en tid efter din hemkomst. Det är därför viktigt att mäta stomin så att påsens hålstorlek är rätt. Hålstorleken kan komma att behöva justeras ett par gånger.



När du är inlagd på sjukhuset kommer avdelningspersonalen och kanske även stomiterapeuten att informera dig samt praktiskt att lära dig hur du sköter din stomi och hur du byter ditt stomibandage. De kommer även att visa dig hur du vårdar huden runt stomin samt hur du mäter stomins storlek för att få den rätta storleken och passformen på stomipåsen.

Vid utskrivning

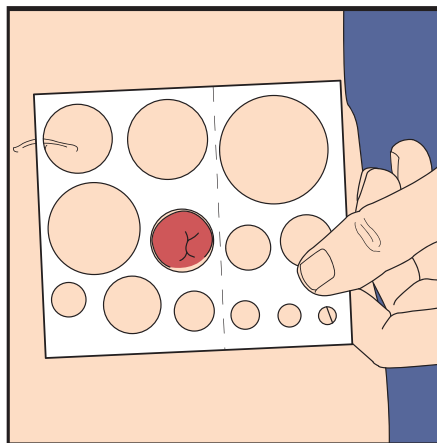
När du lämnar sjukhuset får du kontaktuppgifter samt ett inbokat återbesök till stomimottagningen. Du kommer att få stomimaterial med dig hem eller förskrivet på recept så det räcker till ditt första återbesök.

Du kommer troligen att få uppföljning med flera återbesök under det första året. Du kan alltid kontakta en stomiterapeut för råd och stöd.

Rutiner, kostnad och utbud för förskrivning av stomimaterial kan skilja sig åt mellan de olika regionerna i Sverige, du kommer att få information om hur du får tillgång till dina produkter.

Det finns patientorganisationer som kan ge råd, stöd och tips som kan vara till hjälp i det dagliga livet.

Du kan även hitta mycket information och kunskap genom att söka på internet. Besök gärna vår hemsida www.axotan.se



Använd en hållmall för att försäkra dig om att din stomipåse får en korrekt passform runt stomin och för att undvika besvärande hudproblem.



Stomipåsar/Stomibandage

På stomimottagningen visar personalen dig vilka påsar som finns tillgängliga och passar för din stomityp. Det finns även tillbehör som kan underlätta den dagliga stomivården och detta kan du också få råd om.

Ileostomibandage

Avföringen som kommer ur en ileostomi är oftast ganska lös eller flytande i sin konsistens. Vanligtvis använder man en tömbar stomipåse. Tömbara påsar finns både som endelspåsar och tvådelspåsar.

Endelspåsar

Dessa påsar är smidiga och enkla att sköta. De fäster på huden runt stomin med en hudvänlig hydrokolloid hudskyddsplatta. Påsen kan tömmas, via en återförslutningsbar öppning efter behov.

Hela påsen bör bytas ut varje dygn. Detta för att inte häftmaterialet vid stomin ska lösas upp och filtret sluta fungera. Du tar försiktigt bort den använda påsen och ersätter den med en ny.

Vilken typ av påse och hudskydd som passar dig kan variera mellan olika individer och hudtyper. Det är därför viktigt att prova sig fram för att hitta det hudskydd och den påse som passar just dig. Alla stomipåsar från Welland fäster mot huden med en HyperFlex® hydrokolloid med tillsats av



Manuka Honung, vilket gör den mycket hudvänlig och följsam till olika kroppsformer och därmed mycket säker. Honungen i hydrokolloiden bidrar till att undvika hudirritationer runt stomin och bibehålla huden intakt.

Det finns också ett stort urval av storlekar på påsar, samt såväl uppklippbara som påsar med förstansade hål. Det finns även olika specialpåsar dessa provas ut på din stomimottagning om du har behov av dessa.

Tvådelspåse

Dessa stomibandage har en platta som fäster på huden runt stomin och som sedan kan sitta kvar i flera dagar. Man fäster sedan den tillhörande tömbara stomipåsen på plattan, denna kan tömmas flera gånger per dygn men byts oftast ut dagligen. Plattan byts oftast två till tre gånger i veckan.



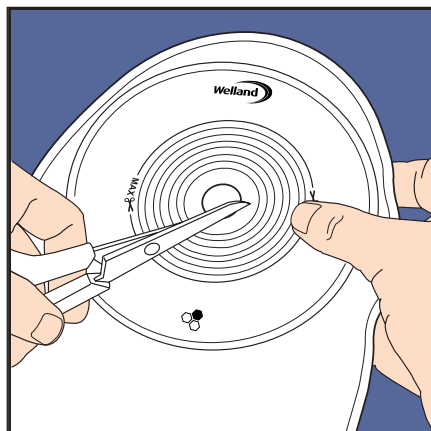
Hålstorlekar

Storleken på en stomi varierar mellan olika individer. Alla stomipåsar finns med olika hålstorlekar. Med Wellands påsar finns det en mätguide/hålmall på lådans lock. Här kan du hitta din rätta stomistorlek/hålstorlek på ett bekvämt sätt. Om stomin är oregelbundet formad rekommenderar vi dig att skapa en egen mall för att få den bästa tillpassningen.

Det kan du göra med hjälp av hålmallen som finns på paketet. Under månaderna efter operationen minskar stomin något i storlek. Det är därför viktigt att säkerställa att stomibandagets hålstorlek är korrekt för att minska problem med läckage och hudirritation.

Gaser och lukt

Gaser är individuellt och kan vara ett problem för vissa individer. Det beror oftast på vilken mat man äter och när man äter den. Alla gaser som produceras i tarmen kommer ut genom stomin utan att man kan kontrollera detta. De flesta stomipåsar har därför ett inbyggt filter som gör att gaser kommer ut utan att lukta och som förhindrar att påsen blir som en uppblåst ballong.



Hudskydd

Tillbehör

Det finns flera olika sätt att skydda huden runt stomin, antingen genom att täta runt stomin eller genom att behandla huden. Det kan göras med pasta, tätningsringar, pulver, sprayer, servetter, krämer eller vätskor. Om du har behov av detta hjälper din stomimottagning dig med rekommendationer och förskrivning.

WBF: Hudskyddsbarriärfilm och häftborttagningsmedel. Skydd mot frätande ämnen och hudslitage. Bildar en mjuk, skyddande hinna som andas. Underlättar borttagning av häftor och häftrester från huden. Finns i två utföranden: en mindre och en större servett.

Welland Adhesive remover:

Silikonbaserad alkoholfri våtservett eller spray som underlättar avlägsnande av stomiplattor och tar bort gamla häftrester från huden.

Hyperseal: Tätningsringar av hydrokolloid som kan jämna till vid veck omkring stomin och tätar kring stomin med minskad risk för läckage.

Hydroframe: Ytterförstärkning av hydrokolloidmaterial, när man behöver förstärka runt påsens platta vilket kan behövas vid speciella tillfällen.

Ultraframe: Ytterförstärkning som är gjord av en mycket tunn film, vilket gör den följsam och elastisk. Används som förstärkning runt påsens platta.



Byte av stomipåse/ stomibandage

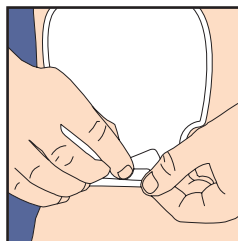
Tömning av påsen

En ileostomipåse töms flera gånger per dygn. Stomipåsen töms när man upplever den lagom full, vilket är individuellt och du kommer hitta en nivå som du tycker är lagom.

Man tömmer påsen lättast i toalettstolen. Öppna upp kardborren och håll utloppet uppåt tills du har kontroll. Öppna/ vik ut utloppet genom att lyfta i den tunna fliken/ flärpen nederst på utloppet så öppnar sig påsen mycket enkelt.

Du kan antingen sitta som vanligt på toaletten eller bakvänt mot toaletten när du tömmer. Du hittar snart vad som känns bäst för dig. Man kan också stå upp men det är då större risk för stänk. Töm ut innehållet i toaletten.

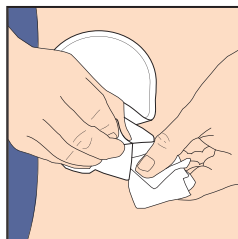
Det är lätt att rengöra utloppet efter tömning. Lyft den tunna fliken ("flärpen") på utloppet. Torka sedan ur och rengör mynningen med toalettpapper. Torka sedan av och vik upp och lås utloppet med kardborren.



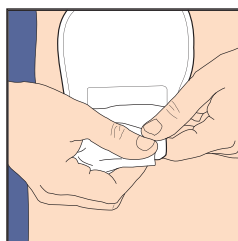
Öppna kardborren och vik ut utloppet



Lyft "flärpen" och töm påsen



Torka ur och rengör mynningen



Torka av, vik upp och lås utloppet

Byte av stomipåse

Vanligtvis byter man den tömbara endelspåsen en gång per dygn. Med ett tvådelsbandage byter man påsen en gång per dygn, medan stomiplattan kan bytas varannan eller var tredje dag.

Spola aldrig ner förbrukade stomipåsar eller kompresser i toaletten. Den använda stomipåsen och övrigt avfall läggs sedan i en avfallspåse, som försluts och slängs i de vanliga hushållssoporna med restavfall.

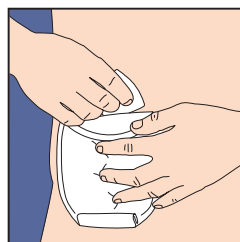
Förbered ditt bandagebyte

Underlättar om du plockar fram allt du behöver innan ditt byte:

1. Stomipåse
2. Sax/om du inte använder färdigstansade påsar
3. Mjuka kompresser
4. Tillgång till ljummet vatten
5. Avfallspåse som du kan slänga förbrukade kompresser och stomipåse i

Avlägsna stomipåsen

Börja upptill, ta tag i påsens kant och dra försiktigt samtidigt som du trycker på huden, du kan använda en fuktad kompress och stryka med mellan hud och häftyta. Har du känslig hud kan du använda dig av en adhesive remover, för att skonsamt ta av påsen och därmed minska risken för hudskador. Denna kan även användas för att ta bort eventuella rester av påsens häftmaterial.



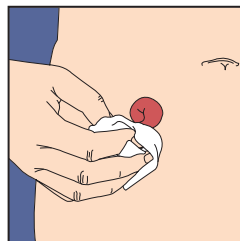
Lösgör
plattan
med hjälp
av en mjuk
och fuktig
kompress

Rent runt stomin

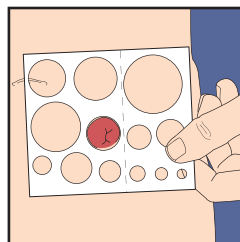
Tvätta försiktigt stomin och huden runt stomin med ljummet vatten och mjuka kompresser. Torka huden noggrant men gnugga inte för hårt (klapptorka). Om det behövs, kontrollera storleken på din stomi med hjälp av hålmallen och justera hålet i stomipåsen med sax, så att en optimal passform uppnås.

Glöm inte att försluta stomipåsen

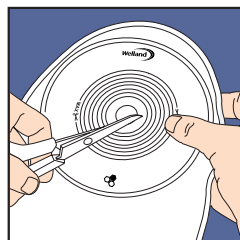
Lägg den tömbara stomipåsen på en plan yta med plattan ner. Förslut sedan den tömbara påsen genom att vika upp utloppet fyra gånger. Bra att göra innan du sätter på påsen så att det inte glöms bort.



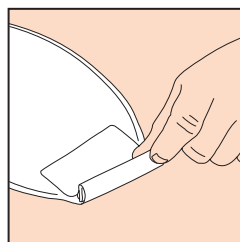
Rengör stomin och huden runt stomin med en mjuk kompress och vatten



Mät stomins storlek med hjälp av en hålmall



Klipp hålet i hudskydds-plattan för att få en perfekt passform runt stomin



Vik ihop utloppet och fäst på plats med karborren

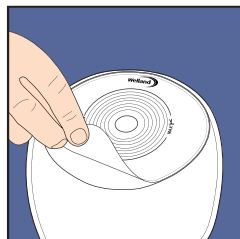
Applicera en ny stomipåse

Håll hudskyddsplattan mellan händerna någon minut, så att hydrokolloiden hinner värmas upp. Det underlättar applicering och ger en säker vidhäftning. Med hjälp av fliken, ta bort skyddsfilmen som täcker hudskyddsplattans häftyta.

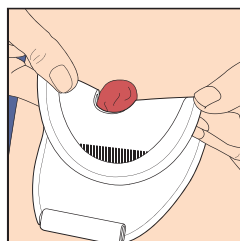
För att få en god passning ska du vika hudskyddsplattan på mitten (vik horisontellt över hålet), placera nedre delen av hudskyddsplattans hål runt undersidan av stomin och stryk hudskyddsplattan på plats så att det blir en god vidhäftning.

Värm och kontrollera

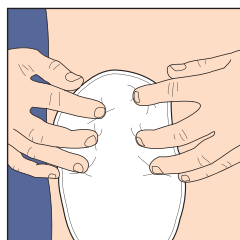
Stryk med handen över hudskyddsplattan och runt kanterna, avsluta med att hålla en hand över påsen och värm plattan med handens värme mot huden vilket gör att påsens platta får en god vidhäftning och sitter säkert. De allra flesta stomipåsar har en delad framsida. Den delade framsidan kan göra det enklare att fästa bandaget över stomin på rätt plats. Det blir också möjligt inspektera stomin utan att ta av bandaget.



Ta bort skyddsfilmen från hudskyddsplattans häfta



Trä hudskyddsplattan över stomin



Stomi-bandaget fäster mot huden runt stomin



Återgå till ett normalt liv

När du återhämtat dig från operationen och får tillbaka dina krafter kommer du att märka att det nya livet med stomi inte behöver begränsa dig. Du kan göra vad du vill, ha på dig de kläder som passar dig, gå tillbaka till ditt arbetsliv eller det vardagliga livet som du hade innan operationen. Människor i din omgivning kommer inte vara medvetna om att du har en stomi om du inte har berättat det för dem.

Mat

Du behöver inte äta någon specialkost, men hålla ett öga på vad du äter. Upptäck vilka livsmedel som påverkar ditt tarminnehåll och din stomi, vilka livsmedel som ger mycket gaser och vilka som gör magen trög. Om du misstänker att ett livsmedel ger dig problem, undvik då detta ett par veckor för att sedan pröva en liten portion igen.

Dock kan vissa livsmedel orsaka matsmältningsproblem, vare sig du har stomi eller inte. Exempel på svårsmälta livsmedel är de som är trådiga och har långa fibrer. Det kan vara sparris, broccolistjälkar, apelsinklyftor och svamp. Sega skal av frukt och bär kan också orsaka problem. Dessa livsmedel kan orsaka tillfälligt stopp i stomin, med smärtor som påföljd. Att vara försiktig med dessa livsmedel är viktigast de första veckorna när du är nyopererad men

det kan vara bra att vara observant på detta även framöver men behöver då inte undvikas. Tugga alltid maten väl.

Livsmedel som ofta bildar gaser kan vara lök, kål och bönor men även viss frukt som äpple och päron.

Kryddiga curryrätter eller chili kan orsaka lös avföring och ökade flöden i stomin. Detta är inte ett problem om inte flödena blir alltför höga. Men du kan behöva tömma din stomipåse oftare.

Det är du som bäst kommer att kunna bedöma vad du kan äta och vad du bör undvika. Med all sannolikhet kommer du att kunna njuta av en god och varierad kost.

Behöver du råd prata med din stomimottagning eller en dietist.

Dryck

Du kommer förmodligen att upptäcka att du är törstigare och behöver dricka mer än tidigare. Detta beror på att du inte längre kan absorbera upp vätska genom din tjocktarm. Ibland kan man behöva komplettera drycken med salter och mineraler, så kallad vätskeersättning och denna kan du blanda själv (se under avsnittet lösare avföring/flöde) men finns också att köpa på apoteket.

Alkohol

All alkoholhaltig dryck kan göra avföringen lösare och öl kan även påverka genom att ge ökad gasbildning.

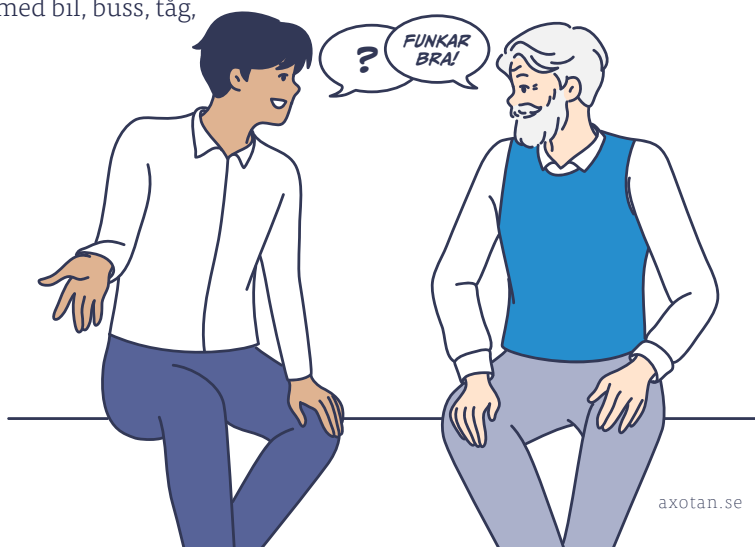
Att resa

En ileostomi kommer inte att hindra dig från varken lokala resor eller utlandsresor. Du kan även fortsättningsvis resa med bil, buss, tåg, båt eller flyg

Du kan byta/tömma din stomipåse överallt där det finns en toalett och handfat. Ha gärna med dig ett resekit, i en liten påse eller necessär, innehållande stomipåsar, kompresser, eventuellt häftborttagningsmedel och/eller hudskyddsmedel och en plastpåse att slänga använt material i. Vid längre resor kan man ta med sig något stoppande läkemedel samt vätskeersättningsmedel för säkerhets skull.

Om du reser med flyg bör du alltid ha med dig lite extra stomimaterial i ditt handbagage ifall dina väskor skulle komma bort på vägen. Det är alltid bra att kontrollera i förväg med flygbolaget vilka begränsningar som gäller för handbagage.

Kontrollera även villkoren i din reseförsäkring så att det inte finns några begränsningar vad det gäller tidigare diagnoser eller behandlingar.



Sex och samliv

Efter en större operation är det vanligt att det tar lite tid innan saker och ting är som de var innan. Ha inte bråttom, utan låt det ta lite tid. Det är fullt normalt att känna sig lite osäker på grund av de förändringar som skett i kroppen och för att det nu finns en stomipåse på magen. Det är bra att prata med din partner om hur du känner. Om du känner att du vill dölja eller hålla stomipåsen på plats finns det olika typer av underkläder och gördlar som du kan använda. Stomimottagningen kan ge dig tips och råd.

I vissa fall kan det efter en stor operation uppstå lokala nervskador och ärrvävnad vilket kan orsaka smärta, erektionsproblem och andra praktiska svårigheter i sexlivet. Har du sexuella problem eller funderingar och behöver råd eller stöd, prata med din stomimottagning. Du kan även bli remitterad till läkare, gynekolog och eller sexolog.

Preventivmedel

Fertiliteten påverkas oftast inte efter en stomioperation men om du använder p-piller och har en tunntarmsstomi eller opererat bort delar av tarmen kan det påverka upptaget av medlet. Det är därför viktigt att diskutera preventivmedel med din läkare

Graviditet

Många kvinnor med ileostomi har fött barn. Om du planerar att bli gravid, diskutera saken med din läkare.



Problem som kan uppstå

Ytlig blödning från stomin

En lätt och ytlig blödning från stomin är vanligt förekommande och beror på den stora mängden små blodkärl som finns i tarmen. Detta är ingen anledning till oro. Det kan även hända om du är för hårdhänt vid din rengöring av stomin eller om du får ett lätt slag mot stomin

Blödning inifrån stomin

Detta är inte normalt och ska alltid kontrolleras av läkare.

Förändring av stomins färg

Om stomin plötsligt ändrar färg, till exempel blir mörk eller blåaktig, kontrollera så att stomin inte stryps på något sätt (för litet hål i påsen/plattan) Kontakta sedan din läkare/sjukvården omgående om det inte går tillbaka.

Lösare avföring/flöde

Vid ökat flöde från din ileostomi kan du inte dricka ifatt det du förlorar med vatten/dryck. Det är därför viktigt att istället dricka vätskeersättningsmedel som kroppen kan ta upp. Detta går att köpa på Apotek men går också att blanda själv. Drick detta klunkvis över dygnet. Om dina flöden inte minskar var observant på uttorkning. Sök vård i tid och vänta inte för länge.

Tecken på uttorkning: Ökad törst, mun-torrhet, minskad urinmängd, mörk urin, svaghet/slöhet, huvudvärk, yrsel och vid svåra fall förvirring.

Röd och ömmande hud runt stomin

Kontrollera att hålet i hudskyddsplattan har rätt hålstorlek för stomin. Byt endast stomibandaget vid behov och gör det då noggrant och försiktigt för att inte skada huden. Applicera stomibandaget på torr och ren hud. Använd någon form av hudskyddande produkt.

Läckage

Läckage kan tyvärr ibland uppstå. Kontrollera att stomibandaget är rätt applicerat på huden och att hudskyddsplattans hål har rätt storlek och form. Olika stomipåsar varierar i vidhäftning och säkerhet. Kanske behöver du en annan sorts stomibandage, eller någon extra tätning? Ibland kan man behöva någon specialpåse med konvexitet. Rådgör med din stomimottagning.

Gör egen vätskeersättning

1 liter vatten + 1/2 tsk salt (2,5 ml) + 6 tsk socker (30 ml) Koka upp och kyl ner, kan smaksättas med t.ex lite citron

Obs var noga med måtten!

Gaser

Gaser kan vara ett problem för dig som har en ileostomi. Oftast förvärras problemet med gaser av vissa livsmedel det kan ibland avhjälpas med att anpassa dieten. Det finns läkemedel som kan minska gaserna. En del tycker även att probiotika t.ex. yoghurt med levande bakteriekultur hjälper. Man kan experimentera för att se vilka livsmedel som ger problem med gaser, till exempel kål, bönor, kolsyrade drycker eller nötter.

Ingen avföring kommer i stomipåsen och stark buksmärta.

Kontakta sjukvården/läkare.

Långsam läkning

Efter en större operation på ändtarmen (rektum) till exempel vid avlägsnande av ändtarmen (rektumamputation) är det vanligt med en ganska långsam läkning. Ärr och sår i detta område kan vätska under en lång tid. Detta är helt normalt, men om det händer dig och du oroar dig kan du kontakta din stomimottagning.

Utsöndringar genom ändtarmen

Om du efter din ileostomioperation fortfarande har kvar ändtarmen (rektum) kan det vara bra att veta att den kvarvarande tarmen kan behöva tömma sig ibland. Oftast kommer det sekret ur analöppningen och detta är normalt. Men om det händer mycket ofta och vållar dig obehag kan du kontakta din stomimottagning. Om det kommer blod ur ändtarmen så kontakta din läkare.

Fantomsmärta i ändtarmen

Om du har ileostomi och ändtarmen (rektum) helt har avlägsnats kan det ändå kännas som om tarmen behöver tömmas på det gamla sättet. Detta kallas fantomkänsla och kan uppstå när man förlorar någon del av kroppen. Känslan kan finnas i flera månader efter en operation. Tala med din stomimottagning eller läkare om du känner dig orolig. Ett sätt att få känslan att avta är att sätta sig på toaletten en stund och ev torka sig med toalettpapper, beröringen kan avbryta känslan.

Vanliga frågor

Kommer någon att kunna se att jag har en ileostomi?

Svaret är nej! Stomipåsar är både tunna och diskreta. Men tänk på att en mindre påse kan synas mer än en större. Bär de kläder du är van vid och känner dig bekväm med. Har du någonsin sett en person som du trott haft en stomi?

Kan jag motionera?

Inga problem! Fortsätt att simma, dansa, jogga, trädgårdsarbete eller vilken fysisk aktivitet som passar dig bäst. Mönstrade sportkläder och en hög midja kan dölja en utbuktande stomipåse. Lite större t-shirts är perfekta om du vill dölja stomin, gärna i kombination med en trikåbyxa eller tub. Det finns även speciella gördlar som kan användas vid olika aktiviteter för att skydda och dölja stomipåsen. Dessa kan förskrivas av din stomimottagning.

Vem ska jag berätta för?

Det är ditt personliga beslut och helt upp till dig!

Kommer lukt att vara ett problem?

Precis som vid all tarmtömning kommer det att vara lite odör vid själva bytet och tömningen av stomipåsen. I övrigt ska det inte lukta men om du besväras av odör mellan påsbytena bör du kontrollera att stomibandaget sitter som

det ska och ta vid behov även kontakt med din stomimottagning. Den mat du äter kan även påverka gaser och lukt.

Hur gör jag med bad och dusch?

Antingen har du stomipåsen på som vanligt eller så kan du duscha utan någon påse på. Det kan komma lite avföring men det kan du lätt spola bort. Om du badar i badkar, pool eller i havet bör du ha påsen på. Inte för att det skulle kunna komma in något i tarmen utan för att det finns en risk att tarmen tömmer sig under badet.

Kan jag ta läkemedel som vanligt?

Ja, men du måste berätta för din läkare att du har en stomi. En del tabletter kan komma ut hela och opåverkade i stomipåsen. Man kan då kanske ändra läkemedlets beredningsform eller ta ett alternativt läkemedel. En del medicin kan påverka magtarmkanalen och dess funktion vilket kan få följder som kan påverka dig med stomi.





Information

Information om ILCO (Tarm- uro- och stomiförbundet): www.ilco.nu

Information om Mag- och tarmförbundet: www.magotarm.se

Information om Sektionen för stomiterapeuter och sjuksköterskor inom kolorektal omvårdnad (SSKR): www.sskr.nu

Vi kan hjälpa dig!

Via vår hemsida www.axotan.se kan du läsa mer om alla våra stomiprodukter och hudskydd. Där kan du även beställa hem varuprover. Du finner också ett mycket större antal frågor och svar som ger information om att *Leva med stomi!*

Du kan kontakta vår kundservice på telefon **042-22 28 14** eller via e-post **kundservice@axotan.se**.

Ovanstående text har textbearbetats och faktagranskats av Eva Bengtsson, leg sjuksköterska/stomiterapeut, klinisk expert Axotan AB



Vi vill se personer med stomi leva livet fullt ut!

För oss på Axotan har fokus alltid varit att erbjuda de bästa innovationerna inom stomi- och sårvård. Vårt breda och noga utprovade sortiment ger vårdpersonal möjlighet att erbjuda sina patienter bästa

lösningen utifrån deras behov och förutsättningar. Vi vill att vården ska kunna hjälpa fler att känna sig trygga och leva obehindrat av sin stomi. **Hur kan vi hjälpa dig?**