



Praktisk handledning
- för dig med kolostomi

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 kolostomi?
Sida 8	Varför kolostomi?
Sida 9	Innan operationen
Sida 10	På sjukhuset
Sida 12	I hemmet
Sida 13	Stomipåsar/ Stomibandage
Sida 17	Hudskydd
Sida 18	Byte av stomipåse/ stomibandage
Sida 20	Återgå till normalt liv
Sida 24	Problem som kan uppstå
Sida 26	Vanliga frågor
Sida 27	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 kolostomi – 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 kolostomi 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

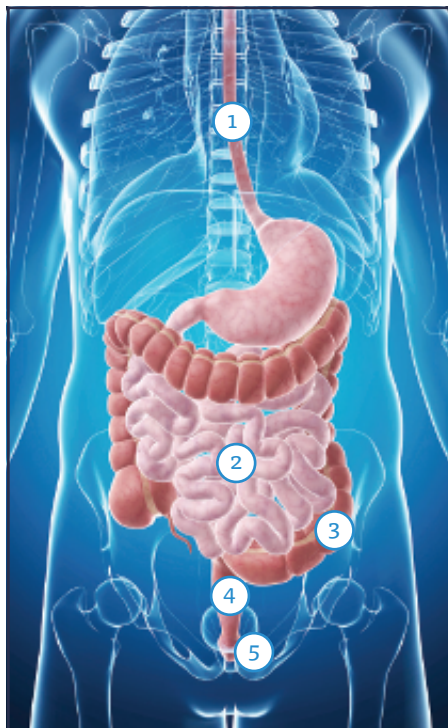
Matspjälkningen startar redan i munnen där maten tuggas och blandas med saliven. Den färdigtuggade maten sväljs sedan genom matstrupen ①, esofagus, vidare ner i magen.

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)

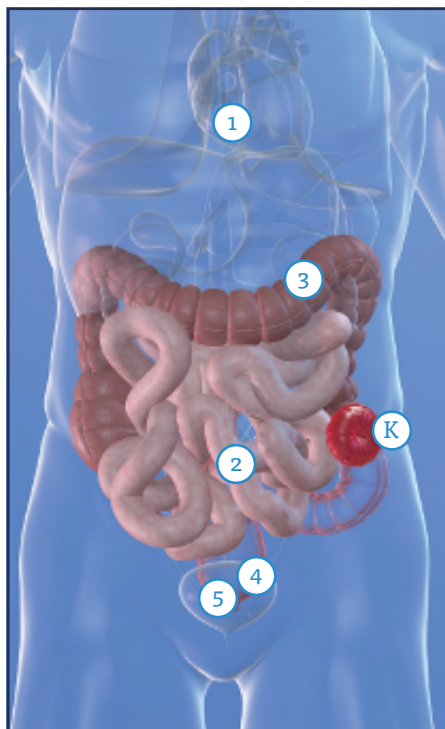
5 Analöppningen (Anus)

Vad är en kolostomi?

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

Ibland måste ändtarmen (rektum) ④ och/eller en del av tjocktarmen ③ (kolon) tas bort eller tillfälligt kopplas bort. Detta innebär att avföringen inte längre kan lämna kroppen via analöppningen ⑤ (anus) 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. ⑥ Denna öppning kallas kolostomi. En kolostomi placeras oftast på vänster sida på buken.



1 Matstruppen (Esófagus)

2 Tunntarmen (Ileum)

3 Tjocktarmen (Kolon)

4 Ändtarmen (Rektum)

5 Analöppning (Anus)

K Kolostomi

En liten öppning görs på bukväggen och slutändan på den återstående tjocktarmen dras ut för att sedan sys fast mot huden. Detta är en stomi. Ordet "stomi" kommer från grekiskan och betyder "mun" eller "öppning". En kolostomi är en öppning som skapats i tjocktarmen, kolon.

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 små blodkärl. Avföringen som kommer ut ur stomin samlas upp i en stomipåse som fästs på magen.

Mukös fistel

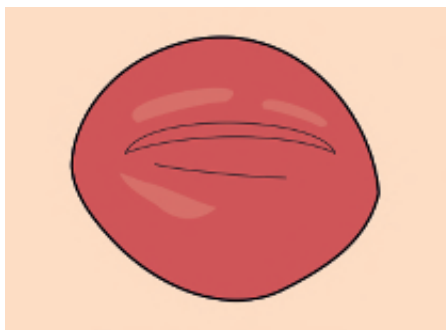
I de fall ändtarmen inte har avlägsnats, lämnas den icke-funktionella delen av tjocktarmen kvar men dras även den ut genom bukväggen bredvid den fungerande stomin. Den kan även läggas upp i samma öppning eller på en annan plats på buken. Denna tarmöppning kallas för en mukös fistel och kan ibland utsöndra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

Avföringen från en kolostomi

Födan transporteras från magsäcken ut i tunntarmen, där näringsämnen och vätska tas upp och därefter vidare

ut i tjocktarmen där resterande vätska absorberas. Detta gör att det kvarstående tarminnehållet får en fastare konsistens innan den kommer ut i stomin.

Avföringen blir ungefär som den man hade innan operationen om stomin är på den sista delen av tjocktarmen, men påverkas även på hur mycket tjocktarm som finns kvar, samt kosten och individuella skillnader. Man kan inte med vilja styra tarmtömningen.



Varför kolostomi?

Precis som alla andra större kirurgiska ingrepp är en kolostomioperation 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 permanent kolostomi. Den vanligaste anledningen är cancer i ändtarmen men kan även bero på diverticulit (inflammation i tarmfickor), trauma, strålskador eller som avlastning för tarmen. Det kan också bero på förlossningsskada, inkontinens eller medfödd missbildning.

Det finns dom som inte varit medvetna om sin tarmsjukdom och inte annat att något varit fel då de endast upplevt vaga symptom. Den föreslagna stomioperationen kan därför komma som en chock, men är ofta nödvändig för att inte ytterligare problem ska utvecklas, eller sjukdomen förvärras. Kolostomin i sig är inget som hindrar ett aktivt liv och för vissa kan ett besked om förestående operation komma som en lättnad efter årtal av tarmproblem.

Tillfällig kolostomi

En kolostomi kan även skapas som en tillfällig åtgärd för att låta en del av tarmen vila och läka. Då görs ofta en loopkolostomi som har två öppningar (tarmen lyfts ut genom bukväggen och öppnas men delas inte), men

det kommer bara avföring från den ena öppningen. En ihopkoppling av tarmen kan sedan äga rum vid en senare tidpunkt. En tillfällig kolostomi anläggs oftast på den delen av tjocktarmen som heter transversum (den tvärgående tjocktarmen). Därför kallas oftast en sådan stomi för transversostomi.

En tillfällig kolostomi kan skapas efter olycksfall eller som en del av en behandlingsmetod mot divertikulit, där tarmfickorna blir inflammerade, vilket orsakar smärta och blödning, eller av någon annan anledning där tarmen måste förbikopplas för en tid.

Kirurgen kommer att informera om kolostomin är tänkt som en tillfällig åtgärd. Den dagliga stomivården förblir densamma som vid permanent kolostomi.

Innan operationen

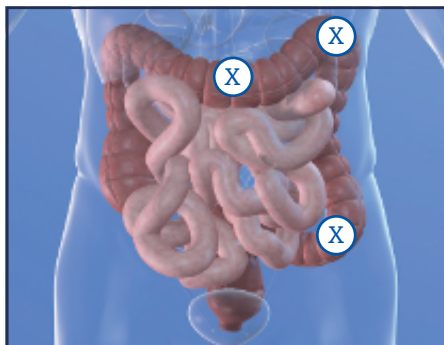
Sjukvårdspersonalen kommer att förbereda dig och ge råd inför din kommande operation. De kommer även att kunna ge svar på dina frågor. Själva operationen och hur den går till förklaras av din läkare som även berättar om det rör sig om en permanent eller en tillfällig stomi.

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 för dig 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 kolostomi sitter oftast på bukens vänstra sida. Placeringen kan dock variera. En tillfällig kolostomi, en transversostomi, sitter oftast mitt på buken, under revbensbågen.

Var kommer kolostomin att sitta?

En kolostomi är oftast belägen på den vänstra sidan av buken. Det beror dock på var på tjocktarmen kolostomin skapas, eventuella tidigare bukoperationer och operationsärr kan påverka stomins placering. 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 prova 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

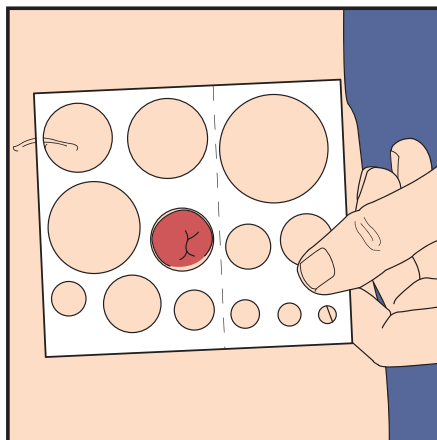
När du lämnar sjukhuset får du kontaktuppgifter samt ett inbokat återbesök till stomimottagningen. Du kommer att få stomimaterial med dig hem eller förskrivet på recept så det räcker till ditt första återbesök.

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.

Kolostomibandage

Avföringen som kommer ur en kolostomi är oftast ganska fast i sin konsistens. Därför används oftast en så kallad sluten stomipåse. Hela påsen byts en eller två gånger per dygn. Bytesfrekvensen kan dock variera mellan olika individer.

Konsistensen på avföringen varierar, från person till person, men är även beroende av var på tjocktarmen din kolostomi sitter. Om avföringen innehåller mycket vätska och är lös kan en tömbar påse vara att föredra. Påsen kan då tömmas ett flertal gånger under dygnet utan att behöva bytas.

Oavsett om du bär en sluten eller tömbar påse så finns det endelspåsar och tvådelspåsar.

Endelspåsar

Dessa påsar är smidiga och enkla att sköta. De fäster på huden runt stomin med en hudvänlig hydrokolloid hudskyddsplatta. 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 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 därför mycket säker. Honungen i hydrokolloiden bidrar till att undvika hudirritation runt stomin och behålla huden intakt.

Det finns ett stort urval av olika storlekar på påsarna, samt såväl uppklippbara som påsar med förstansade hål.

Nedspolningsbar endelspåse

Bara spola och gå...

Fördelarna med vår nedspolningsbara påse är att den eliminerar problemet med doft och var du ska göra av din använda påse!

Den är lätt att använda och går enkelt att spola ner i toaletten så att du snabbt, hygieniskt och obemärkt blir kvitt din stomipåse och slipper slänga den i soporna. Det material som spolas ner i toaletten är helt biologiskt nedbrytbart och bryts ned på samma tid som vanlig avföring.



Aurum Xtra

Tvådelspåse

Detta bandage har en platta som kan sitta kvar i flera dagar men du byter påsen en till flera gånger dagligen.



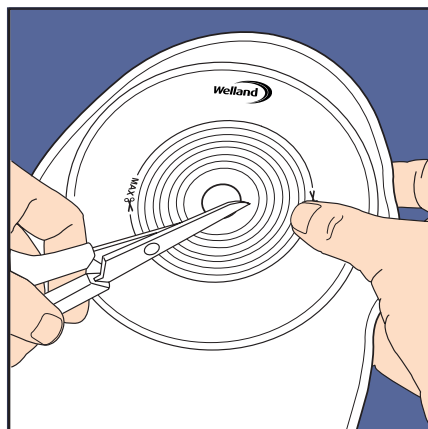
Hålstorlekar

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 mycket 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.



Irrigation

För de som har kolostomi kan det finnas ett alternativ till att bära stomipåse. Detta kallas irrigation. Att irrigera tarmen innebär att man med speciell utrustning sköljer ur tjocktarmen med vatten, oftast var annan dag. Denna metod är bara lämplig för vissa med kolostomi och måste därför diskuteras med stomiterapeut eller läkare. Även genomgång och träning måste genomföras av stomiterapeut innan start. När man fått irrigationen att fungera kan man kontrollera när tarmen ska tömma sig och man kan därför bära enbart en mindre påse eller cap över stomin.

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

Kolostomipåsar behöver bytas efter behov, beroende på mängd avföring och aktivitet. Med ett endelsbandage byts hela påsen ut varje gång och med ett tvådelsbandage byts påsen ut efter behov och plattan varannan till var fjärde dag. Om du använder tömbara påsar kan påsarna tömmas efter behov men byts oftast dagligen.

Byte av stomipåse

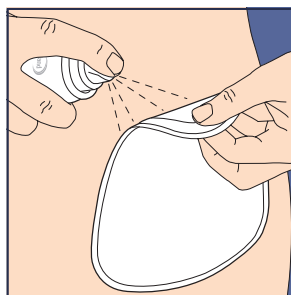
Se till att du har allt lätt till hands. Ta tag i påsens kant och dra försiktigt samtidigt som du trycker på huden, du kan använda en fuktad kompress och stryka med mellan hud och häftyta.

Har du känslig hud kan du använda dig av en adhesive remover, för att skonsamt ta av påsen och därmed minska risken för hudskador och även för att ta bort eventuella rester av påsens häftmaterial.

Den använda stomipåsen och övrigt avfall läggs sedan i en avfallspåse som försluts och slängs i de vanliga hushållssoporna med restavfall.



Lösgör plattan med en fuktig och mjuk kompress



Spraya Adhesive Remover (häftborttagningsmedel) för att underlätta borttagande av påse

Spola aldrig ner använda stomipåsar i toaletten, annat än om de är särskilt utformade för detta ändamål.

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.

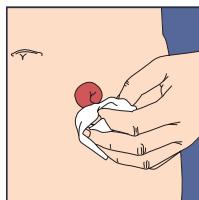
Applicera en ny stomipåse

Värm gärna påsens hudskyddsplatta med händerna, detta gör att hudskyddsplattan lättare fäster mot huden. Ta bort skyddsfilm från hudskyddsplattan. Vik påsen så att du ser att påsens hål passar mitt över stomin, fäst påsen på huden.

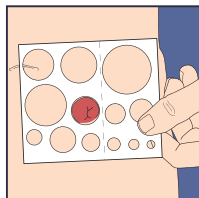
Avsluta med att hålla en hand över påsen och värm plattan med handens värme mot huden vilket gör att påsens platta får en god vidhäftning och sitter säkert.

Delad framsida

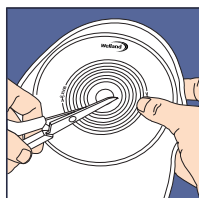
De allra flesta stomipåsar har en delad framsida. Den delade framsidan kan göra det enklare att fästa bandaget över stomin på rätt plats. Det blir också möjligt att inspektera stomin utan att ta av bandaget.



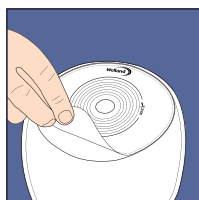
Rengör huden runt stomin med en mjuk kompress



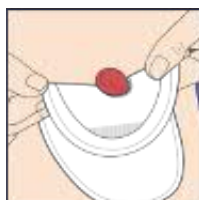
Mät stomins storlek med hjälp av en hålmall



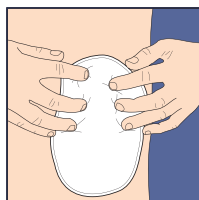
Klipp hålet i hudskyddsplattan för att få en perfekt passform runt stomin



Ta bort skyddsfilm 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 på något sätt. Du kan göra vad du vill, ha på dig de kläder som passar dig, gå tillbaka till ditt arbetsliv eller det vardagliga livet 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.

Anpassa sig

Bli inte förvånad om din stomi är aktiv i början med många tömningar. Oftast lugnar det sig och tarmen arbetar sedan ungefär som den gjort tidigare.

Detta underlättas genom att äta förnuftigt och regelbundet.

Mat

Det finns ingen anledning att äta specialkost eller gå på någon sorts diet bara för att du har en kolostomi. Njut av din mat som förut.

Dock kan vissa livsmedel orsaka matsmältningsproblem, oavsett om du har stomi eller inte och tarmen reagerar oftast på samma sätt som den gjort tidigare. Du kan testa dig fram och upptäcka hur olika livsmedel påverkar din tarm nu när du har stomi. Det kan röra sig om gaser, lös avföring eller förstoppning. Vissa livsmedel har en tendens att öka gasbildningen i tarmen, till exempel bönor, lök eller

kål. Om du tror att någon speciell föda ger dig problem, försök då att undvika den under ett par veckors tid för att se om du märker någon skillnad.

Tänk på att precis som tidigare kan din mage påverkas av ditt känsloliv och hur du mår, som till exempel vid oro eller ångest.

Det är du som bäst kan 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 så prata gärna med din stomimottagning eller en dietist.

Alkohol

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

Att resa

En kolostomi 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 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.

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 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 uppptaget av medlet. Det är därför viktigt att diskutera preventivmedel med en läkare.

Graviditet

Många kvinnor med kolostomi 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 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 åt på något sätt (för litet hål i påsen/plattan). Kontakta sedan din läkare/sjukvården omgående om det inte går tillbaka.

Förstoppning

Förstoppning kan orsaka obehag. Försök att dricka extra vätska och äta mer frukt och fibrer i kosten. Förstoppning kan även vara en biverkning av vissa läkemedel, som till exempel en del smärtstillande mediciner. Om problemet är stort eller uppkommer ofta, kontakta din stomimottagning eller läkare.



Diarré

Vid diarré är det viktigt att ersätta den vätska som flödar ut ur stomin. Drick extra mycket, gärna vätskeersättning. Om du misstänker att problemet har ett samband med något du tidigare ätit, utelämna detta ur din dagliga kost under ett par veckor för att sedan göra ett nytt försök. Tömbara påsar kan vara användbara när du har diarré för att slippa ständiga byten av stomipåsar. Om du har återkommande eller svår diarré och/eller ihållande kräkningar ska läkare kontaktas.

Röd och ömmande hud runt stomin

Kontrollera att hålet i hudskyddsplattan har en korrekt passform runt stomin. Byt endast stomibandaget vid behov och gör det då noggrant och försiktigt för att inte skada huden. En adhesive remover produkt kan användas för

att skonsammare kunna ta av påsen. Applicera stomibandaget på torr och ren hud och använd eventuellt någon form av hudskyddande produkt.

Läckage

Läckage kan tyvärr ibland uppstå. Kontrollera att stomibandaget är rätt applicerat på huden och att hudskyddsplattans hål har en korrekt passform runt stomin. Olika stomipåsar varierar i vidhäftning och säkerhet. Kanske behöver du en annan sorts stomibandage? Rådgör med din stomimottagning.

Gaser

Gaser kan vara ett problem för dig som har en kolostomi. Oftast förvärras problemen med gaser av vissa livsmedel. Det finns läkemedel som kan minska gaserna. En del tycker även att probiotika .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 buksmärt

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 kolostomioperation 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 en permanent kolostomi 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 lite toalettpapper, beröringen kan avbryta känslan.

Vanliga frågor

Kommer någon att kunna se att jag har en kolostomi?

Svaret är nej! Stomipåsar är både tunna och diskreta. Bär de kläder du är van med och känner dig bekväm med. Har du någonsin sett en person som du trott haft en stomi?

När ska påsen bytas?

Vanligtvis byter man påse efter mängd avföring som kommit samt vad man ska göra. Byte görs oftast ca en till tre gånger per dygn, men med stora variationer! Det är också beroende på de vanor för tarmtömning du hade innan stomioperationen. Vanligt är att byta efter frukost och som det sista man gör på kvällen.

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 påsen, 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 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 både magen och tarmen vilket kan få till följd att du blir förstoppad eller får diarréer.

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?**

axotan
WE CARE

Axotan AB
042-22 28 14
kundservice@axotan.se
www.axotan.se