



Stoma
Skin
Soul



Livet med en kolostomi

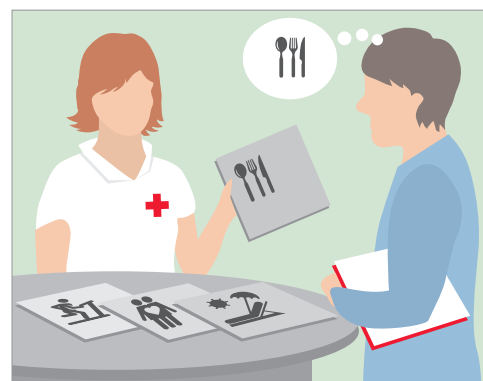
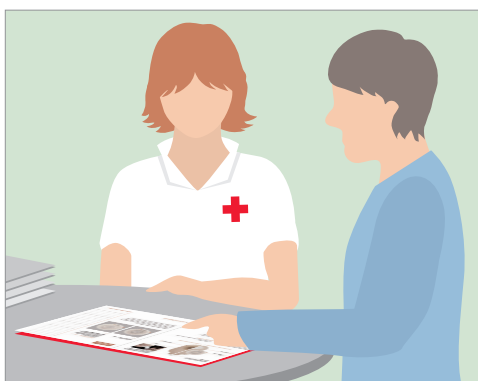
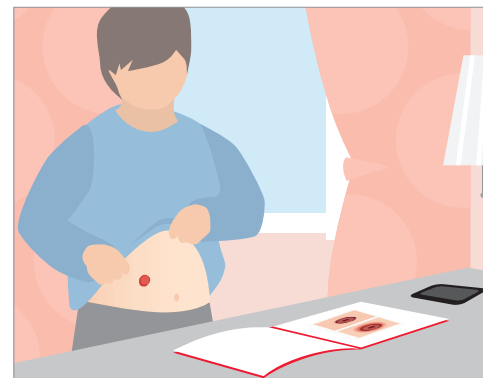
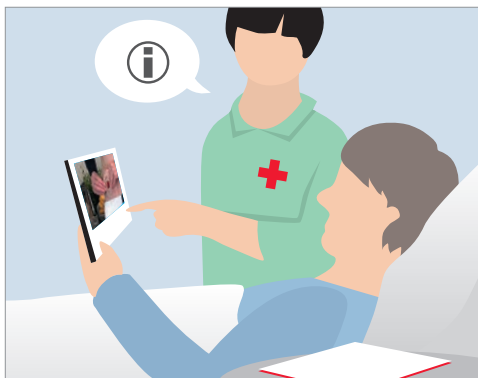
Pasi, Cancer Fighter

Stomi – kom godt i gang

Din personlige guidebog

dansac 

Stomi – kom godt i gang
hjælper dig med at forholde
dig til din nye situation med
stomi. I materialet får du
relevante oplysninger før,
under og efter din operation.



Stomi – kom godt i gang

Livet med stomi begynder med en god dialog mellem dig og din stomisygeplejerske. Materialet du sidder med, er en del af Stomi – kom godt i gang, som er et dialogmateriale, der kan hjælpe og støtte dig i dine første skridt mod at leve med en stomi.

Stomi – kom godt i gang indeholder nedenstående:

- en personlig informativ guidebog til at holde styr på spørgsmål og svar
- videoer der viser, hvordan du skifter en bandage
- et øvesæt med en kunstig stomi
- informationsmaterialer om specifikke emner

I denne guidebog får du grundlæggende oplysninger om din stomi og livet med stomi. Det er vigtigt, at du får stillet alle de spørgsmål, som løbende opstår. Det er også vigtigt, at du tager dig tid til at håndtere dine følelser og får talt med din familie, venner og stomisygeplejerske. Et godt råd er at lade din familie og nære venner læse denne guidebog, for at give dem en større indsigt i din nye situation.

Vi er her for at støtte dig.

Indhold

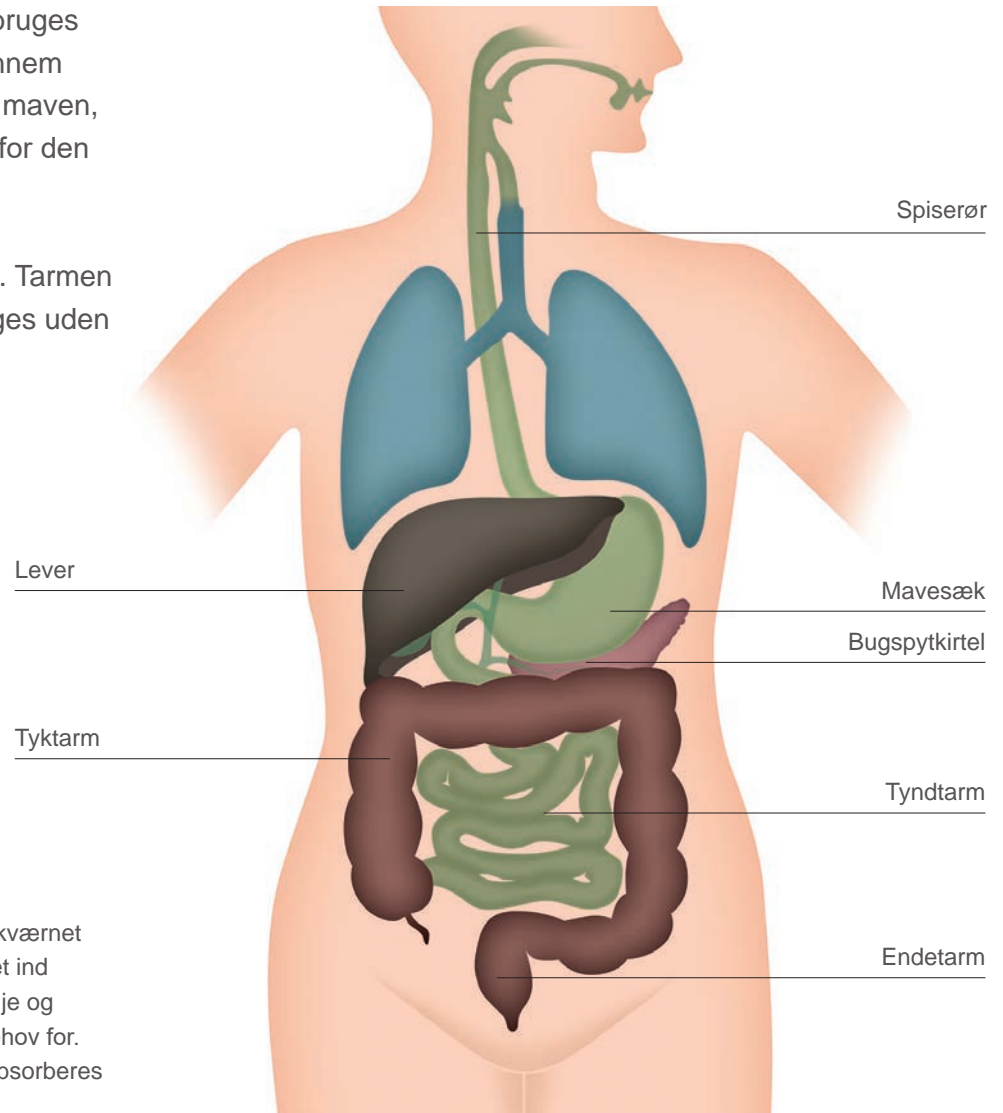
Hvad er en kolostomi?	4
Din operation	6
Bandager	8
Klæbeplade	9
Skift af bandage.....	10
De første uger efter operationen	12
Pleje af din stomi og hud	13
Livet med en stomi	14
Tilbehør	20
Nyttig information.....	21
Personligt.....	22

Information i denne brochure er ment som generel vejledning og er derfor ikke lægefaglige råd. På vores hjemmeside kan du læse mere om de nyeste vejledninger, som løbende opdateres. Følg altid vejledningen til produktet for korrekt anvendelse og spørg din stomisygeplejerske om råd.

Hvad er en kolostomi?

Stomi er det medicinske udtryk, der bruges til at beskrive, at tarmen føres ud gennem bugvæggen og danner en åbning på maven, hvor din afføring kommer ud i stedet for den normale vej gennem endetarmen.

En kolostomi udføres med tyktarmen. Tarmen føres ud gennem bugvæggen, krænges uden om sig selv og sys fast til huden.¹



Fordøjelsessystemet

Når maden kommer ned i maven, bliver den kværnet og blandet med mavesyre. Den bliver skubbet ind i tyndtarmen, hvor din krop begynder at fordøje og absorbere de næringsstoffer, som den har behov for. En kolostomi har et fast output, da væsken absorberes i denne del af tarmen.²

Din operation

– og de første dage på hospitalet

Kolostomioperationen kan udføres som en åben operation eller en kikkertoperation. Du vil få nærmere besked hos lægen, men vær opmærksom på, at din stomi vil ændre sig i løbet af de første par uger.



Kort efter operationen



En måned efter operationen



Stomier findes i forskellige udformninger, men en sund stomi

- er lyserød eller rød i farven og er let fugtig
- gør ikke ondt
- kan bløde nemt, når man gnutter på den (for eksempel, når man vasker den), men det bør stoppe hurtigt

Det vil tage dig nogen tid at vænne dig til din nye situation, og du kan få fornemmelsen af, at mange ting kan være svære at klare. I takt med, at du kommer dig, og genvinder din styrke, vil du føle, at det bliver nemmere, og du bliver hurtigere og mere effektiv til at pleje din stomi.

I løbet af de første 4-6 uger vil din stomi normalt krympe. Derefter bør du tjekke størrelsen regelmæssigt (ugentligt eller månedligt).

Bandager

Stomibandagen består af to primære dele – klæbepladen og posen:

Klæbepladen er den del af din bandage, som skal tilpasses geometrien omkring din stomi. Den beskytter din hud og holder bandagen på plads.

Posen er den del, som opsamler output fra stomien. Nedenstående pose kaldes en "lukket pose" da den ikke kan tømmes.

Der findes to typer bandager

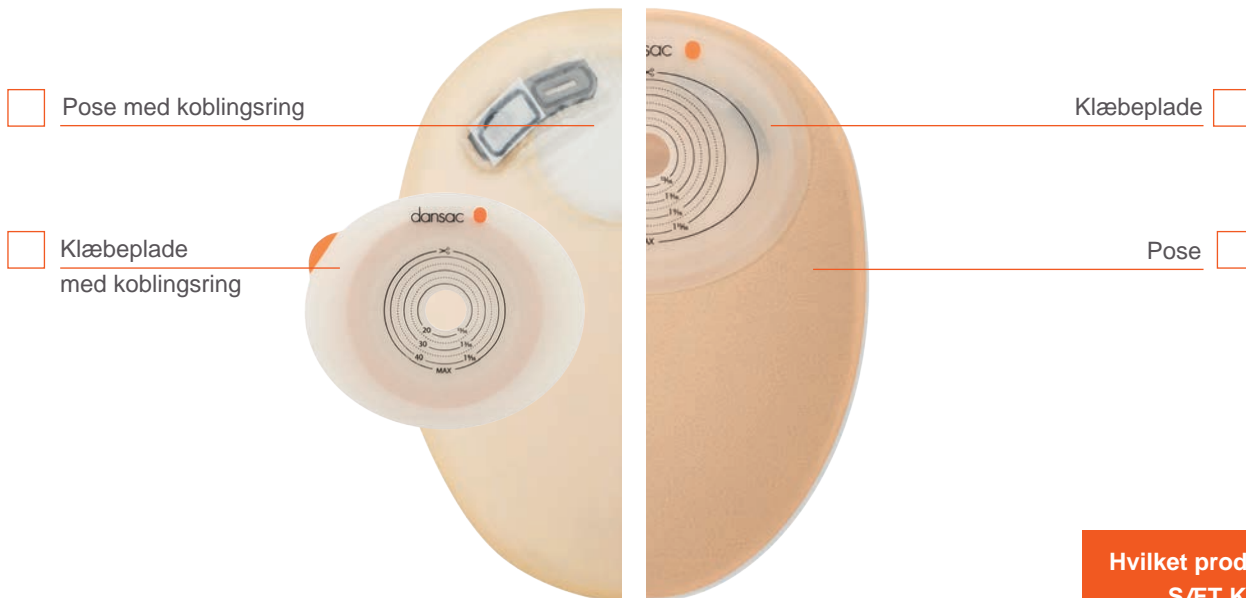
2-dels bandage

Klæbeplade og pose er her separate enheder som forbindes med en koblingsring.

1-dels bandage

I denne type bandage er klæbeplade og pose en samlet enhed.

2-dels bandage | 1-dels bandage



Hvilket produkt har du?
SÆT KRYDS!

Skift af bandage

Det er vigtigt at være forberedt og have alt nødvendigt udstyr i nærheden, inden du starter på at skifte din stomibandage.

Du skal bruge

- Affaldspose
- Klemmer eller sikkerhedsnåle
- Toilettepapir og bløde klude til brug ved vask/af tørning
- Vand til at vaske din stomi
- Ny pose og/eller klæbeplade
- Saks til at klippe klæbepladen med (hvis det er nødvendigt)
- Eventuelt andet tilbehør, som du benytter

1-dels bandage



Sådan skifter du din bandage

- Tøm eventuelt posens indhold, inden du går i gang
- Det kan være en god ide klippe klæbepladen til og gøre den klar, inden du tager den gamle plade af.
- Fastgør en serviet eller en affaldspose i bukselinningen til at fange eventuelt output fra stomien.
- Vær sikker på, at tøj et ikke er i vejen (klemmer eller sikkerhedsnåle kan evt. hjælpe)
- Anvend bløde klude/ servietter (evt. fugtige) eller en klæbefjerner for at få løsnet klæbepladen.
- Aftag den brugte stomipose forsigtigt ved at starte i toppen og arbejd mod bunden, mens du støtter huden med fingrene eller den fugtige klud.
- Fjern eventuel output fra stomien og huden.
- Vask stomien og den omkringliggende hud med en våd serviet eller papir.
- Tør huden grundigt.
- Påfør ikke huden olier eller cremer med mindre det er anvist af din stomisygeplejerske.
- Placér klæbepladen over stomien. Pres og glat forsigtigt med dine fingre fra midten ud mod kanten.
- Fjern folien fra klæbepladen og sæt den på huden.
- Fastgør posen hvis du benytter et 2-dels system.
- Kom den brugte stomipose og øvrigt affald i en affaldspose.
- Vask hænder.



2-dels bandage



Bortskaffelse af posen

Alle stomiposer bør tømmes inden bortskaffelse. Den tomme stomipose bør placeres i en affaldspose og forsegles, inden den lægges i en skraldespand.

Medbring altid:

- Produkter klar til brug
- Servietter
- Affaldspose

Læs vejledningen før brug for oplysninger om anvendelse, kontraindikationer, advarsler, forholdsregler og instruktioner.

ADVARSLER: Genbrug af et engangsprodukt kan potentielt medføre risiko for brugeren såsom nedsat klæbeevne*. Genklargøring, rengøring, desinfektion og sterilisering kan kompromittere produktet. Dette kan medføre lugtgener eller lækage. Sørg for korrekt tilpasning som anvist. Hvis hullet i klæberen er forkert eller der forekommer lækage, kan der opstå hudskader (f.eks. irritation, nedbrydning af huden, udslæt eller rødme). Dette kan reducere brugstiden.

Bemærkninger: For at sikre klæbeevnen skal produktet sættes på ren, tør, intakt hud*. Der må ikke benyttes olier eller lotion*. Disse produkter kan påvirke klæbepladens klæbeevne*. Tilpasningen af produktet påvirkes af mange faktorer såsom stomiens udformning, output fra stomien, hudens tilstand og kontur*. Kontakt en stomisygeplejerske eller læge for at få hjælp med stomibandagen ved irritation af huden. I tilfælde af alvorlig personskade (ulykke) i forbindelse med din brug af produktet bedes du kontakte den lokale distributør eller producent samt de lokale myndigheder. Se www.dansac.com/authority, eller kontakt den lokale distributør, hvis du ønsker yderligere oplysninger.

* advarslerne gælder ikke for 2-dels poser



Du føler måske, at stomien styrer din dagligdag, men du vil snart erfare, at du selv har kontrollen.

De første uger hjemme efter operationen

De første uger derhjemme er din daglige rutine måske lidt langsommere. Når du bliver mere fortrolig med din stomipleje, kommer du ind i en rutine, og et bandageskift bør kun gøre opholdet på badeværelset nogle minutter længere end normalt.

- Du har det måske bedst om morgenen. Husk at hvile dig, så du ikke overanstrenger dig eller føler dig udmattet om aftenen.
- Din mave er måske hævet efter operationen – det hjælper ofte at have løstsiddende tøj på.
- Husk at sove, spise og drikke regelmæssigt.

Prøv at bevæg dig lidt hver dag. Hvis du går rundt indenfor eller udenfor vil det hjælpe på blodcirkulationen og mindske hævelsen og andet ubehag.

Det er normalt at føle trang til at tømme tarmen på den normale måde, selvom den er sat ud af funktion. Sommetider kan det at sætte sig på toiletet få afføringstrangen til at forsvinde.³ Der kan komme lidt tarmslim ud af endetarmen, selvom den er sat ud af funktion.

Pas på, når du løfter, skubber eller bærer tunge ting i ugerne efter operationen. For at minimere ubehag og risiko for at udvikle brok omkring stomien, bør du de første uger efter operationen undgå aktiviteter som giver pres på din maveregion. Når du løfter, bør du stoppe ved smertegrænsen.

Kørsel

Bivirkningerne ved medicin og narkose kan nedsætte din reaktionstid og koncentrationsevne. Du bør derfor overveje ikke at køre bil de første par uger efter operationen.

Livet med en stomi



Mad og drikke

Det skal være en fornøjelse at spise mad. Vores krop har brug for forskellige former for mad for at komme sig og forblive sund – det handler om at finde den rigtige balance.

Nogle fødevarer kan forårsage problemer, som f.eks. luft i maven eller forstoppelse. Tal eventuelt med din stomisyegeplejerske om det.



Hold styr på din mad efter operationen

- Indtag små måltider ofte.
- Proteiner (kød, fisk, æg, mælkeprodukter, tofu og seitan) er godt for helingsprocessen.
- Tyg maden grundigt af hensyn til fordøjelsen.
- Brug gaffeltesten: hvis tilberedt mad kan deles med siden af gafflen, så er det mørt og kan nemt fordøjes.
- Hvis du har mistet appetitten, så prøv at spise mad, som du godt kan lide.
- Lyt til din krop og dine behov.

Efter de første par uger

- Vend tilbage til dine sædvanlige spisevaner.
- Afbalancér dine måltider; forsøg at spise lidt af alt fra fødevareriklen.
- Spis frugt og grøntsager hver dag.

Separat brochure
om emnet



Tøj – hvad skal du tage på?

Det kan være en god idé at gå med løst tøj i de første par uger efter operationen, hvor din mave kan være øm og oppustet. I løbet af et par uger vil du formentlig igen kunne gå med dit normale tøj.

Det påvirker ikke din stomi, hvis du går med tætsiddende tøj. Det kan være nødvendigt at justere taljevidden på dit tøj en smule.

Man kan få tøj der er specielt designet til mennesker med stomi, f.eks. badetøj, undertøj, bukser eller tights med høj talje, etc.

Tilbage til arbejde

Det er individuelt, hvornår en person kan begynde at arbejde igen baseret på personlige præferencer og typen af job. Din stomisygeplejerske kan hjælpe dig med at beslutte, hvornår du kan begynde at arbejde igen.

Før du vender tilbage på arbejde, kan du tale med din arbejdsgiver om muligheden for at begynde på deltid de første 2-4 uger. De fleste arbejdsgivere er glade for at hjælpe, hvis de kan.

Bilkørsel

Din sikkerhedssele bør sidde på tværs hen over dit hofteben og bækken og ikke henover maven og stomien. En beslag, der forlænger selen, kan monteres, hvilket gør, at den vinkel, hvor selen krydser kroppen, vil sidde længere nede.



Gode råd til du skal tilbage på arbejde

- Tag ekstra væske med på arbejde du kan drikke i løbet af dagen.
- Spis regelmæssigt.
- Hvis du har tunge løft på arbejdspladsen, så husk at have et støtt bælte på, når du løfter.
- Afhængig af det arbejde du udfører, kan det være en god idé at have et beskyttende skjold over din stomi (spørg evt. din stomisygeplejerske).
- Hav nogle ekstra stomibandager liggende på arbejdet.

Nyttig information

Din stomi og peristomale hud

Ikke alle stomier er cirkulære – du bør sikre dig, at hullet i klæbepladen passer så godt som muligt.

Hvis din stomi bløder, når du vasker den, skal du ikke være bekymret. Det er normalt, da det er en slimhinde som har den samme sarte struktur som indersiden af din mund.

Hvis det er nødvendigt, så fjern hår fra huden rundt om stomien ved at barbere eller klippe lange hår med en saks. Lad være med at deles om barbermaskiner. Benyt ikke hårfjerningscreme eller gelé.

Hvis du prøver en ny creme eller beskyttelsesfilm, som benyttes mellem huden og klæbepladen, så test først på et lille område af den peristomale hud. Hvis du får en reaktion, vil det dermed kun være i et begrænset område.

Andre problemer

En bule rundt om stomien kan indikere brok.

Hvis din stomi pludselig ser større ud, kan det skyldes en prolaps. En prolaps er et øget fremspring/forlængelse af stomien og er ufarlig. Det anbefales dog alligevel, at du kontakter din stomisygeplejerske for at få yderligere råd.

Hvis din stomi alligevel fungerer ordentligt, og du ikke oplever andre problemer med din stomibandage, er der ikke et akut behov for at kontakte din stomisygeplejerske eller en kirurg. Din næste rutinekontrol vil være tilstrækkeligt.

Gode råd til at skifte bandage

Hvis du oplever lækage, så skift stomibandagen straks!

Mål regelmæssigt størrelsen på din stomi.

Benyt dækfilmen fra den gamle klæbeplade som skabelon, når du skal tegne stomiens geometri på den nye klæbeplade.



Når du har målt din stomi, er det nemt at tilpasse din klæbeplade.

Hvis du ønsker at læse mere:

- 1) Sticker, L., Hocevar, B. and Asburn, J. (2016). Fecal and Urinary Stoma Construction. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.90.
- 2) Netsch, D. (2016). Anatomy and Physiology of the Gastrointestinal Tract. In: J. Carmel, J. Colwell and M. Goldberg, ed., Core Curriculum. Ostomy Management. Wolters Kluwer, p.1-2.
- 3) Colostomyuk.org. (2019). [online] Available at: <http://www.colostomyuk.org/wp-content/uploads/2016/09/CA-019-05v01r00-Pain-Discomfort.pdf> [Accessed 20 Nov. 2019].



Feeling comfortable
in your own skin



Dansac & Hollister
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg
Tlf.: 4846 5100
dk.salg@dansac.com
www.dansac.dk

Dansac logoet er Dansac A/S's varemærke.
©2022 Dansac A/S

dansac 
Dedicated to Stoma Care

DK-00068