



Kroppsbevissthet

- etter en stomioperasjon



Innledning

En stomioperasjon er et stort inngrep. Etter operasjonen vil en av kroppsfunksjonene dine være annerledes og kroppen din vil også se annerledes ut. Denne brosjyren omhandler noen av de tingene som kan skje med kroppen din etter en stomioperasjon, samt noen av de følelsene du kan oppleve som en følge av endringene i din kroppsbevissthet.

Vi håper denne brosjyren vil være til hjelp når du møter utfordringene med å gjenoppta ditt daglige liv.

Skrevet av

Michael Kelly

Professor ved London School of Hygiene and Tropical Medicine.

Professor Kelly er medisinsk sosiolog, og driver forskning innen forebygging av hjerte- og karsykdommer, kroniske sykdommer, funksjonshemming, trening og helse og offentlig helsefremmende arbeid.

Michael Kelly har hatt en stomi i mange år.

Redaktør

Vigdis Hannestad,

RN, CETN, Dansac Global Clinical

Innhold:

1. Kropp og sjel	s.4
2. Ditt forhold til kroppen din	s.7
3. Kroppslige forandringer	s.8
- Funksjonstap	
- Tap av kontroll	
- Skader på kroppen	
- Smerte og desorientering	
- Reaksjoner fra andre	
- Stomien som hinder	
- Seksualitet	
- Parforhold	
- Følelsesmessige reaksjoner på kroppslige forandringer	
4. Konklusjon	s.29
5. Litteraturhenvisninger	s.30

Kropp og sjel

Hjernen er et usedvanlig organ. Den har evnen til å tenke på ting, se dem for seg og forestille seg dem annerledes enn de faktisk er. Dette er et grunnleggende menneskelig karaktertrekk. Gjennom arbeid endrer vi ting. Vi bruker kroppen vår for å skaffe oss mat og et tak over hodet, og for å skaffe til veie livets øvrige nødvendigheter og luksusgoder. Siden kroppen er så nært forbundet med vår overlevelse, utvikler vi en veldig sterk mental tilknytning til kroppen vår. Vi har også en sterk tilknytning til den mentale forestillingen av kroppen vår og det vi mener kroppen vår kan og bør kunne gjøre. Disse følelsene og oppfatningene kalles kroppsbevissthet.

"Nå i ettertid synes de første dagene etter operasjonen uvirkelige."





Ditt forhold til kroppen din

Alle har en mental forestilling av kroppen sin. Denne forestillingen omfatter mer enn bare størrelse og form.

Den omfatter hele den følelsesmessige og fysiske opplevelsen av kroppen og favner hele spekteret av menneskelige gleder og lidelser. Gleden ved å spise, drikke, ha sex, le, sove og være beruset, lidelsen ved utmattelse, angst, smerte og barnefødsler og de overveldende følelsene knyttet til forelskelse og sorg er alle kroppslige opplevelser. Arbeid og bruk av verktøy er også fysiske opplevelser. Disse opplevelsene og aktivitetene ledsages på forskjellige måter av fysiske fornemmelser – kvalme, tårer, sukk, smak, lukt og så videre. Det er denne vante fysiske opplevelsen vi vil legge vekt på i denne brosjyren.

Kroppslige forandringer

Det er viktig at du vet at dine følelsesmessige reaksjoner etter stomioperasjonen kan være veldig sterke. Årsaken til dette er at operasjonen medfører grunnleggende forandringer av kroppen din. Endringer som både er plutselige og betydelige. Det kan være mange grunner til de sterke følelsene du kan oppleve etter inngrepet.



"Vær åpen. Det hjelper deg å komme videre."

Funksjonstap

Din kropp og dens funksjoner særpreger deg som et medlem av den menneskelige familie. Siden du har mer eller mindre full kontroll over disse funksjonene, kan du føle deg trygg i samvær med andre. Det å miste kontrollen over en funksjon, for eksempel toalettbesøk, kan få deg til å føle deg annerledes en stund, og et funksjonstap kan på en måte avstenge deg fra din vanlige sosiale omgang med andre.

"Det var vanskelig å se lyset i enden av tunnelen,
men omsorgen og forståelsen partneren min viste, hjalp meg videre."





Tap av kontroll

Kroppskontroll er noe du har lært. Da du ble født og i de første leveårene hadde du liten eller ingen kontroll over kroppsfunksjonene dine. I løpet av oppveksten lærte du å kontrollere toalettfunksjonene, en grunnleggende del av det å være voksen. Med ileostomi eller kolostomi kan du imidlertid ikke kontrollere tarmfunksjonen uten en pose. Tilsvarende kan du med urostomi ikke kontrollere vannlatningsfunksjonen uten en urostomipose. Du må lære disse funksjonene på nytt. Det kan føles som om tap av kontroll også betyr tapt status som voksen. Det er en veldig direkte endring i kroppen, og det kan hende du blir svært bevisst på din begrensede evne til å kontrollere hvordan kroppen din nå fungerer.

"Jeg trenger ikke medlidenhet eller dumme bemerkninger.
Jeg trenger en klapp på skulderen og små personlige seirer."

Skader på kroppen

En tarm- eller blæreoperasjon er et alvorlig inngrep i kroppen. Det å få fjernet hele eller deler av tarmen eller blæren er et avgjørende vendepunkt. Det er også nødvendigheten av å bruke en pose for å samle opp avføring eller urin. Hittil har du vært vant til å kunne gå uforstyrret på toalettet etter behov. En stomioperasjon endrer den naturlige plasseringen av tarm- eller blærefunksjonen og invaderer din privatsfære. I den første tiden etter operasjonen kan dette medføre at du føler deg annerledes enn alle andre.



ERFARINGER

"Jeg ba om en stomi."

Det er vanskelig å beskrive smerten og følelsene man opplever ved sykdom. Etter at jeg hadde vært syk i over ett år begynte jeg imidlertid å få panikk. Jeg kunne ikke gjøre noen ting og hadde ikke lyst til å gjøre noe på grunn av smertene. Samtidig var jeg redd for å miste jobben min fordi jeg var så ofte borte.

Så jeg ba om å få en stomi, for å kunne fortsette livet mitt. Jeg har ikke angret et sekund.

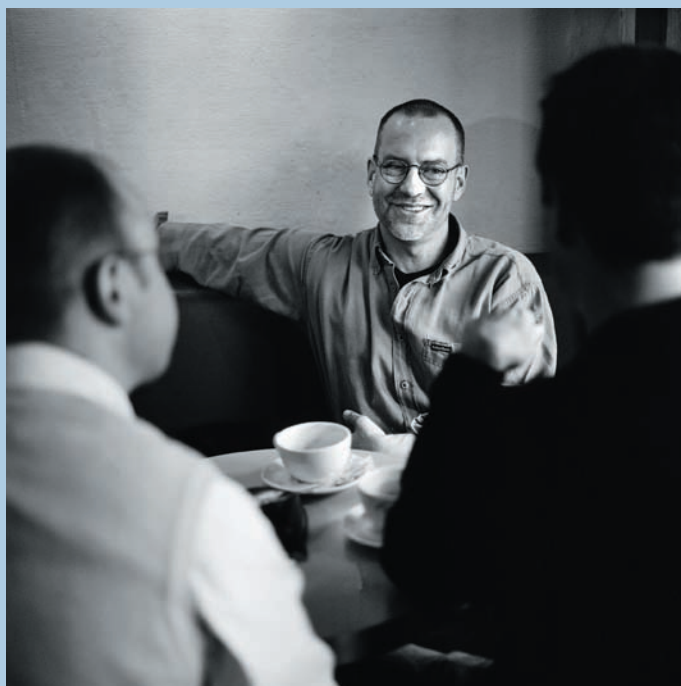
Anne, 50 år, kolostomi

Smerte og desorientering

En tarm- eller blæreoperasjon er alvorlig og forårsaker vevsskade. Selv om moderne smertestillende midler er til stor hjelp, vil du ha ubehag etter operasjonen. Ubehaget og utmattelsen vil gjøre endringene i kroppen din håndfaste og virkelige. I tillegg kan smertestillende medisiner medføre at du føler deg forbigående desorientert og fjern fra verden rundt deg – som om du er avsondret fra dine vanlige sosiale og fysiske omgivelser.

Sjokk og overraskelse

Etter hvert som dagene går vil du automatisk begynne å engasjere deg i det som skjer rundt deg igjen. Du vil da antakelig rette oppmerksomheten mot stomien: hvordan den ser ut, hvordan den føles og så videre. På dette tidspunktet vil stomien fremdeles være hoven etter operasjonen. Den vil være veldig rød og vil ha uregelmessig avløp som antakelig vil lukte ganske vondt. Det er normalt at du på dette tidspunktet føler at du har forandret deg fysisk. Hevelsen vil imidlertid gå betydelig ned, rødheten vil falme og du vil kunne kontrollere avløpet fra stomien.



"Vær naturlig. Ingen vil merke noe."

"Det føltes som om alle stirret på meg i butikken."



Reaksjoner fra andre

Du vil selvfølgelig lure på hvordan andre vil reagere på stomien. Det gjør alle nyopererte!

Siden stomien var sjokkerende og overraskende for deg, er det lett å tenke at andre vil føle det samme. En av de viktigste funksjonene kroppen din ivaretar er kommunikasjon med andre. Kommunikasjon med andre omfatter hvordan du beveger og fører kroppen din. Du bruker kroppen din både for å gi og motta budskap fra andre. Kroppsspråket ditt er avgjørende for hvordan du oppfatter signaler fra andre personer og sender signaler tilbake til dem.



Stomien som hinder

Av og til føler nyopererte at stomien er et betydelig hinder for kommunikasjon med andre. Det er flere grunner til dette. Rett etter operasjonen vil størstedelen av kommunikasjonen med andre dreie seg om stomien. I denne perioden vil det også forekomme lukt. Dette er vanligvis ikke noe stort problem, men det er lett å bekymre seg for hva andre vil tenke. I de fleste tilfeller er det ikke mulig å se posen under klærne dine. Posen kan imidlertid oppleves klumpet og ubekvem, og det kan være at du føler at andre kan se og gjenkjenne den under klærne dine. Det er i virkeligheten veldig få som vil legge merke til den, og enda færre som vil kunne gjenkjenne hva det er. Det er imidlertid noe som du ikke kan skjule fullstendig. Noen personer som lever med en stomi kan finne dette sjenerende.



Seksualitet

Det kan hende du føler deg usikker med hensyn til seksualitet. Hvis du skulle få fysiske problemer som følge av operasjonen, kan du få råd og hjelp til å løse dem. Du bekymrer deg kanskje for at posen vil gjøre deg lite tiltrekkende seksuelt eller har angst for å fortelle mulige nye seksualpartnere om stomien din. Husk imidlertid at seksuell tiltrekning er knyttet til en rekke forskjellige ting som for eksempel personlighet, sjarm og sans for humor. Det kan være vanskelig for nyopererte å tro og takle dette. Det finnes imidlertid andre som har vært igjennom det samme som deg. Det kan være til stor hjelp å snakke med legen din eller en stomisyepleier.



Parforhold

Det at du har en stomi gjør deg ikke noe annerledes med hensyn til personlige forhold. Mange stomiopererte fortsetter sine parforhold på samme måte som før operasjonen, enten det dreier seg om langvarige eller mer kortvarige forhold. Det er viktig å huske at forhold ikke defineres etter kroppens størrelse eller form. Det kan imidlertid være at du trenger litt tid til å bearbeide følelser og bekymringer du har etter operasjonen.







Følelsesmessige reaksjoner på kroppslige forandringer

Hverdagslivet vårt begrenses på mange måter av de fysiske omgivelsene rundt oss. De begrensningene våre sosiale omgivelser pålegger oss er imidlertid enda viktigere. De sosiale omgivelsene våre består av vår personlige og regelmessige sosiale kontakt, samt av mer tilfeldige bekjentskaper. Forholdet til egen kropp utvikles også gjennom denne kontakten, og det er i disse sammenhengene du kan føle deg usikker på de kroppslige forandringene etter operasjonen.

I dine sosiale omgivelser finnes det personer som vet alt om sykdommen din, operasjoner og rekonvalesens. Det finnes andre som ikke kjenner detaljene, men som vil bemerke at de ikke har sett deg på en stund på jobb eller i klubben osv. Noen vil være nysgjerrige, andre vil være oppriktig interessert. Uansett må du forholde deg til disse velmenende personene. Dette kan medføre at du føler usikkerhet og uro i forhold til din egen kropp.

"Det er synd at det finnes så mange tabuer
om noe som de fleste vet så lite om."

Den beste måten å takle uro og bekymringer på er å forberede seg: øv på mulige spørsmål og svar. Du trenger ikke være helt åpen overfor alle. Velg selv hvor mye du vil fortelle og til hvem. De som står deg nærmest kjenner antakelig de fleste detaljene uansett, så det er som regel best å være ærlig overfor dem. Hvor mye du forteller andre, er opp til deg selv.

Det er veldig viktig å være klar over at denne usikkerheten kan medføre sterke reaksjoner. Det er ikke uvanlig å føle seg gråtkvalt og trist eller til og med litt deprimert. Dette er en normal og naturlig reaksjon på det som har skjedd. Det er alltid best å snakke åpent om disse følelsene. Når du har erkjent disse følelsene, kan du begynne å se fremover.



Konklusjon

Etter operasjonen vil du kunne gjenoppta dine vanlige aktiviteter. De eneste unntakene er hard fysisk kontaktsport, som for eksempel rugby og boksing. Du vil gradvis kunne føre et vanlig sosialt liv, og du kan se frem til seksuell aktivitet og å spise normal og variert mat.

I løpet av de første ukene kan dine følelsesmessige og fysiske reaksjoner være veldig sterke, og det kan være vanskelig å komme gjennom denne perioden. Det lar seg imidlertid gjøre. Kroppen din vil være annerledes etter operasjonen og den vil fungere annerledes. Det kan være tøft å komme seg gjennom de første ukene og månedene etter operasjonen. Dine bekymringer i forhold til din egen kropp er reelle, og årsakene kan være noen av de som er nevnt i denne brosjyren.

Det hjelper å sette ord på følelser og å kjenne på smerten, sinnet og tristheten du føler. Det kan føles som om du må bestige et fjell, men livet på den andre siden kan være vel verdt strevet.

Litteraturhenvisninger

Douglas, M. (1966) Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo, London: Routledge & Keegan Paul.

Kelly, M. (1992) 'Self, Identity and Radical Surgery'
Sociology of Health and Illness, 14: 390 – 415.

Kelly, M. (1992) Colitis, London: Routledge.

Kelly, M. (2001) 'Disability and Community: A Sociological Approach, in
G. L. Albrecht, K. D. Seelman and M. Bury (eds)
Handbook of Disability Studies, London: Sage, 396-411.

Schilder, F. (1950) The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive
Energies of the Psyche, New York: International Universities Press.

"Som tannlege har jeg sett ting som er mye verre
enn en pose på magen."

Anbefalt videre lesing:

Cohen, Amira and Zierstein, Riva (1995):

"Drawing your body image" in World Council of Enterostomal Therapists journal Vol. 15, No. 3.

Dansac A/S, (2002): What about sexuality?

Gloecker, Mary Reid (1984):

Perceptions of sexual attractiveness following ostomy surgery. Research in Nursing and health, 7, 87-92

Gearing, Y (1990): Am I an alright person. Inforum, page 12

Jones, Howard (1985):

Colostomy care, Maintaining an active life. Nursing times 13-19, No.: 81(7), 36-38

Kelly, M (1987):

"Adjusting to ileostomy" in Nursing times August 19, Vol. 83, No 33

Kelly, M (1992):

"A thirst for practical knowledge" in Professional Nurse, March, Vol. 7: 530-56

Kelly, M (1985):

"Loss and grief reactions as responses to surgery" in Journal of Advanced Nursing, 10, 517-525

Kelly, M (1987):

"Managing radical surgery: notes from the patient's viewpoint" in Gut, 28, s. 81-87.

Kelly, M (1993): "Open discussion can lead to acceptance" in Professional Nurse, 9: 101-110, November

Kuula, Vicki (1990):

"Stoma Care. Eye of the beholder" in Nursing Times November 28, Vol. 86. No. 48.

Anbefalt videre lesing:

Majola SG, Ntombela BB and Zungu BM (1995):

A study of attitudes of colostomy patients towards a stoma. *Curationis* Vol.18, No.:1

Mullen B, Kerry A (1980/1992):

"The Ostomy Book" revised edition, Bull publishing Company, Palo Alto California (1992)

Radley, A (1994): "Making sense of illness". Sage

Schilder, F (1950):

The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche, New York: International Universities Press.

Trunne, Eric P (1996): Mindfulness and people with stomas. *Journal of Wound, Ostomy and Incontinence Nursing*, Vol. 23, No.:1, 38-45

Wade, Barbara (1989): "A stoma is for LIFE", Scutari Press 1989, England

Spesialist innen stomipleie

Dansac utvikler kontinuerlig nye løsninger basert på ønskene og behovene til stomiopererte og sykepleiere. For å fremme dialog og bryte med tabuer, utarbeides ny informasjon for pasienter og deres familier i samarbeid med stomispesialister over hele verden.

Dansac and Hollister Norge

1396 Billingstad

Tlf: 66 77 66 50 • Faks: 66 77 66 51

e-post: kundeservice.norge@dansac.com • www.dansac.com

dansac 
Dedicated to Stoma Care